

Inês Tatiana Marta Coronel

**RELATÓRIO DO ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA STUART CARVALHAIS**

Orientador: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa
2022

Inês Tatiana Marta Coronel

**PROJETOS DO ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA STUART CARVALHAIS**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Educação Física no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, perante o júri, com o Despacho de Nomeação Nº 113/2022, de 29 de março de 2022, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Orientador: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

“I never teach my pupils; I only attempt to provide the
conditions in which they can learn.”

Albert Einstein

Agradecimentos

Aos professores Luís Bom, Rui Petrucci e Alberto Potier, pela transmissão de conhecimentos e pela capacidade de induzir um constante processo de reflexão perante a minha atividade como professora estagiária; no fundo, pelos vários contributos dados durante todo o percurso do estágio pedagógico.

Aos professores e funcionários da Escola Secundária Stuart Carvalhais, que de forma acolhedora me integraram e se mostraram disponíveis para cooperar e colaborar nos vários desafios deste projeto.

À minha colega de estágio Carla Parracho, que a meu lado caminhou de forma exemplar e incentivadora. Uma colega que se tornou amiga!

À minha família, por aceitarem e apoiarem as minhas decisões.

Ao Diogo Cruz, pela confiança, carinho, dedicação e paciência nos momentos mais difíceis. Sem ti, o processo não teria sido o mesmo!

Aos alunos da turma 12ºH, 12ºI e Juvenis Masculinos do desporto escolar do ano letivo 2020-2021, que pelas suas características únicas, permitiram o meu desenvolvimento enquanto futura professora, ao explorar a minha capacidade de tomada de decisão, resolução de problemas e de valores éticos.

Resumo

Este relatório diz respeito ao Estágio Pedagógico realizado na Escola Secundária Stuart Carvalhais, no ano letivo de 2020/2021.

Na área da lecionação, na turma do 12ºano, destaco a progressão de todos os alunos, ao atingirem três matérias de nível introdutório e três de nível elementar segundo especificação de níveis e critérios do grupo de Educação Física da escola. Considero que estes resultados foram possíveis sobretudo pela adoção de técnicas de ensino como auxiliares visuais com progressões pedagógicas, alunos agentes de apoio aos colegas e com a promoção da cooperação em equipas com situações competitivas em grupo e em pares. Neste último também revelaram desenvolvimento das capacidades de observação e consequente análise e reflexão, cujos valores morais de responsabilidade, empatia, perseverança, tolerância e integridade se evidenciaram.

No desempenho pedagógico nas aulas, as principais melhorias verificadas foram no feedback, preleção, etc., gestão dos espaços, exercícios e estilos de ensino.

Na direção de turma, além das tarefas que estão inerentes à própria função, foi importante o trabalho de interdisciplinaridade que foi desenvolvido e que permitiu a consolidação de conhecimentos por parte dos alunos através de diferentes abordagens para esse fim comum. O projeto específico, embora com uma amostra bastante pequena, permitiu revelar a importância do vínculo entre responsabilidade parental, escola e resultados do aluno.

No desporto escolar, como responsável pelo voleibol de juvenis masculinos, saliento a relação entre o projeto específico, com o tema de apoio à disciplina de EF, e também o aumento constante do número de inscrições, revelando-se fundamental na aprendizagem do processo específico de treino e que por consequência ampliou o meu domínio da matéria e o desenvolvimento dos alunos com transfeire direto para a disciplina de EF.

O tema do seminário foi a avaliação colaborativa da área dos conhecimentos em EF, em específico a aferição das provas globais feita pelo grupo de professores nesta área do programa. Discutimos o nosso quadro de análise de elementos críticos, nos enunciados e nas respostas dos alunos, focada na coerência e validade das provas globais e no que estas pretendem transmitir aos alunos.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico; Lecionação; Direção de Turma; Desporto Escolar; Seminário; Projeto de Funcionamento; Projeto Específico.

Abstract

This report concerns the Pedagogical Internship held at Stuart Carvalhais Secondary School in the 2020/2021 school year.

In the area of teaching, in the 12th grade class, I would like to point out the progression of all students, reaching three subjects of introductory level and three elementary level which was reflected in the success of the discipline. I believe that these results were made possible by the adoption of teaching techniques such as visual aids with pedagogical progressions, students supporting colleagues and by promoting cooperation in teams with competitive situations in groups and in pairs. The latter also revealed development in observation abilities and consequent analysis and reflection, whose moral values of responsibility, empathy, perseverance, tolerance, and integrity were evidenced.

In the pedagogical performance in the classes, the main improvements verified were in feedback, prediction, etc., management of spaces, exercises, and teaching styles.

In the coordination of class area, besides the tasks that are inherent to the function itself, it was important the interdisciplinarity work that was developed and that allowed the consolidation of knowledge by the students through different approaches to this common purpose. The specific project, although with a very small sample, revealed the importance of the link between parental responsibility, school, and student outcomes.

In school sports, as responsible for the volleyball of male juveniles, I point out the relationship between the specific project (supportive to the PE subject) and the constant growth of the number of applications, proving to be fundamental in learning the specific training process and that consequently increased my knowledge of the issue and the development of students with direct transferring to the discipline of PE.

The theme of the seminar was the collaborative evaluation of the area of knowledge in EF, in particular the measurement of global tests made by the group of teachers in this area of the program. We discuss in our critical element analysis framework the statements and responses of the students, focused on the coherence and validity of the global tests and what they intend to convey to the students.

Keywords: Pedagogical Internship; Teaching; Class Direction; School Sports; Seminar; Operation Project; Specific Project.

Abreviaturas

1º/1ª – Primeiro/Primeira

2º/2ª – Segundo/Segunda

3º/3ª – Terceiro/Terceira

4º/4ª – Quarto/Quarta

AEPA - Análise do Ensino e do Processo de Avaliação em Educação Física

AEM – Agrupamento de Escolas de Massamá

AF – Aptidão Física

DE – Desporto Escolar

DEF – Departamento de Educação Física

DGE – Direção-Geral de Educação

DT – Diretora de turma

E@D – Ensino à Distância

EE – Encarregado de educação

EF – Educação Física

ESSC – Escola Secundária Stuart Carvalhais

GEF – Grupo de Educação Física

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

Nível A – Nível Avançado

Nível E – Nível Elementar

Nível I – Nível Introdutório

OMS – Organização Mundial de Saúde

PEA – Projeto Educativo do Agrupamento

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

PTI – Professor a tempo inteiro

UD – Unidade Didática

ZSAF – Zona Saudável de aptidão física

Índice Geral

Introdução	18
Caracterização da Escola	21
I – LECIONAÇÃO	24
Caracterização da Lecionação.....	25
1.1 Avaliação Inicial e Definição de Objetivos	34
1.2 Conquistas Iniciais, Trabalho Cooperativo, Colaborativo e Motivacional.	39
1.3 Processos de Desenvolvimento de Aprendizagens.....	44
1.4 Evidências e Resultados dos Alunos e Exploração do Trabalho Interturmas	49
1.5 Projeto Específico – É possível reduzir comportamentos de desvio em aula?.....	53
1.6 Projeto Pessoal – As vantagens dos auxiliares de aprendizagem.....	57
1.7 Professor a Tempo Inteiro (PTI).....	59
II – DIREÇÃO DE TURMA	62
Caracterização da Direção de Turma	63
2.1 Caracterização dos Alunos e Funções Inerentes ao Cargo de Diretor de Turma	64
2.2 Acompanhamento dos Alunos, Relação com os EE e Identificação de Projetos	67
2.3 Progressão dos Alunos, Envolvimento do EE e Viabilidade Interdisciplinar	70
2.4 Evolução dos Alunos e as Relações Interpessoais estabelecidas com os vários Intervenientes.....	72
2.5 Projeto Específico – De que forma se pode envolver a família no contexto escolar?.....	76
2.6 Projeto Pessoal – Burocracia e Relações Interpessoais	81
2.7 Saída de Campo	82
III – DESPORTO ESCOLAR	86
Caracterização do Desporto Escolar	87
3.1 Divulgação da Modalidade, Avaliação Inicial e Definição de Objetivos.....	89
3.2 Prioridades e Aumento do Número de Inscritos.....	91
3.3 Progresso dos Alunos e Preparação para a prática competitiva (Transmissão dos verdadeiros valores inerentes à competição)	94
3.4 Produto, Consolidação e Competição.....	96
3.5 Projeto Específico – O DE pode servir como apoio à disciplina de Educação Física?.....	98
3.6 Projeto Pessoal – Consolidação de Conhecimentos e Benefícios da Utilização de Exercícios Diversificados	101
IV -SEMINÁRIO	104

Caracterização do Seminário	105
4.1 Definição do Tema, Caracterização e seu Planeamento	107
4.2 Instrumentos de Utilização	109
4.3 Aplicação do Questionário e Elaboração da Proposta Colaborativa	111
4.4 Preparação e Realização do Seminário	114
Conclusão	120
Referências Bibliográficas	126
Apêndices	I
Anexos	LXXIX

Índice de Apêndices

Apêndice I-Horário Semanal	II
Apêndice II-Plano Anual nas quatro áreas de atividade.....	IV
Apêndice III-Plano por Etapas - Descrição	VI
Apêndice IV-Polivalência dos Recursos Espaciais	VII
Apêndice V-Sistema de Avaliação - Descrição por área.....	VIII
Apêndice VI-Critérios de identificação de nível nas atividades físicas (Exemplo: matéria de andebol)	IX
Apêndice VII-Grelha de avaliação dos testes de aptidão física.....	X
Apêndice VIII-1ª Etapa - Planificação para a Avaliação Inicial - Prognóstico.....	X
Apêndice IX-Avaliação Inicial às matérias nucleares.....	XI
Apêndice X-Nível de Aptidão dos alunos nas várias matérias.....	XI
Apêndice XI-Objetivos intermédios e finais para cada aluno da turma	XII
Apêndice XII-2ª Etapa - Prioridades, matérias, grupos de trabalho heterogéneos, situação de exercícios e critérios de êxito	XII
Apêndice XIII-Avaliação Inicial de aptidão física	XVIII
Apêndice XIV-Plano de Treino Individual	XVIII
Apêndice XV-Plano de Unidades Didáticas - 2ª Etapa	XIX
Apêndice XVI-Objetivos/Conteúdos intermédios para a 3ª etapa.....	XIX
Apêndice XVII-Exemplo Plano de Aula melhorado	XXIV
Apêndice XVIII-Planeamento Unidades Didáticas - 3ª Etapa	XXV
Apêndice XIX-3ª Etapa - Progresso - Regime à distância	XXVI
Apêndice XX-3ª Etapa - Progresso após Regime à distância durante mês e meio	XXVI
Apêndice XXI-Aulas Síncronas - Área das Atividades Físicas	XXVII
Apêndice XXII-Aulas Síncronas - Área da Aptidão física.....	XXX
Apêndice XXIII-Análise dos Resultados da 3ª Etapa - Progresso	XXXIII
Apêndice XXIV-Planeamento Unidade Didática - 4ª Etapa	XXXIX
Apêndice XXV-Resultados da Etapa Progresso e Produto na área da aptidão física.....	XXXIX
Apêndice XXVI-Protocolo AGIC - Avaliação Inicial	XL
Apêndice XXVII-Protocolo AGIC - Avaliação Final	XLI
Apêndice XXVIII-Tarefa Agente de Ensino	XLII
Apêndice XXIX-Ficha de Planeamento de matéria. Exemplo de um dos métodos de aprendizagem adotados.....	XLII
Apêndice XXX-Auxiliar de aprendizagem por nível. Exemplo de um dos métodos de aprendizagem adotados (Auxiliar realizado em parceria com colega na disciplina de Ginástica das aulas do Prof. Mário Guimarães, 2019)	XLIII
Apêndice XXXI-Auxiliar de Aprendizagem da tarefa em determinada estação. Exemplo de um dos métodos de aprendizagem adotados.....	XLIII
Apêndice XXXII-Auxiliar pedagógico. Objetivo de Equipa	XLIV
Apêndice XXXIII-Auxiliar Pedagógico. Objetivo de Equipa - Competição/Jogo	XLIV
Apêndice XXXIV-Horário Semanal PTI	XLV
Apêndice XXXV-Exemplo de email trocado na preparação da semana do PTI.....	XLV
Apêndice XXXVI-Casos Especiais de atenção na área da Direção de Turma.....	XLVI

Apêndice XXXVII-Evolução dos casos especiais de atenção na área da Direção de Turma	XLVI
Apêndice XXXVIII-Guião de apoio à elaboração de um trabalho escrito.....	XLVII
Apêndice XXXIX-Evolução dos casos especiais de atenção na área da Direção de Turma nos três Períodos	XLVIII
Apêndice XL-Questionário ao Encarregado de Educação	XLIX
Apêndice XLI-Análise e interpretação do questionário aos Encarregados de Educação.....	L
Apêndice XLII-Atividade vivencial da saída de campo sobre Hábitos Alimentares Saudáveis	LIII
Apêndice XLIII-Planeamento da Prova Interdisciplinar de Orientação.....	LVI
Apêndice XLIV-Poster Desporto Escolar - Divulgação da modalidade de Voleibol Masculino (Juvenis)	LX
Apêndice XLV-Avaliação inicial de voleibol no Desporto Escolar - Juvenis Masculinos.....	LX
Apêndice XLVI-UD-Sequência de conteúdos a abordar na matéria de voleibol no DE	LXI
Apêndice XLVII-Área dos conhecimentos - Planeamento	LXII
Apêndice XLVIII-Plano de Voleibol Juvenis Masculinos	LXII
Apêndice XLIX-Avaliação Qualitativa Intermédia - 1ºPeríodo.....	LXIV
Apêndice L-Calendário Competitivo.....	LXIV
Apêndice LI-Boletim de jogo (Adaptação do original utilizado no Desporto Escolar)	LXV
Apêndice LII-Evolução dos alunos no DE (Avaliação inicial e final)	LXV
Apêndice LIII-Relação entre a avaliação inicial e final na disciplina de Educação Física	LXVI
Apêndice LIV-Questionário ao GEF	LXVII
Apêndice LV-Seminário - Análise e interpretação do questionário realizado aos professores do DEF.....	LXIX
Apêndice LVI-Proposta de trabalho colaborativo	LXXVIII

Índice de Anexos

Anexo I-Organograma do Agrupamento de Escolas de Massamá	LXXX
Anexo II-Aspetos a considerar no Ensino Diferenciado - Exemplos	LXXX
Anexo III-Ficha de Registo Protocolo AGIC	LXXXI
Anexo IV-Critérios de avaliação para o 12º ano na disciplina de Educação física	LXXXII
Anexo V-Diretrizes para a realização do trabalho do 2º Período	LXXXIII
Anexo VI-Plano de Ação - Avaliação dos Conhecimentos do 2º Período	LXXXIV
Anexo VII-Regime à distância - Departamento de Educação física	LXXXVI
Anexo VIII-Participação de Acidente Escolar	LXXXVII
Anexo IX-Projeto Interdisciplinar	LXXXVIII
Anexo X-Declaração de consentimento prévio do titular dos dados pessoais	LXXXIX
Anexo XI-Balanço do Trabalho realizado contendo a avaliação qualitativa e de assiduidade divulgada ao DE	XC

Índice de Imagens

Imagem I-Campo de Jogos Exterior	XCII
Imagem II-Campo de Jogos Interior - Pavilhão Polidesportivo	XCII
Imagem III-Ginásio	XCII

Índice de Quadros

Quadro I-Plano Anual de Atividades nas quatro áreas de intervenção – Resumo	19
Quadro II-Progressão dos alunos (Avaliação inicial e final 2ª Etapa - Prioridades).....	42
Quadro III-Evolução dos alunos. Relação entre avaliação inicial e final.....	51
Quadro IV-Quadro Resumo - Planeamento do Projeto de Seminário.....	109

Introdução

No âmbito do estágio curricular do 2º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias está a elaboração do relatório de estágio realizado na escola cooperante afeta nas quatro áreas de intervenção – Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário.

O estágio pedagógico que de acordo com Bom “trata-se de formar professores capazes de corresponder de forma autónoma e responsável” a um conjunto de características “que implica também, necessariamente, um conjunto de processos formativos, de participação na vida da Escola” (Brás, J., & Bom, L., 1997, p.2).

Este momento bastante marcante, sobretudo pela necessidade de adequar e saber utilizar as aprendizagens que até então tinham sido apenas teóricas, e que na realidade nos desafia constantemente, pela sensação e confronto da necessidade de aumentar ainda mais o conhecimento adquirido na licenciatura e no 1º ano letivo do mestrado.

Esta produção assumiu então importância não só para o meu desenvolvimento como futura profissional ao proporcionar experiências e hábitos de trabalho, mas também na pertinência da formação da própria profissão, concretamente a de ‘Professor de Educação Física’.

O processo de elaboração do Relatório, foi um processo contínuo, produzido após a análise e interpretação das estratégias/metodologias utilizadas (e consequentemente seus resultados) nos vários planos e objetivos definidos para cada projeto (de funcionamento e específico), de cada área de atividade.

Relatório fundamentalmente de caráter reflexivo, de muita observação e conhecimento do contexto e de análise, interpretação e reflexão para uma melhor definição de objetos e planificações.

Este processo para além de facilitar as minhas decisões pedagógicas também previu possíveis situações desfavoráveis, respeitando a missão, visão e valores da escola de estágio, sem negligenciar a relação fundamental de todas as estruturas que compõem a escola e que me aproximaram de um ensino cada vez mais eficaz. Entendendo que o ensino eficaz passa por formar e dotar os jovens de “conhecimentos, capacidades e atitudes, que visam a qualificação individual e o exercício da cidadania democrática” à saída da escolaridade obrigatória. (Projeto Educativo do Agrupamento, 2018/2020, p.10)

Em cada uma das áreas tive em consideração as oito fases do ciclo de gestão de projetos aprendido na disciplina de Educação, Saúde e Exercício e o processo metodológico de investigação-ação.

O meu horário semanal (Apêndice I) composto por tempos de lecionação, direção de turma, desporto escolar, núcleo de estágio e observação e reflexão de aulas observadas; exigiu a elaboração de um quadro anual de estágio, para gestão de tempos de realização e conclusão de tarefas e no registo de momentos de intervenção prioritária, encontrando-se mais detalhadamente na área dos apêndices (Apêndice II).

Quadro I-Plano Anual de Atividades nas quatro áreas de intervenção – Resumo

Período	1º Período				2º Período			3º Período		
MÊS	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
PRAZOS	21-09-20 a 03-11-20		04-11-20 a 17-01-21			18-01-21 a 13-05-21			14-05-21 a 18-06-21	
ETAPAS	1ª		2ª			3ª			4ª	
Lecionação	- Prognóstico - Balanço da 1ª etapa		- Prioridades - Balanço da 2ª etapa			- Progresso - PTI (17 a 21-05-21) - Balanço da 3ª etapa			- Produto - Balanço da 4ª etapa	
Direção Turma	- Caracterização - Balanço da 1ª etapa		- Reunião Conselho de Turma - Reunião Encarregados Educação (EE) - Balanço da 2ª etapa			- Reunião Conselho de Turma - Questionário aos EE - Balanço da 3ª etapa			- Análise e interpretação Questionários - SAÍDA DE CAMPO (Sem autorização devido à pandemia) - Adaptação da saída de campo - Balanço da 4ª etapa	
Desporto Escolar	- Prognóstico - Balanço da 1ª etapa		- Prioridades - Balanço da 2ª etapa			- Progresso - Balanço da 3ª etapa			- Produto - MINI TORNEIO (Juvenis Masc. X Juvenis Fem.) - Balanço da 4ª etapa	
Seminário	- Identificação do problema/tema - Revisão de literatura - Balanço da 1ª etapa		- Variáveis de estudo - Elaboração do questionário - Balanço da 2ª etapa			- Interpretação dos questionários - Plano de ação - Balanço da 3ª etapa			- APRESENTAÇÃO DO SEMINÁRIO - Balanço do Seminário - Balanço da 4ª etapa	

Em cada área de atividade competia o projeto de funcionamento que faz referência às funções inerentes da área, o projeto específico através da identificação de um problema e estudo do mesmo e o projeto pessoal. Este último direcionado ao meu crescimento pessoal, identificando o que cada área acrescentou à minha vida. Divididas em quatro etapas, na área da lecionação em particular delimitei-as por unidades didáticas (UD) elencando-as segundo Pais

“como espaços de organização didática e definição de modos de conceber e atuar”. (Pais, 2013, p.70)

Detalhando as várias etapas, na primeira procedi à observação das necessidades nas quatro áreas. Foi por isso necessário observar os alunos numa avaliação inicial diagnóstica, conversas informais entre o grupo de professores do DEF, recolha de dados existentes em anos anteriores e análise dos documentos orientadores da ESSC. Esta avaliação das necessidades orientou os temas dos projetos e seus objetivos dentro do que considerei ser uma intervenção prioritária – Desenvolvimento dos alunos.

Na segunda etapa, para a lecionação defini as prioridades tendo em conta a avaliação inicial e os critérios de avaliação estipulados pela ESSC para o 12º ano. Nas restantes áreas de intervenção defini as estratégias para alcançar o(s) objetivo(s) definido(s).

O objetivo da terceira foi observar, analisar, intervir e refletir sobre o progresso das 4 áreas nos projetos de cada uma e dar continuidade ao trabalho para alcançar os objetivos finais.

Nesta etapa o país entrou novamente em confinamento e passámos ao ensino à distância (E@D), pelo que de forma a não excluir áreas de intervenção essenciais, adaptei o planeado às exigências estabelecidas pelo governo, respeitando a transmissão do conteúdo e dos valores pretendidos para cada objetivo definido (saída de campo e desporto escolar, por exemplo).

A quarta etapa foi não só o produto das restantes etapas, como a realização do que não foi conseguido na anterior pelos motivos supracitados. Foi também dos momentos mais críticos do estágio pelo assinalar da semana do professor a tempo inteiro (PTI) - experiência de ter um horário completo como professora.

Também nesta etapa, na área do Desporto Escolar, decorreu o minitorneio de voleibol com os Juvenis Masculinos e Femininos. Neste ano atípico com medidas preventivas e ajuste do plano anual de atividades, este minitorneio entre equipas teve como objetivo permitir a experiência do contexto competitivo (mesmo que de uma forma muito minimalista) e o aumento de valores humanos, visto que nestas condições de confinamento os valores sociais foram bastante reduzidos.

Por último conclui e disseminei os resultados, que se traduziu num balanço reflexivo, com propostas de melhoria, dificuldades sentidas, etc. Entre eles a apresentação e discussão do Seminário sobre a colaboração entre o Departamento de EF, onde a mediação durante o debate foi fundamental para determinar uma conclusão que produzisse uma melhoria para o próximo ano letivo.

Caracterização da Escola

Para a realização do estágio pedagógico escolhi a Escola Secundária Stuart Carvalhais (ESSC) pertencente ao Agrupamento de Escolas de Massamá (AEM) pela proximidade ao meu local de trabalho e pela vantagem de ter como coordenador do Departamento de Educação Física o professor José Eduardo Monteiro, um dos autores de artigos de meu interesse, disponibilizados no Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física. Um exemplo foi o artigo desenvolvido sobre a atribuição de espaços específicos para a prática da disciplina e a influência que as suas características podem influenciar nos alunos e professores.

Neste seguimento, de forma a exercer as minhas funções como professora estagiária de forma mais adequada e contextualizada, foi necessário conhecer e entender muito bem os documentos orientadores da escola: Regulamento Interno, Projeto Educativo e Critérios de Avaliação.

Estes documentos que permitem de acordo com Barbosa & Alaiz, “identificar sucessos e insucessos e, em função disso, (re)orientar as suas ações no sentido de reforçar os primeiros e tentar ultrapassar os segundos” (Barbosa, J. & Alaiz, V., 1994, p.5). Isto porque admite uma melhor orientação do ensino, regula prazos e aproxima-me de uma colaboração para com os meus pares. No fundo também é vantajoso pela transparência que proporciona tanto ao professor como EE e aluno.

Através do seu lema “Valorizamos as pessoas e o conhecimento”, percebi que a escola valoriza a formação através de uma aprendizagem inclusiva e atenta à diferenciação pedagógica, no qual tentei instruir de forma adaptada, contínua e progressiva, na expectativa de aumentar o desenvolvimento e conhecimento de cada um dos alunos, conciliando qualidade com equidade. Em que imperam os valores de “liberdade, responsabilidade, rigor, excelência e exigência, cidadania e participação”. (Projeto Educativo do Agrupamento, 2018/2020, p.10)

Neste seguimento, e promovendo a redução de possíveis diferenças existentes entre alunos, uma das medidas existentes é o programa de mentoria, onde os alunos têm apoio, cujo objetivo é colmatar as dificuldades manifestadas.

O Agrupamento de Escolas de Massamá tem estabelecido parcerias para a consecução do seu Projeto Educativo, destacando-se a Associações de Pais, Câmara Municipal de Sintra, União de Freguesias de Massamá e Monte Abraão, União de Freguesias de Queluz e Belas, Polícia de Segurança Pública, CECD Mira Sintra, Centro de Saúde de Massamá, Real Sport

Clube, Hóquei Massamá. De facto, a situação pandémica afetou não só o trabalho colaborativo direto destas parcerias como ajudou a manter o sedentarismo devido ao isolamento dos jovens, no entanto, vi nestas parcerias uma vantagem para ampliar as opções da oferta desportiva, mantendo os alunos fisicamente ativos tanto na escola como fora dela.

Especificamente na ESSC, o Grupo de Educação Física (GEF) é constituído por onze professores e integra-se no conselho pedagógico conforme organigrama (Anexo I). Todos os elementos seguem os documentos orientadores de forma a “aproximar as competências desenvolvidas na disciplina às perspetivas de desenvolvimento descritas no Programa Nacional de Educação Física (PNEF)”. (Departamento de Educação Física (DEF) do Agrupamento de Escolas de Massamá, 2013, p.1)

Embora organizem as suas aulas de forma autónoma e de acordo com as suas crenças e orientações, o trabalho por etapas é o método utilizado por todos os docentes. Este grupo, que já reconhece bem as rotinas dos seus pares e de boa relação, colabora e coopera apenas no âmbito da elaboração dos documentos normativos, sendo característica que captou a minha atenção, pois considero pertinente a partilha de conhecimentos e de experiências, uma vez que há manifestação de dificuldades em algumas matérias nucleares (como exemplo, a dança), a inexistência de análise de dados de avaliações comuns por ano letivo.

Na ausência deste trabalho colaborativo, vejo não só o papel individual do professor ficar comprometido pela falta de formação contínua necessária ao avanço e desenvolvimento da geração e tecnologias, mas também a aprendizagem e desenvolvimento dos alunos por não se encontrar resposta às necessidades.

I – LECIONAÇÃO

Na lecionação e a acompanhar uma das turmas da escola, planeei o período letivo dividindo-o em quatro etapas de características diferenciadas - o prognóstico, as prioridades, o progresso e o produto (Será possível ver a descrição de cada uma no Apêndice III). Este planeamento permite expectar o cumprimento não só do curriculum pretendido pela escola (e que vai ao encontro dos PNEF), como assegurar que lacunas trazidas nos anos anteriores possam ser colmatadas e consolidadas para depois se observar desenvolvimento.

Esta área de acordo com Martins, Onofre & Costa é “determinante na formação de professores, dado que os ajuda a compreender a dinâmica do ensino na sala de aula” (Martins, Onofre & Costa, 2014, p.30). Nesta perspetiva, considerando o clima um dos pontos importantes para a aquisição de aprendizagens, identifiquei as características individuais de cada aluno e da própria turma como grupo, para que com essas particularidades possa adequar melhor a dinâmica de sala de aula.

Assim, o objetivo passou por dar ferramentas necessárias para o seu desenvolvimento, através da formalização de exercícios e documentos que sustentam um ensino diferenciado e adaptado, e que justificam as minhas decisões de etapa para etapa.

Neste processo o intuito foi também contribuir para o aumento das suas competências e clarificação de valores.

Para isso foi importante observar, identificar e caracterizar a própria escola e seus intervenientes – mobilização de recursos, observação dos alunos, disponibilidade do grupo de educação física para desenvolver aspetos de cooperação e colaboração, o conhecimento e proximidade aos funcionários que estão constantemente a trabalhar para que tudo à nossa volta corra como determinado, a própria gestão da escola e a coordenação do GEF.

O currículo foi outro aspeto de extrema importância pois cada escola cria o seu próprio, apresentando os conteúdos essenciais de aprendizagem.

Caracterização da Lecionação

Na escola Secundária Stuart Carvalhais o ensino da Educação Física é regulado por três documentos orientadores:

O Projeto Curricular de Educação Física que utilizei para desenvolver estratégias curriculares comuns e aproximar as competências desenvolvidas na disciplina às perspetivas de desenvolvimento descritas nos PNEF.

Um documento específico de Avaliação que indica os critérios a observar para identificar o nível (introdutório, elementar ou avançado) do aluno nas várias matérias nucleares e que se encontra disponível no site do AEM. Este documento também muito útil para os alunos porque ficam com clara noção do que necessitam de cumprir para atingir a prestação desejada.

E também um documento sobre a matéria vinculada ao ano, nutrindo os alunos com conhecimentos teóricos.

Neste último considero que o DEF está alinhado e orientado para que de forma inclusiva o ensino seja uniforme a todos os alunos do mesmo ano letivo, porém, pouco benéfica por não existir qualquer análise dos resultados obtidos após essa avaliação e por isso traduzir-se num simples número na área desse parâmetro. Por considerar importante a instrução destes conhecimentos para enriquecimento global, pela sua importância no contexto fora da escola e pela transmissão de que a EF é mais que a própria prática desportiva, penso ser necessário rever ou relembrar os objetivos que levaram a bem, à utilização deste momento de avaliação.

Também a ser considerado, é o roulement do Grupo de Educação Física. Este roulement é elaborado pelo coordenador do Departamento de Educação Física e disponibilizado de 15 em 15 dias embora tenha uma rotação sempre consistente que permite a previsão por período.

Se o ideal é um ensino contínuo e progressivo para uma melhor aquisição e interiorização das aprendizagens, uma vez que é possível estar em dois espaços distintos na mesma semana e na medida em que algumas matérias não são permitidas em determinados espaços, comprometendo assim a continuidade; tentei apaziguar esta situação utilizando sempre que possível, exercícios que de alguma forma servissem de transfer para dar continuidade às matérias que se encontravam a decorrer.

A metodologia aplicada será o modelo de planeamento por etapas visto que reflete a diferenciação pedagógica e orienta todos os alunos para o sucesso. A mesma garante a repetição, a continuidade e a progressão das matérias, conforme sugere Stephen Harvey (2006). Os princípios da adequação pedagógica às necessidades dos alunos considerando os objetivos gerais de ciclo - flexibilidade da gestão curricular por parte do professor e a conceção ou orientação socio construtivista da educação escolar, também suportou esta minha decisão; informação que recolhi durante as aulas de Análise do Ensino e do Processo de Avaliação em Educação Física (AEPA) dirigida pelo Professor Luís Bom, no 1º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade Lusófona.

Caracterização da Turma

A lecionar a turma do 12º ano do Curso de Letras e Humanidades, constituída por 12 alunos em que 5 são do género feminino e 7 do género masculino, com aulas de dois blocos semanais de 90 minutos, pretende-se o desenvolvimento dos alunos de forma contínua e adaptada às necessidades individuais.

Para a caracterização da turma comecei por elaborar uma ficha biográfica do aluno a ser respondida no início do ano letivo. Esta ficha biográfica permitiu facilitar o conhecimento dos alunos para além do que foi observado nas aulas.

Com alunos com idades compreendidas entre os 16 e os 19 anos, percebi que a maioria tinha intenções de progredir no seu curriculum académico, que formam bolhas competitivas dentro da própria turma, que têm hábitos alimentares saudáveis, que apenas 15% da turma pratica atividade física fora do contexto escolar, e que no geral, a motivação direcionada para o desporto é inexistente. Esta e outras informações relevantes permitiram perceber que para um melhor funcionamento e clima de aula foi necessário criar uma pedagogia de atribuição de responsabilidades, componentes de trabalho colaborativo com metas explícitas a alcançar e ao mesmo tempo, criar momentos lúdicos, para aumentar a motivação, dedicação e empenho deste grupo, e consequentemente promover o gosto pela prática de exercício físico dentro e fora da escola fomentando sempre os valores éticos.

Em cooperação com a Professora Teresa Albuquerque, diretora de turma do 12ºH, recolhi as notas do secundário quanto à disciplina de EF, onde se identificou apenas uma aluna repetente por anulação de disciplina e que está pouco integrada na turma visto que só tem esta disciplina.

Para auxiliar a inclusão desta aluna, coloquei-a muitas vezes como agente de ensino em matérias onde apresentava um maior domínio, e onde captou a atenção e respeito dos restantes colegas de turma.

Os alunos demonstraram ser assíduos, mas pouco pontuais, e este foi de facto a conduta mais difícil de alterar. Sendo necessário falar inclusive com os encarregados de educação visto ser atitude comum nas restantes disciplinas.

Na área do comportamento e atitudes foi uma turma com boa disponibilidade motora, mas com dificuldades de autonomia e com padrões de dispersão no momento da tarefa. Principalmente em momentos de exigência para aumentar as suas capacidades tendem a resistir,

desistindo após poucas tentativas de execução. Esta resistência observo que acontece devido à pouca capacidade que revelam em lidar com tentativas falhadas.

Para tentar ultrapassar o quadro descrito anteriormente adaptei o grau de complexidade das tarefas e promovi contingências de grupos de equipa.

Na área da saúde nenhum aluno apresentou atestado médico ou alguma incapacidade.

O mais desafiante foi o reduzido número de alunos. Se numa perspetiva de apoio, instrução e feedback facilitou o momento de aprendizagem, por outro, em situação de exercícios critério, contexto de jogo formal e na motivação de superação, dificultou bastante a formação de grupos e consequentemente o clima de aula.

Embora não tenha sido possível aplicar o desejável, consegui criar esses grupos homogêneos (no intuito de motivá-los) e colocá-los em situação de jogo formal em situações em que o meu par estava com o mesmo ano letivo e na mesma matéria. Estes momentos também foram importantes para os alunos porque acabaram por ter noção das suas capacidades e incapacidades, visto ter sido uma turma que tirava muitas ilações e por vezes incorretas ao se compararem às restantes.

A falta de empenho, motivação e disposição para a prática destes alunos também me obrigou a explorar metodologias diferenciadas. Refletindo sobre este contexto, onde senti ter melhores resultados foi em situações de competição e de atribuição de metas por grupos. Os auxiliares visuais também foram bastante benéficos para manter o foco de atenção dos alunos na tarefa.

Recursos Espaciais, Temporais e Materiais

Quanto aos recursos espaciais, o GEF tem ao seu dispor um campo de jogos no exterior (Imagem 1) e um gimnodesportivo, o que possibilita quatro turmas a trabalhar em simultâneo para as aulas de EF.

Duas turmas ocupam o pavilhão interior (Imagem 2), uma o ginásio (Imagem 3) e outra o campo de jogos exterior. Em alternativa, o uso de uma sala no pavilhão gimnodesportivo é possível sempre que as condições climatéricas não permitam a utilização do espaço exterior ou para situações em que os professores necessitem dessa sala (Apresentação de trabalhos, testes, abordagem dos conhecimentos, etc.).

A utilização dos espaços é feita de acordo com o sistema de rotação – roulement e por isso as unidades didáticas tiveram de ser elaboradas em conformidade com o espaço afeto pelas suas características específicas e as matérias prioritárias atribuídas a cada grupo de alunos.

Um dos constrangimentos verificados em relação aos recursos espaciais passou pela mudança de planeamento da aula devido às condições climáticas condicionarem ou impossibilitarem a prática no exterior. Contexto que ultrapassei realizando a aula na sala do pavilhão.

Esta sala foi utilizada para a realização de testes, abordagem da matéria dos conhecimentos, utilização de meios audiovisuais, entre outras atividades possíveis (por exemplo dança) e de acordo com a matéria da unidade didática a decorrer, tendo de proceder ao preenchimento de uma grelha afixada na sala do DEF marcando a presença da minha turma nesse dia e hora.

A maioria dos espaços é polivalente, porém, pelas suas características ou por conservação do material há exceções (Apêndice IV).

Quanto aos recursos matérias, embora professores tenham mencionado a falta de algum material, verifiquei que a quantidade de material existente em cada espaço corresponde ao necessário para cumprir os PNEF; esta falta de material pode ser desconsiderada utilizando por exemplo, outras metodologias de ensino, modificação dos exercícios adotados, reformulação dos grupos de trabalho.

Em relação aos recursos temporais, o 12ºH, turma que leciono, tem dois blocos de 90 minutos em dias não consecutivos reservados para a disciplina de Educação Física. Tendo conhecimento das recomendações de três sessões de Educação Física idealmente por semana, recomendei a inscrição dos alunos numa das atividades extracurriculares existentes na escola ou na impossibilidade, a prática de atividade física fora dela.

Planeamento

Cada aula foi, como citado por Ferreira & Moreira “... estruturada e bem delineada, baseada numa rigorosa planificação, não descurando, no entanto, a questão das motivações dos alunos...” utilizando “exercícios considerados mais adequados...”, dentro do que foi definido para cada unidade didática. (Ferreira & Moreira, 2014, p.858)

Esta unidade didática que na sua definição de objetivos, apresenta sempre três domínios: sócio afetivo, cognitivo e psicomotor.

Esta planificação permite adequar e adaptar os exercícios a cada aluno/grupo de alunos, fazendo com que, para além da atividade física a ser realizada no momento, faça também sentido para cada aluno tendo em conta as suas características e necessidades – diferenciação pedagógica.

Esta diferenciação pedagógica baseou-se nos aspetos de conteúdo, processo, produção e ambiente de aprendizagem como salientado por Jungles, em que para tentar alcançar esse objetivo, vou definir a situação atual/problema, definir o objetivo desejado, planificar a ação e implementar, para depois conseguir avaliar o impacto da ação como sugerido pelo mesmo autor. (Anexo II) (Jungles, 2011, p.1-3)

Assim, tive sempre em conta que o “custo do exercício depende da dificuldade objetiva do exercício e das possibilidades energéticas, informacionais e afetivas do aluno... Isto quer dizer que todos os exercícios poderão ter custos de mobilização elevados para uns alunos e baixos para outros” (Quina, 2009, p.34-35).

Isto tudo que segundo Bom (1985) ao ser preparado e planificado previamente, torna “as aulas um conjunto de tarefas burocraticamente administradas pelo professor” estabelecendo “provavelmente um ambiente restritivo de experiências e iniciativas, uma dependência do aluno em relação aos desejos do professor.... Que funciona como «ordem de serviço»”. Em que “a preparação e organização das atividades pode (e deve) ser entendida ... como a base da cooperação entre os alunos e entre a turma e o professor” e que no “resolver à partida o que é fácil e secundário e orientar esforços e as inteligências para as metas de aperfeiçoamento individual e coletivo, são condições para que as aulas sejam verdadeiros momentos de criatividade e de solidariedade”. (Bom, 1985, p.2)

Esta preparação que evita consumir tempo útil na explicação da estrutura da aula e prepara o conhecimento prévio da matéria a partir de uma metodologia autoguiada.

Comum a todas as aulas, as mesmas foram divididas em 3 partes, parte inicial ou preparatória, parte principal ou fundamental e parte final.

Na parte inicial da sessão composta pela parte do aquecimento proporcionei de acordo com Alencar, Melo & Matias, o “aumento da temperatura muscular e do metabolismo energético, ... melhora da função do sistema nervoso central e do recrutamento das unidades

motoras neuromusculares”, condições que permitem a predisposição corporal para a prática e redução do risco de lesões. (Alencar, Melo & Matias, 2010, p.231)

Também coloquei exercícios pertinentes e ligados à matéria a ser dada na parte fundamental como forma de ‘transfer’.

Neste momento de aquecimento, sempre que possível, orientei os alunos para os objetivos fundamentais da aula, com o intuito de aumentar o tempo despendido para a prática efetiva.

O aquecimento inicial, embora dado pelos alunos por ordem alfabética, sempre que considerei importante reforçá-lo devido a tarefas que exigissem uma especificidade superior (corrida de velocidade) eram complementados por mim como forma de exemplo aos seguintes e para reduzir o risco de lesões.

Esta intenção foi sobretudo por verificar que existia uma grande confusão entre aquecimento e alongamento e pela desvalorização deste momento.

Embora a intenção fosse rodar a turma por ordem alfabética para que a tarefa fosse equitativa, sempre que observei a necessidade de eleger um aluno como forma de intervenção a comportamentos inadequados, adaptei a seleção para corresponder ao contexto. Esta medida que também foi importante, pois garantiu que os alunos se preparassem atempadamente, e não apenas no momento da aproximação da sua vez, contribuindo para a consolidação desse conhecimento.

A parte principal da aula visa atingir os objetivos operacionais definidos, tendo em conta a matéria e as dificuldades de cada aluno. Sempre que as condições espaciais o permitissem, utilizei o método ABCD (Aptidão física, bolas, colchões e dança).

Dependendo do pretendido, e tendo em consideração o número de alunos que tinha, utilizei o trabalho por estações, por vagas ou por circuito. Nesta turma o método que resultou melhor foi por estações e por períodos de tempo mais curto, visto que se dispersavam muito da tarefa quando o tempo de permanência na mesma era maior.

Inevitavelmente, devido às dificuldades individuais de cada aluno/grupo de alunos, o tempo em tarefa para cada um variou. Assim, conforme Heacox os alunos foram agrupados de acordo com as suas necessidades, valorizando também os seus pontos fortes e preferências de aprendizagem, por isso, formar grupos preferencialmente heterogéneos, sem, no entanto, desprezar a importância dos grupos homogéneos quando necessário. (Heacox, 2006, p.91)

A parte final procura fazer regressar o estado de ativação dos alunos a um nível mais baixo, utilizando para o efeito alguns exercícios de alongamentos que promovam o treino da flexibilidade, visto que a flexibilidade faz parte de uma das valências de avaliação da aptidão física, onde alunos demonstraram estar abaixo da zona considerada como saudável.

Este trabalho de flexibilidade também foi desenvolvido no início da aula, após o aquecimento, valorizando as ações motoras com grande amplitude e que vão facilitar qualquer atividade desenvolvida na parte principal da aula.

Dada a situação pandémica, um dos trabalhos em regime à distância foi a elaboração de um plano de ação sobre a flexibilidade, pelo que no 3º período foram os alunos de forma individual a dar o alongamento, colocando em prática o seu trabalho teórico.

A montagem e arrumação do material é realizada pelos alunos, sendo responsáveis por montar e arrumar, de acordo com o local de atividade onde cada grupo se encontra no momento. Foi uma das regras definidas logo no início do ano letivo, e que mantive para reduzir tempos de transição.

Ainda na planificação tive em consideração o Protocolo AGIC como meio de monitorização da minha avaliação, gestão, instrução e clima, para a intervenção pedagógica.

Que tal como refere Siedentop, “los principales factores que distinguen a las mejores lecciones de las menos buenas son los índices más elevados de tiempo de empeno produtivo y el índice más flojo de tiempo de espera”. (Siedentop, 1998, p.71)

Na gestão, procurei garantir, e foi de facto onde melhorei mais ao longo do ano; uma boa ocupação do espaço para um maior tempo de prática efetiva por parte dos alunos, conseguindo reduzir comportamentos de desvio e fora da tarefa.

Recorrer a agentes de ensino, situações de autossuperação, alternância entre tarefas que gostam e que são menos apreciadas, mas necessárias, foram algumas das estratégias que também resultaram para mantê-los como foco na tarefa.

Na instrução, visto terem uma perceção muitas vezes errada da sua execução, foi ainda mais importante referir os objetivos pretendidos de forma muito clara e objetiva, uma vez que delas depende o grau de consciência da aprendizagem com que o aluno encara a tarefa segundo Onofre.

Numa primeira abordagem e sempre que necessário utilizei a demonstração visual da tarefa, para um melhor processamento da informação verbal transmitida.

Na falta de domínio das matérias, onde considere que as minhas imagens não seriam tão eficazes para os alunos, recorri a agentes de ensino onde o “aluno exibe o modelo de realização da tarefa para os colegas” ou a suportes audiovisuais e gráficos. (Bom, 1985, p. 3)

Ainda na instrução, alertava para os critérios de êxito e direcionava os feedbacks de forma construtiva, prescritiva e interrogativa. Estes feedbacks quer para perceber se entenderam a tarefa, quer no decorrer da aula para corrigir ações ou motivar os alunos ao explorarem o seu conhecimento e progressão.

Saliento que foi importante refletir sobre os momentos em que o tempo de instrução foi ligeiramente superior ao tempo de prática efetiva em algumas circunstâncias, poi senti ser reflexo da necessidade de reforço de conhecimentos, e este ser essencial para o aumento do entendimento da matéria e consequentemente da produtividade dos alunos em aulas seguintes.

Também nesta vertente tentei, segundo Kounin (1970), estar estrategicamente posicionada, de forma a observar todos os alunos, correspondendo às necessidades de intervenção e de controlo do clima.

Quanto ao clima, além do relacional através da afinidade estabelecida entre professor/aluno, o objetivo foi garantir a passagem do conhecimento propicio à aprendizagem e à obtenção de autonomia.

Neste seguimento, no final de cada etapa procedi ao preenchimento da tabela do Protocolo AGIC, de forma a controlar, analisar e melhorar cada característica. (Anexo III)

Sistema de Avaliação

O sistema de avaliação da ESSC está contemplado no projeto curricular do AEM e contempla três áreas: atividades físicas desportivas (matérias), aptidão física (FITescola) e a área dos conhecimentos, e que se encontram detalhadamente definidas no apêndice V.

Para dar oportunidade tendo em conta as características individuais de cada aluno e por uma experiência vivencial mais abrangente optei por avaliar os alunos de forma distinta em 3 períodos, no 1º período a partir de um trabalho de grupo com os vários temas da área B, no 2º período e após elaboração de um trabalho de grupo sobre a flexibilidade (área A dos conhecimentos) apresentarem à turma um plano de ação de flexibilidade e no 3º período, um teste escrito global.

Esta opção de avaliação, tentei que fosse de carácter mais formativo, tornando-o um “instrumento pedagógico, que contribui para o aperfeiçoamento do ensino e consequente alcance do sucesso na disciplina”, sustentada pelos PNEF. (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001, p.35)

Este sistema de avaliação leva a uma determinada nota de acordo com os critérios de avaliação definidos (Anexo IV).

1.1 Avaliação Inicial e Definição de Objetivos

Objetivos Operacionais

O objetivo desta etapa foi realizar o prognóstico da turma/aluno na área das atividades físicas e da aptidão física a partir de uma avaliação inicial.

O prognóstico que permite obter auxiliares que vão sustentar e fundamentar o planeamento das unidades didáticas, possibilitando a definição de objetivos intermédios e finais de acordo com as dificuldades de cada aluno ou grupo de alunos.

Para este prognóstico recorri aos documentos de avaliação da ESSC.

Outro objetivo passou pela recuperação de matérias com lacunas do ano letivo anterior, onde procedi à revisão de conteúdos.

Plano

Esta etapa deu início a 17 de setembro - EROS, onde se realizou um conjunto de avaliações iniciais, de forma diagnóstica para identificar os níveis dos alunos em cada matéria.

Nesta etapa os grupos foram formados de forma aleatória devido à inexistência de dados quer quantitativos quer qualitativos dos alunos da turma visto o ano anterior ter sido um ano atípico devido à situação atual de pandemia.

Por ser um ano de características únicas, a transmissão de regras e rotinas tornou-se ainda mais importante sobretudo quanto a regras de higiene e de segurança. O facto de ter à minha responsabilidade uma turma pequena facilitou este processo.

A situação de avaliação a que expus os alunos foram as que se encontram formalizadas no Projeto Curricular do AEM definidas para o GEF e que pode ser consultado através do link

<http://www.escolasmassama.pt/projecto-curricular-ef-agrupamento-escolas-de-massama/>.

Avaliações que resultam do preenchimento de uma grelha de observação com os critérios que identificam o nível de cada aluno em cada matéria nuclear definida pela ESSC. Neste quadro, tenho também uma zona destinada às observações onde coloco o que é necessário para o aluno atingir o nível seguinte. (Apêndice VI)

Na área da aptidão física, foi utilizada outra grelha onde se registou a prestação do aluno em cada teste do FITescola, percebendo se os mesmos se encontram no que é considerada a zona saudável (Apêndice VII).

Este conjunto de avaliações permitiu verificar se os alunos se encontram no nível expectável para o ano a frequentar ou não (Anexo IV) e tomar as devidas decisões da prática pedagógica a adotar na unidade didática seguinte.

Importante citar que os alunos foram alvo de observação em diferentes contextos e em vários momentos para reduzir a percentagem de erro na atribuição da avaliação qualitativa.

Com a recolha dos dados obtidos nas grelhas pretendo segundo Araújo¹ (2004), avaliar o nível inicial dos alunos e as possibilidades de desenvolvimento no conjunto das matérias, recolher dados para orientar a formação de grupos de nível dentro da turma, identificar matérias prioritárias e aspetos críticos do seu desenvolvimento, identificar alunos cujas características indiquem necessidades específicas e perceber o modo como os alunos reagem às instruções de feedback. Esta recolha permitiu orientar a etapa seguinte.

Organizei a minha observação e recolha de informação utilizando um quadro que permitiu organizar as várias matérias a abordar em cada aula, adotando sempre que possível os quatro domínios (aptidão física, bolas, colchões, dança) para uma melhor consistência e consolidação das matérias ao longo do ano. No caso dos Desportos Coletivos tentei adotar uma metodologia onde a transição de conteúdos fizesse sentido (no caso do andebol e do basquetebol pelas suas semelhanças em vários contextos como exemplos o drible e técnica de passe) e nos que não sendo possível, permitissem ter as mesmas oportunidades de aferição de conhecimentos (Apêndice VIII).

¹ Lopes, H., Gouveia, É., Rodrigues, A., Correia, A. L., Simões, J., & Alves, R. (2018). *Didática da Educação Física: perspetivas, interrogações e alternativas*. Funchal: Universidade da Madeira

Balanço

Nesta primeira etapa foram dadas 12 aulas práticas (13 aulas no total, a primeira foi a apresentação), 8 aulas no pavilhão, 2 no exterior e 2 no ginásio. Sendo o pavilhão o espaço mais polivalente da escola, foi possível recolher os dados necessários à avaliação inicial.

Os alunos da turma 12ºH são uma turma que embora com boa disponibilidade motora necessitam de constante incentivo para a execução das tarefas durante o período da aula. São pouco autónomos, pouco perfeccionistas na execução das tarefas e alguns elementos muito faladores.

Demonstraram ter também uma perceção da sua prestação motora superior à capacidade que na verdade tinham, trazendo algum conflito pelo pouco conhecimento nutrido, optando por tentativas de contorno do sistema e de comparação com os colegas. Percebi posteriormente que para colmatar este vício de comparação, a avaliação entre os próprios colegas reduziu este mau hábito, adotando nesta circunstância o estilo de ensino: Recíproco, onde foi fundamental que “o observador seja incitado a uma crítica construtiva através de feedback positivo” e onde disponibilizei a ficha critério dando orientações relativamente ao feedback a fornecer pelo observador ao executante. (Martins, Costa & Onofre, 2020, p.29)

Desta forma a minha expectativa passou por observar melhorias em aspetos de cooperação e colaboração entre a turma como um todo, e que assumi auxiliar nos objetivos definidos para as matérias de jogos desportivos coletivos (JDC), concretamente, na parte do processo defensivo, e que aos poucos, percebessem que o importante do sucesso passa muito pela cooperação existente entre a turma/grupo.

Neste período de avaliação inicial, os alunos foram avaliados de forma diagnóstica nos JDC, na ginástica de solo, no atletismo (barreiras, salto em altura e lançamento do peso), na dança social salsa, no badminton, na patinagem e em algumas componentes da aptidão física (vaivém, abdominais, extensão de braços, flexibilidade de ombros).

Deu-se início também à avaliação do minitrampolim onde demonstraram ter facilidade de aprendizagem e que percebi que em muito se deveu aos sentimentos agradáveis que a sua prática lhes causa. Isto permitiu ter um trunfo para situações onde verifiquei resistência à aquisição de conhecimentos, atribuindo à mesma aula algo que não gostam tanto, mas de que necessitam, tendo, no entanto, algo de que gostam muito.

Nos jogos desportivos coletivos, onde procedi ao método de avaliação autêntica, a generalidade apresentou bastantes dificuldades na parte defensiva, exibindo apenas as aptidões para as tarefas ofensivas e mesmo essas com bastantes aspetos a melhorar.

Quanto ao processo defensivo comum a todos os JDC, verificou-se a falta de atitude defensiva. Não existe movimentações para interceção de bola, não dificultam a progressão e muita inexistência de marcação do seu atacante.

Detalhadamente, quanto ao processo ofensivo no andebol, existe pouca desmarcação e poucos remates em salto. No basquetebol, a receção de bola muito deficiente e muitas tomadas de decisão precipitadas. No futebol, muita aglomeração em redor da bola e no voleibol pouca dinâmica dos três toques e dificuldade no posicionamento para o ponto de queda da bola.

Assim, como metodologia de ensino recorri bastante às diversas formas de modificar o jogo: reduzido (reduzindo altura da rede, jogadores, etc.), analítico (por exemplo, não jogar com fora de jogo), condicionado (não driblar, não poder passar a bola para trás, etc.) e fracionado (jogar em determinada zona do campo).

Esta medida, pois embora seja no jogo formal que avaliamos e resolvemos muitos dos problemas observados, a quantidade de vezes que esses problemas acontecem no decorrer do jogo não é suficiente para a sua resolução, treino e consolidação, uma vez que o jogo é aberto, incerto, imprevisível e irrepetível. Logo, é importante recorrer a situações de jogo modificado.

Para a cooperação entre a equipa determinei um número de trocas de bola entre equipa antes da finalização.

Nos JDC quando utilizei o treino analítico, a intenção foi sobretudo resolver problemas de natureza biomecânica.

Na ginástica de solo foi onde verifiquei maiores dificuldades da turma em geral, porém, todos os alunos demonstraram boa disponibilidade motora para a ginástica de aparelhos mais especificamente no minitrampolim.

Nesta última demonstraram que os aspetos a melhorar eram de equilíbrio na receção equilibrada ao colchão e na rápida extensão dos membros superiores quando necessários em determinados tipos de salto. Aspetos estes que pensei que pudessem ser corrigidos através de feedback construtivo, no entanto mantiveram esta dificuldade e que ponderei que pudesse ter repartido os movimentos para aquisição do que se encontrava a faltar.

No atletismo, foi nas barreiras onde apresentaram maior dificuldade. Pouca perceção do número de passadas entre barreiras e da trajetória rasante da perna de transposição. Para tal,

provoquei situações de exercício analítico que facilitem o movimento motor das 3 passadas com cones. No caso da trajetória rasante, exercícios que não permitiam a trajetória vertical (definir através de uma fita no chão, o local a realizar o salto (a 1/3 da barreira) por exemplo).

No salto em altura, a maior dificuldade foi a elevação da bacia e o arqueamento das costas, onde utilizei exercícios analíticos progressivos e feedback interrogativo e prescritivo.

Na matéria de dança abordei apenas a *salsa*, uma vez que a maioria dos alunos não tinha dado este estilo ou já não se recordava do mesmo. Foram demonstrados os passos e a possibilidade de tempo de prática para sua consolidação. Para a avaliação é necessário realizar a sequência que coincidiu com a 2ª etapa.

Tanto no badminton como na patinagem praticamente todos os alunos se encontram no nível elementar, pelo que a incidência desta matéria na 2ª etapa foi menor.

A aptidão física, como componente imprescindível para a manutenção da prática de exercício e de combate ao sedentarismo, associado ao reflexo de 50% da turma ter demonstrado estar abaixo da zona considerada saudável, será uma matéria presente em todas as aulas. A resistência aeróbia foi onde apresentaram maior dificuldade e que pode estar relacionado com a ausência de atividade física gerada pelo longo período de isolamento pandémico.

A principal dificuldade sentida nesta etapa foi controlar o tempo de prática efetiva dos alunos no momento em que estava longe dos mesmos. Embora o meu posicionamento espacial permitisse uma visão global da turma na maior parte do tempo, senti que era necessário fazer perceber que mesmo estando longe, estava a observá-los. Para isso procedi ao feedback, mesmo afastada do aluno em concreto.

Nesta etapa também verifiquei a importância do agrupar, na medida em que é necessário ser inteligente para identificar qual a necessidade do aluno, e ver quem tem características que proporcione as situações que são necessárias aprender (Quem faz o quê, com quem e durante quanto tempo).

Este agrupar que sempre que necessário deve ser revisto e ajustado ao objetivo que pretendo, após perceber a importância de criar também grupos homogéneos para verificar o seu grau de progressão.

1.2 Conquistas Iniciais, Trabalho Cooperativo, Colaborativo e Motivacional.

Objetivos Operacionais

Na 2ª etapa, tive como objetivo definir as prioridades dos alunos utilizando como forma orientadora e reguladora do processo ensino-aprendizagem, a análise e balanço do conjunto das várias avaliações da 1ª etapa.

Os alunos cuja meta do que é expectável para o 12º já foi atingida trabalhar sobre as matérias onde têm mais dificuldades para as desenvolver. Também tiveram como objetivo fortalecer o seu espírito cooperativo e colaborativo, auxiliando os colegas com mais dificuldade; neste último, defini tarefas de execução que permitissem colmatar as várias necessidades daqueles que são menos aptos, e aperfeiçoar as próprias.

Para os alunos que ainda não tinham atingido as metas definidas para o ano letivo, trabalhar sobre as matérias onde são melhores, pois embora nessas sejam mais aptos ainda não alcançaram as características necessárias para atingir a nota positiva.

Neste último o objetivo passou por trabalhar também a motivação, preparando um trabalho posterior das matérias onde são menos aptos, mas onde necessariamente têm de aumentar o seu nível para o sucesso e conclusão do 12º ano.

Plano

Segundo Onofre “ensinar bem consiste em ser capaz de, nas circunstâncias mais diferenciadas, criar os contextos de aprendizagem mais favoráveis para que todos os alunos, sem exceção, possam aprender mais e melhor”. (Onofre, 2017, p75)

Por isso, comecei por analisar e fazer a reflexão sobre as capacidades dos alunos e aferir em que nível (introdutório, elementar e avançado) se encontram nas várias matérias onde foram avaliados, percebendo quais os alunos que no momento já conseguiam terminar a disciplina com sucesso e aqueles em que foi necessário um trabalho mais delicado e preocupado para que todos conseguissem concluir a disciplina com sucesso (Apêndice IX).

Seguindo a análise anterior, identifiquei os alunos mais aptos e menos aptos nas várias matérias (Apêndice X) para me auxiliar na formação de grupos, de forma a identificar quem tem de trabalhar o quê, com quem e durante quanto tempo.

Após análise adequiei o planeamento para o sucesso e desenvolvimento de todos os alunos, definindo objetivos intermédios e finais para cada aluno do 12º tendo em conta o observado na avaliação inicial (Apêndice XI).

Este conjunto de análises, permitiu formar os grupos heterogéneos, identificar as matérias prioritárias e caracterizar melhor as condições para cada grupo de trabalho e em concreto o prioritário para alguns alunos. (Apêndice XII).

Sendo a aptidão física outra das vertentes de avaliação, em que para o 12º ano, 5 dos 8 testes têm de estar na zona de aptidão física saudável, utilizei uma tabela onde distingui os alunos em nível, de acordo com os critérios definidos também pelo AEM (Apêndice XIII).

Esse documento teve como objetivo criar tarefas/exercícios que os auxiliem no aumento de aptidões e que acabam por ter influência nas restantes matérias, podendo ser trabalhado em contexto de trabalho individual ou em grupo, por vagas ou em situação de exercícios analíticos abordando já as matérias definidas no planeamento para aquela aula.

Para os alunos com mais dificuldades criei um plano de treino de resistência e força muscular para complementarem o trabalho da aula com o trabalho autónomo, com possibilidade de o aplicar em casa (Apêndice XIV).

Os PNEF propõem que “a aptidão física deve ser uma componente transversal a todas as aulas”, pelo que a planeei como uma constante presente em todas as aulas e que responde também à necessidade observada na 1ª etapa, trabalhando essencialmente a resistência, através de tarefas com ações motoras de longa duração (acima dos 8 minutos), e para a força circuitos ou exercitação simples.

Nesta etapa as tarefas foram realizadas já com grupos heterogéneos, apelando a um ensino diferenciado, organizando segundo Heacox “atividades que apoiam as preferências de aprendizagem e os pontos fortes dos alunos, ao mesmo tempo que lhes apresentam tarefas que encorajam o seu desenvolvimento nas áreas em que são mais fracos” (Heacox, 2001, p 13).

Os grupos passaram mais ou menos tempo em determinada atividade de acordo com o tempo que considere pertinente para a tarefa e o nível em que se apresentavam. De acordo com o grupo em questão, sempre que necessário adaptei a situação de jogo ou o(s) exercício(s) através das várias progressões pedagógicas consoante as suas necessidades.

De acordo com o espaço a mim destinado pelo roulement, sempre que possível apliquei a dinâmica de ABCD (Aptidão Física, Bolas, Colchões e Dança).

Todas as reflexões permitiram criar uma tabela para a 2ª etapa com as matérias prioritárias, quando serão lecionadas tendo em conta o princípio da continuidade e o roulement, e que auxiliaram na elaboração das unidades didáticas desta etapa (Apêndice XV).

O final da 2ª etapa condiz com a aferição de notas do 1º Período que consiste segundo Leitão, num “juízo globalizante que conduz à tomada de decisão, no âmbito da classificação e da aprovação em cada disciplina” (Leitão, 2010), de acordo com os critérios de avaliação do AEM composta pela soma de três áreas: atividade física, aptidão física e conhecimentos.

Estas avaliações também vão ao encontro com as áreas de competência em que estas são “combinações complexas de conhecimentos, capacidades e atitudes...” definidas no documento do perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória na pag.19.

A avaliação formativa com função diagnóstica decorrerá da observação e questionamento decorrido durante as aulas nesta 2ª etapa e será “contínua e sistemática que permite ao professor obter informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens, com vista ao ajustamento de processos e estratégias” conforme Ramos Leitão (2010).

Na área dos conhecimentos foi realizado um trabalho de grupo formado por 3 elementos, em que no dia previamente definido para a apresentação, um dos elementos foi escolhido para apresentar o trabalho e os restantes terão de responder a perguntas formuladas por mim e pelo grupo selecionado para tal função.

Após abordagem ao tema do Desporto como fenómeno social, os temas foram:

- Desporto e lazer; Instalações desportivas; Lesões desportivas e Doping como fenómeno social.

Balanço

Foi feita uma análise e reflexão da grelha da avaliação inicial (1ª etapa) com a avaliação que voltei a realizar no final desta 2ª etapa.

Quadro II-Progressão dos alunos (Avaliação inicial e final 2ª Etapa - Prioridades)

Nº	NOME	A1 - JDC						A2 - GINÁSTICA		A3		A4		A5 - Danças			A6 - Atletismo				Avaliação	
		Andebol		Basquetebol		Voleibol		Solo		Badminton		Patinação		Tradicional	Social		Livre	Barreiras		Salto em Altura		
		1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª		1ª	2ª		1ª	2ª	1ª		2ª
ETAPA		1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª	1ª	2ª		1ª	2ª		1ª	2ª	1ª	2ª	
2		NI	I	NI	I	I	I	E	A	I	E	E	E		I	E		NI	NI	NI	NI	
4		I+	E	E	E	E	E	E-	E	E	E	E	E		I	E		I	E	I	E	
5		NI	I	NI	I	I	I	I-	I	I+	I+	I	I		I	E		NI	NI	NI	NI	
6		I	I	I	I	E	E	I+	I+	E	E	A	A		I	I		I	I	I	E	
7		I	E	I	E	E	E	I	I	E	E	A	A		I	I		I	E	I	I	
8		E	E	E+	A	E+	E+	E-	E	E	E	E+	A		I	I		I	E	I	E	
9		E	E	E	E	E+	E+	E-	E	E	E	E	E		I	I		I	E	I	E	
10		I	I	I	I	I+	I+	NI	I	I+	I+	E+	E+		I	I		I	I	I	I	
11		I+	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E+	E+		I	E		I	E	I	E	
12		NI	I	NI	I	I	I	NI	I	I	I	E	E		I	I		NI	I	NI	NI	
14		I	I	I	I	I	I	I	I	I+	E	E	E		I	E		I	I	I	I	
15		I	I	I+	I	E-	I	I	I	E	E	E	E		I	I		I	E	I	I	
LEGENDA:																						
Não Introdutório		NI	Verde escuro: Progressão																			
Atinge parte do nível Introdutório		NI+	Verde claro: Manutenção positiva																			
Introdutório		I	Amarelo: Houve boa progressão, mas não o suficiente para concluir a disciplina no final do ano com sucesso																			
Atinge parte do nível Elementar		I+	Vermelho: Manutenção negativa, pois não se verificou progressão e continua com Insucesso à disciplina																			
Elementar		E																				
Atinge parte do nível Avançado		E+																				
Avançado		A																				

Após análise, verifiquei que a maior parte dos alunos conseguiu aumentar as suas capacidades, sendo este um dos aspetos positivos a retirar.

Na área das atividades físicas, três alunos (nº 2, 5 e 10) ainda se encontram abaixo do desejado, isto reflexo da ausência de atividade física causada pela pandemia, porém, estes alunos estão motivados, e verifiquei que os problemas passam por capacidades inferiores na coordenação motora (aluno nº10) e do sedentarismo, denotando estar no caminho do sucesso após resultados manifestados com o início da prática regular.

Comum a todas as matérias prioritárias, foi bastante interessante perceber, que após saberem ao certo onde apresentavam dificuldades, a atenção para a mudança de comportamento foi notória.

Na matéria de basquetebol, observou-se maior movimentação para desmarcação e já noção da posição em relação ao atacante na fase defensiva.

No voleibol, observou-se maior fluência de jogo, o que significa que já conseguem colocar-se no ponto de queda da bola com maior facilidade e consequentemente fazer transpor a bola. A melhorar a dinâmica dos 3 toques. No grupo I, dado dois alunos (nº5 e 6) ainda terem demonstrado dificuldades a controlar a suspensão da bola no ar, permiti utilizarem um auto-passe para dar continuidade ao jogo. Embora tenham apresentado maiores dificuldades, este foi

o grupo que demonstrou ter maior valor de entreajuda e de cooperação, característica específica e fundamental em qualquer jogo de equipa.

Na ginástica de solo, a progressão foi inferior até porque revelam pouca motivação e gosto pela matéria, no entanto, houve melhorias no empenho e na técnica quando submetidos a competições de grupos, onde revelaram um grande espírito e interesse pelo caráter competitivo.

Quanto à matéria de dança, os alunos demonstraram cumprir o esperado, e metade da turma conseguiu inclusive progredir. Conseguiram executar os passos da coreografia sem enganos e os mais aptos no tempo adequado.

No atletismo, foi na corrida de barreiras que se observou maior progresso. Entenderam a dinâmica das passadas tanto na corrida de aproximação à barreira como entre elas. O problema do salto na vertical ainda se manteve, mas a maioria conseguiu entender que o salto é na horizontal.

Na área da aptidão física, onde se verificou maior dificuldade foi no teste do vaivém que corresponde à resistência dos alunos, no teste das extensões de braços e no teste de flexibilidade de ombros. Aqui a continuidade do plano individual do aluno foi reforçada para que o trabalho assíduo, contínuo e progressivo por parte do mesmo, produzisse efeitos.

Para o desenvolvimento da resistência, aumentei o número de minutos de corrida na parte inicial da aula e aumentei o tempo de situação de jogo formal.

Nos conhecimentos, foi onde a prestação dos alunos, e comum a toda a turma, foi muito débil e negativa pois demonstraram não saber como realizar um trabalho escrito. Não houve qualquer formatação, estrutura, identificação, desenvolvimento com pouca base fidedigna, sem introdução ou conclusão. Voltará a ser, portanto, um dos métodos de avaliação a aplicar no 2º Período de forma a dar-lhes o conhecimento necessário para a elaboração de um trabalho escrito.

Para isso forneci-lhes uma diretriz para a realização desse trabalho (Anexo V) e distribui uma ficha de plano de ação a ser realizada também nesta avaliação dos conhecimentos (Anexo VI), que permite perceber o que é importante e pertinente no momento de realizar um trabalho sobre conhecimentos.

De forma a passar para a 3ª etapa - progresso, e de forma a dar continuidade ao processo de desenvolvimento, elaborei um quadro de níveis, indicando os alunos que se encontram nos respetivos níveis e quais os objetivos a alcançar. Esses objetivos definidos são aqueles que são necessários para alcançar o nível seguinte.

Este quadro permite não só orientar-me para o sucesso dos alunos, mas também dar-lhes a conhecer as suas dificuldades e permitir que saibam exatamente o que têm de alcançar (Apêndice XVI).

Nesta etapa, percebi que era importante diferenciar no plano de aula esses mesmos objetivos por grupo de alunos, por isso foi característica que implementei nos restantes planos de aula (Apêndice XVII).

A maior dificuldade sentida foi em momentos de ausência por parte dos alunos, uma vez que é composta por 12 elementos. Se em determinadas situações é excelente a possibilidade de grupos mais reduzidos, onde a observação e utilização de feedbacks prescritivos é facilitada, por outro, em situações de interesse de jogo formal e de exercícios onde a cooperação era fundamental, a adaptação e reajuste no momento exato da aula foi mais exigente.

Por vezes também senti dificuldades na gestão de tempo, onde acabei por perceber que deveria de focar a minha atenção maioritariamente a duas matérias por aula e não estar constantemente em movimento por todas as matérias acabando por dispersar o objetivo principal de cada aula.

1.3 Processos de Desenvolvimento de Aprendizagens

Objetivos Operacionais

A 3ª etapa – Progresso, teve início a 18-01-21 com a necessidade de reajuste no seu término devido às medidas adotadas pelo Governo na transição para o regime à distância. Dada a impossibilidade de observar os alunos na prática, esta etapa foi prolongada até 13 de maio de 2021.

Um dos objetivos passou por organizar processos de desenvolvimento das aprendizagens realizadas até aqui e a exercitação para o domínio das matérias críticas, para que todos se aproximassem dos objetivos específicos – metas de aprendizagem para o ano corrente.

Outro foi confirmar os objetivos que já tinham sido atingidos e que necessitavam de consolidação, auxiliando na evolução daquilo que ainda não foi alcançado, garantindo o princípio da continuidade.

Nesta etapa também foi prioritário preparar e realizar a semana como PTI.

Plano

Tendo em conta todos os documentos recolhidos na 2ª etapa elaborou-se o plano de Unidades Didáticas referentes à 3ª etapa (Apêndice XVIII). Porém, como já citado, com o aumento de infetados por Covid-19 o Governo decidiu adotar o regime à distância a partir de dia 11 de fevereiro, obrigando o reajuste do planeamento inicial.

Na ESSC decidiu-se que para a disciplina de EF, haveria uma aula síncrona de 45 minutos, no caso da turma 12ºH às quintas-feiras das 11h35 às 12h20, e outra para trabalho autónomo.

Tendo de trabalhar à mesma sobre as 3 áreas de avaliação (aptidão física, atividade física e conhecimentos) e sabendo que metade da turma não autorizava o uso de câmara nas aulas síncronas planeei as aulas mais num plano teórico de aquisição de conhecimentos, onde os alunos de forma autónomo trabalhariam sobre uma matéria a apresentar na aula seguinte. (Apêndice XIX):

Após regresso ao regime presencial, a 20 de abril, considerei que para além de prolongar o prazo da etapa para cumprir o objetivo determinado, seria importante realizar uma avaliação qualitativa no seu regresso, visto que os alunos ficaram novamente, de forma prolongada sem atividade física. Esta decisão para perceber se o inicialmente determinado, podia ser mantido ou reajustado.

Este planeamento engloba já todas as matérias nucleares (Apêndice XX).

A partir do quadro que já tinha elaborado (Apêndice XVI) onde consta o grupo de alunos de nível, os objetivos necessários para o alcance do nível seguinte e as condições de exercício a executar perante esse objetivo, vou gerir as aulas em prol do progresso dos alunos, adaptando e modificando sempre que necessário.

Assim, em cada aula, consoante a matéria, indiquei a cada aluno/grupo de alunos o que precisava de realizar e naquilo que necessitava de trabalhar para a sua melhoria.

Nesta etapa utilizei tanto grupos heterogéneos como homogéneos dependendo do contexto pretendido.

Na utilização de grupos heterogéneos para que os mais aptos possam auxiliar os menos aptos a atingirem os critérios onde apresentam maiores dificuldades, e enquanto desenvolvem a sua técnica, uma vez que lhes desafiei a uma execução que permita favorecer a aprendizagem do colega.

Na utilização de grupos homogêneos, para observar situações de esclarecimento de dúvidas em relação a alunos que se encontrem no nível E ou E+, clarificar alunos de nível I e para promover a autossuperação e motivação através da competição, visto ser uma vertente com que a turma se identifica como já referido.

A aplicação dos agentes de ensino nesta fase tornou-se ainda mais significativa após o confinamento. Os alunos apresentaram sequelas pela interrupção de um processo que deveria ser contínuo e progressivo causado pela falta de atividade física global, consequente do regime à distância.

Foi de facto um apoio para além do meu aos alunos com mais dificuldades, um ganho na promoção de consciência das suas ações e aumento do sentido de entreajuda e cooperação.

Recorri também ao preenchimento do Protocolo AGIC para verificar se estava dentro dos parâmetros recomendados e observar a ficha de critérios para verificar a evolução dos alunos/turma.

Balanço

Devido ao estado de emergência aplicado a 15 de janeiro de 2021, a 3ª etapa teve de ser reajustada para um conjunto de orientações dadas pelo DEF da ESSC para o regime à distância a ser aplicado a partir de dia 11 de fevereiro (Anexo VII). Assim, passámos a ter apenas uma aula síncrona de 45 minutos à quinta-feira.

Tendo em conta o molde adotado nas aulas à distância, senti que o facto de adequar as tarefas teóricas tendo em conta as dificuldades e necessidades de cada aluno, surtiram efeito sobretudo no retorno ao regime presencial pelos benefícios que trouxe ao nível do conhecimento de regras, da própria técnica e do posicionamento no campo e das suas funções.

Neste regime à distância, no que concerne aos conhecimentos manteve-se o trabalho de grupo cuja temática foi sobre a flexibilidade, demonstrando algumas melhorias a nível de conteúdo, porém ainda com bastantes dificuldades tanto na estrutura como na própria abordagem teórica. Os melhores trabalhos foram dos alunos que de facto utilizaram a estruturação que lhes disponibilizei, e que por interesse, foram esclarecendo as suas dúvidas comigo e por isso conseguiram ter feedback que os orientasse para o pretendido em cada subtema.

Numa das aulas síncronas, como medida de construção de saberes, através da partilha de ecrã, procedi ao ensino da utilização de várias ferramentas do Word para uma correta estruturação, e à divulgação de propostas de melhoria aos trabalhos entregues, para obtenção de melhores resultados nos seguintes, observando então alguma alteração de comportamento e dedicação.

Na área das matérias, foi determinado um conjunto de 3 trabalhos escritos (dado que os alunos demonstraram muitas dificuldades na sua realização), em que um é opcional.

Os 3 trabalhos tiveram características distintas. Um individual, que consistiu numa matéria onde apresentavam maiores dificuldades no âmbito prático para aumentar o seu conhecimento sobre a matéria. Um segundo, em grupo, dedicado às danças tradicionais com vista à sua aprendizagem e apresentação à turma no regresso ao regime presencial, dado fazer parte do programa. E um terceiro de carácter facultativo sobre orientação, sendo uma matéria nuclear, mas pouco praticada na escola (Apêndice XXI).

Na área da aptidão física foi disponibilizado um plano quinzenal de manutenção e melhoria da aptidão física (Apêndice XXII) e que após o regresso ao regime presencial verificou-se a manutenção da sua condição física. Penso que o facto de comprometer os alunos com o preenchimento de uma grelha de registo, fê-los ter responsabilidade e compromisso com a tarefa.

Quanto às matérias, e após avaliação qualitativa pós confinamento, percebi que os objetivos a alcançar se mantinham adequados e por isso trabalhei sobre os mesmos, conseguindo avaliar o seu progresso no final da etapa, e que passei a referir de seguida (Apêndice XXII).

No domínio dos JDC, no andebol verifiquei que a situação de exercício em vaga foi o que permitiu aos alunos de nível introdutório conseguirem aperfeiçoar a técnica de drible. Já a perceção da desmarcação, vi ser adquirida em situação de jogo formal condicionado (2 x 2 e com defesa sombra). Nos restantes alunos observou-se melhorias na marcação e na capacidade de pressão ao seu adversário, embora sempre com a distância recomendada dada a situação pandémica. Estas indicações de segurança que foram sempre que possível aplicadas em todos os JDC.

No basquetebol boa progressão dos alunos menos aptos, onde ocorreu evolução tanto ao nível do drible como na capacidade de levantar a cabeça, tomar decisões dado o contexto onde se encontram (se tem espaço progride, se está marcado passa a colega em desmarcação,

se pode finalizar finaliza) e na procura de opções para a finalização. A maioria dos alunos mais aptos, conseguiu cumprir todos os objetivos definidos.

No futebol, foi onde apresentaram mais dificuldades, e onde senti necessidade de recorrer a mais modificações da situação de jogo formal. Foi necessário aumentar a dimensão do campo no caso dos alunos de nível não introdutório e introdutório de forma a terem mais espaço para receber e decidir o que fazer no momento de terem a bola. Também tive de limitar as funções dos jogadores (por exemplo: os mais aptos não podiam tirar a bola a determinados alunos) e utilizei também joker para assumir funções de referência. Também foi necessário colocar os jogadores menos aptos nas pontas e os melhores no centro para oferecerem mais possibilidades, visto que esta situação para alunos menos aptos promove a receção, controlo de bola e desmarcação.

No voleibol todos melhoraram, porém, os alunos de nível introdutório necessitavam bastante de melhorar a receção e o passe dado a dificuldade que manifestaram em se posicionar no ponto de queda da bola, por isso, optei por utilizar bolas mais leves (permite que a bola esteja mais tempo no ar, logo mais tempo de deslocamento para o ponto de queda da bola), condicionar o tipo de serviço (serviço por baixo para que a trajetória fosse em arco) e agrupá-los com jogadores melhores que conseguissem elevar a bola.

Na matéria de ginástica, mais concretamente a de solo, a progressão manifestada foi sentida sobretudo com os auxiliares visuais e com as atividades de cariz competitivo.

Outra matéria que revelou mais pormenor foi na corrida de barreiras, pois foi necessário a utilização de vários materiais (cones, barreiras de alturas diferentes, etc.) para que se observasse melhorias na execução, tanto das passadas como para a trajetória rasante.

No salto em altura foi bastante interessante ver que praticamente todos os alunos conseguiram ultrapassar a dificuldade que tinham em traspor a fasquia de costas para o chão, com elevação da bacia e arqueamento das costas. Para atingir este sucesso, utilizei progressões pedagógicas.

A aplicação dos agentes de ensino, embora ainda com muita necessidade de melhorias a nível social, permitiu aumentar a cooperação e alguns valores morais em relação aos colegas. Revelaram ter mais espírito de entreajuda enquanto denotaram um reforço positivo do conhecimento teórico e que acabou por trazer benefícios na passagem para a prática.

1.4 Evidências e Resultados dos Alunos e Exploração do Trabalho Interturmas

Objetivos Operacionais

A 4ª etapa – Produto compreendeu o curto período de 18-05-21 a 18-06-21 devido ao período de tempo em confinamento, e que se refletiu em 8 aulas. Esta medida obrigou à adaptação dos objetivos e consequentemente do planeamento (Apêndice XXIV).

As atividades centraram-se não só em consolidar as matérias adquiridas ao longo do ano letivo numa metodologia mais próxima de situações formais, mas também tentar alcançar melhorias até ao final do ano, com vista à obtenção do nível elementar nas matérias que era expectável alguma melhoria nos alunos com nível introdutório.

Nesta etapa os diferentes estilos de ensino também foram vivenciados com maior preponderância.

Na tentativa de motivar intrinsecamente e promover um estilo de vida saudável à saída da escolaridade obrigatória, dei a conhecer a matéria que ainda não tinham vivenciado - orientação, demonstrando que existe muitas formas de praticar exercício físico.

Também nesta etapa promovi uma aula em conjunto com a professora do 12ºB, onde se realizou minitorneios, aproveitando os espaços afetos a cada uma de nós. Esta experiência teve como objetivo fugir aos modelos obsoletos de competição e transmitir valores de humanização, fortalecer relações interpessoais e sócio-culturais na coexistência e no fundo, encontrar o equilíbrio entre as relações de prática e a competição.

Plano

Para a consolidação dos conhecimentos adquiridos, continuei a trabalhar de forma contínua e com processos repetitivos que permitam ao aluno compreender o porquê de cada ação e o porquê de tomar determinadas decisões.

Para os alunos que ainda não alcançaram o objetivo terminal, continuei o trabalho de exercícios analíticos e de situação de jogo modificado ou formal para que ainda possam alcançá-lo.

Também nesta etapa, tentei contribuir para o alcance do perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória e incentivar a prática de exercício físico. Para isso, vou colocá-los em situações de exercício/situação de jogo formal de maior interesse, fomentando a motivação intrínseca.

Um dos problemas verificados no balanço da 1ª etapa foi a perceção errada de si mesmo, por isso, vou realizar um momento de autoavaliação. Este momento, terá como suporte a ficha de critérios e será realizado em trabalho cooperativo. O aluno após situação de avaliação, fará a sua autoavaliação para posterior confronto com a avaliação que o seu colega observador realizou.

Esta tarefa terá benefícios para os três intervenientes. Para mim, pois consigo perceber se melhorou a sua perceção de capacidades, para o aluno que observou ao aumentar a sua capacidade de observação fina/detalhada e tomar como exemplo para si próprio do que deve e não deve fazer, e do aluno que executou, pois, confrontado com a realidade aumenta a perceção dele próprio e através do questionamento progredir.

Nesta etapa também observei a ficha de critérios e protocolo AGIC e comparei com as anteriores.

Para a realização do minitorneio com a turma do 12ºB sugeri organizar mini eventos cujas tarefas passaram pelo cariz individual, cooperativo e de oposição, para que os alunos pudessem vivenciar diferentes situações. Como a proposta foi aceite pela professora do 12ºB procedemos à identificação dos espaços que tínhamos, matérias e tarefas.

Balanço

Na medida da evolução dos alunos, quanto ao produto final, consegui concluir que na área das atividades físicas os alunos na maioria dos casos aumentaram um nível em pelo menos uma matéria e nenhum regrediu.

Quadro III-Evolução dos alunos. Relação entre avaliação inicial e final

PRODUTO FINAL		A1 - J.D.C.								A2 - GINÁSTICA					A3		A4		A5 - DANÇA			A6 - ATLETISMO						NÍVEL FINAL	NOTA FINAL			
Nº	NOME	Andebol		Basquet.		Futebol		Voleibol		Solo		Mini-Tr.		TRAVE	NÍVEL FINAL	Badminton		Patinagem		Tradicional	Social	NÍVEL FINAL	Barreiras		Salt. Altura		Lanç. Peso			NÍVEL FINAL		
Momento de Avaliação		AI	AF	AI	AF	AI	AF	AI	AF	AI	AF	AI	AF	AF		AI	AF	AI	AF	AF	AF		AI	AF	AI	AF	AI	AF				
2		NI	I	NI	I	NI	NI	I	I	E	A	I	I	E	E	I	E	E	A	I	E	E	E	NI	I	NI	NI	I	I	I	3	12
4		I+	E	E	A	I/E	I/E	E	E/A	E-	E	E	E	A	A	E	A	E	E	A	E	A	E	E	E	E	A	E	A	A	5	18
5		NI	I	NI	I	NI	NI	I	I	I-	I	I	I	I	I	I	E	I	I	I	E	E	NI	NI	NI	NI	I	I	I	I	3	11
6		I	I+	I	E	I+	E	E	E	I+	I	E	E	E	E	E	E	A	A	I	I	I	I	E	E	E	E	I	E	E	4	15
7		I	E	I	A	I+	E-	E	E	I	I	E	E	E	E	E	E	A	A	I	I	I	E	E	I	I	E	E	E	4	13	
8		E	A	E+	A	E	E+	E	E	E-	E	E	E	E	E	E	A	A	A	I	E	E	E	E	E	E	E/A	E	A	E/A	5	16
9		E	E+	E	A	E+	A	E+	E/A	E-	E	E	E	E	E	E	A	E	A	I	I	I	E	E	E	E	E	E	E/A	E	4	13
10		I	I+	I	E	I	I/E	I+	I+	NI	I	E	E	E	E	I	E	E	E	I	I	I	I	I	I	I	I	I	E	I	3	11
11		I+	E	E	A	I/E	E	E	E/A	E	A	A	A	A	A	E	A	E	A	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E/A	E	5	16
12		NI	I+	NI	E-	NI	I	I	I	NI	I	I	I	E	E	I	E	E	E	E-	I	E	I	I	NI	I	I	I	I	I	3	13
14		I	I+	I	E	I+	I/E	I	I/E	I	I	E	E	E	E	E	E	A	E	E	E	E	I	E-	I	E	I	E	E	E	4	12
15		I	I+	I+	E	I+	I/E	E-	E	I	I	E	E	E	E	E	E	E	E	A	I	E	I	E-	I	E	I	E	E	E	4	14
LEGENDA:															LEGENDA DE CORES:																	
AI - Avaliação Inicial															Melhorou																	
AF - Avaliação Final															Manteve																	
															Piorou																	

Ainda nesta última análise, considerei importante verificar se o objetivo final identificado, ou seja, aqueles que se encontram no documento dos critérios de avaliação do agrupamento foram cumpridos (neste caso do 12ºano, os alunos para terminarem com sucesso a disciplina têm de ter três matérias de nível introdutório e três de nível elementar). Conclui que todos, sem exceção, conseguiram o objetivo final.

Nesta área e para o sucesso destes meus alunos, as estratégias/metodologias que considerei fazerem mais diferença para o seu desenvolvimento, foram nos JDC as dinâmicas de jogo formal modificado e adaptado às dificuldades do grupo, e nas restantes matérias, principalmente nas de cariz mais individual foi a adoção de auxiliares pedagógicos visuais com progressões pedagógicas e as situações de competição.

Na área da aptidão física confrontei os resultados dos 3º períodos (Apêndice XXV), mais concretamente nos testes de força, apenas na impulsão horizontal todos melhoraram. Em comparação com avaliações anteriores, onde houve maior regressão foi nos abdominais (4 alunos), no entanto percebi que não atingiram os valores iniciais porque não quiseram esforçar-se, pois já tinham alcançado o nível “muito bom”.

Na força dos membros superiores, apenas uma aluna regrediu nos dois testes, e dois alunos regrediram ligeiramente no teste de extensão de braços.

A nível da resistência, embora tenham recuperado ligeiramente desde o regresso ao regime presencial, permaneceram em níveis inferiores aos apresentados antes do confinamento.

Esta foi de facto a capacidade observada com maiores dificuldades durante as aulas, cujos efeitos da desvalorização da aptidão física no momento da aula, aqui se refletiu. Três alunos apresentaram melhorias, sendo possível confirmar que para além da sua dedicação em aula, continuaram a praticar exercício físico mesmo em isolamento.

No teste de velocidade, à exceção de uma aluna que manteve, todos melhoraram.

Na flexibilidade todos os alunos mantiveram ou aumentaram o seu nível de flexibilidade.

Quanto ao trabalho cooperativo na atividade de avaliação entre colegas, conclui que esta metodologia promove uma maior reflexão sobre os seus comportamentos e decisões, e que reduz o efeito “gatilho” que muitas vezes era alvo de debate sobre a insatisfação sentida ao considerarem que a sua avaliação não estava a ser bem atribuída.

Nestes momentos verifiquei também um maior empenho e alguma melhoria de desempenho na tarefa.

Em relação ao protocolo AGIC, onde senti maior evolução foi na instrução, mais concretamente na expressão dos objetivos de aprendizagem. Reduzi os objetivos da aula, tornando-os exequíveis e tentei transmitir de forma mais explícita o resultado que se pretendia. Aproximando-me da referência dos três elementos de formulação de objetivos citado por Ribeiro e Ribeiro², indicando sempre o comportamento que deverá revelar o aluno (o que é capaz de fazer?); o conteúdo em que se exercerá o comportamento (em que matéria?) e o nível de desempenho (critério de êxito) que se considera como revelador de que o aluno adquiriu a competência em causa. (Quina, 2009, p.21)

Os feedbacks também começaram a ser mais ao encontro dos objetivos definidos, e mantendo-me no local, verificando a mudança do seu comportamento.

Na gestão também senti melhorias na medida em que fiz um melhor aproveitamento do espaço, principalmente no ginásio. Ao aproveitar o espaço vazio, reduzi tempos de espera e aumentei claramente o tempo de prática efetivo.

A maior dificuldade ao longo do estágio foi no clima. Não propriamente na minha relação com os alunos, mas na atribuição de uma conduta onde deveria haver mais disciplina.

² Quina, J. (2009). A organização do processo de ensino em Educação Física. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança

Esta análise do Protocolo AGIC, pode ser observada de forma mais detalhada nos apêndices, onde disponibilizei a comparação da avaliação inicial e da final (Apêndice XXVI e XXVII).

Em relação à atividade feita com a turma do 12ºano B correu muito bem, visto termos conseguido desmistificar o ideário de ganhar a qualquer custo. Através de uma perceção da competição que passou pela análise da organização e das intenções educativas conseguimos alcançar princípios de coeducação, cooperação e participação.

Em todos os aspetos os estilos de ensino foram fundamentais para o alcance destes resultados.

O estilo de ensino primariamente utilizado e fundamental para um bom início de ano letivo foi por comando, pois procurava desenvolver hábitos e rotinas, obter resultados imediatos e ter o controlo direto de aspetos de segurança.

O estilo de ensino: Tarefa, demonstrou ser muito útil sobretudo no salto em altura e na ginástica de solo, pois segundo Martins, Costa & Onofre (2020) “caracteriza-se pela prática individual de uma atividade que se pretende que seja memorizada e reproduzida pelo aluno, que gere as condições de realização”. Neste estilo procedia à demonstração da tarefa, à explicitação dos critérios de êxito e acompanhava com uma ficha de tarefa.

Outro estilo de ensino também muito importante e que foi ao encontro da adequação pedagógica foi o estilo de ensino: Inclusivo, onde definia os níveis de dificuldade de cada tarefa e seus critérios de êxito, mas que cabia ao aluno decidir onde trabalhar e se autoavaliar, decidindo sobre a sua permanência nesse estádio ou a decisão de alterar. E que também auxiliou na perceção do seu trabalho e nível de desenvolvimento.

1.5 Projeto Específico – É possível reduzir comportamentos de desvio em aula?

Desde o início do ano letivo que a turma demonstrou ser muito faladora, com errada perceção técnica deles próprios e que embora com boa disponibilidade motora, perante o confronto com uma dificuldade que fuja ao domínio já adquirido, a tendência é dispersarem-se.

A partir da ficha biográfica do aluno preenchida no início do ano letivo comparou-se os resultados obtidos e a pouca disponibilidade mental demonstrada em aula, cujo reflexo se traduziu na maioria não gostar nem se identificar com a Educação Física, e considerarem a disciplina como desnecessária para as suas vidas.

Dos três níveis de indisciplina de Monteiro (2009), o desvio às regras de trabalho em contexto de aula no incumprimento das regras necessárias ao seu decorrer, impedindo a aprendizagem e o seu bom funcionamento é onde se insere a turma do 12ºH.

Os interesses de género, próprias da educação física e que são gerados pela natureza biológica e possivelmente por dados culturais, também podem estar na origem destes comportamentos de desvio.

Ao meu alcance, e uma vez que a eficácia pedagógica está relacionada com o contexto de ensino, vou trabalhar sobre as características das atividades proporcionadas aos alunos e as condições de ensino associadas. (Carreiro da Costa, 1991 e Onofre, 2000).

Na medida em que, “uma atividade pedagógica corretamente interpretada parece decorrer da capacidade revelada por cada professor em tomar a decisão certa, no momento exato e de acordo com as circunstâncias e as necessidades manifestados pelos alunos”, pretendo utilizar estratégias para reverter estes desvios da tarefa identificados. (Carreiro da Costa, 1991, p.17),

A falta de motivação e o espírito competitivo que por norma motiva o aluno pode revelar-se também gerador de conflitos conforme Pereira (2006), porém, no caso da minha turma, este já se demonstrou ser um fator motivador e de compromisso com a aula e por isso será uma das implementações.

Objetivos Operacionais

Objetivo Geral:

- Reduzir comportamentos de desvio em aula implementando estratégias, que resultem no aumento do tempo de prática efetiva dos alunos.

Objetivos Específicos:

- Envolvência de todos os alunos na aula atribuindo-lhes o papel de agente de ensino na sua matéria de domínio;
- Tarefas práticas com progressões pedagógicas, com objetivos claros de alcance por meio de suportes visuais;
- Atribuir tarefas de objetivos de equipa.

Plano

Na 1ª etapa que decorreu até final do 1º período, identifiquei a situação-problema e enquadrei o tema teoricamente, onde analisei estudos semelhantes e que estratégias foram utilizadas para a resolução deste problema, identificando quais as estratégias que melhor se adequariam às características da minha turma.

Estes recursos didáticos que de acordo com Bom (1985) só são benéficos para o ensino-aprendizagem se o professor planear e escolher o material mais adequado aos objetivos que pretende atingir, e por isso em todas as situações foi importante não só identificar a matéria e os objetivos para cada aluno como definir bem as condições de realização e a sua organização.

Dessa análise procedi à pesquisa de documentos auxiliares de aprendizagem que existem, como documentos com progressões pedagógicas, vídeos, etc. e criar novos com vista a um complemento utilizado nas minhas aulas para a redução dos tempos fora da tarefa.

Dos meios didáticos gráficos os que mostraram maior benefício, dos vários exemplos propostos por Bom (1985) foram as regras de organização pela doutrina de uma boa gestão da aula, aquisição de conhecimentos e conservação e limpeza do espaço utilizado; os textos de apoio que levaram a refletir sobre a matéria a ser dada na aula seguinte contribuindo para um bom encaminhamento da aula; fichas de tarefas e cartazes e figuras promovendo a sua autonomia e cooperação e as fichas de avaliação devido à dificuldade que manifestaram na perceção da sua postura e técnica. (Bom, 1985, p.9-12)

De acordo com Jacob Kounin (1970), é necessário um bom movimento de aula alcançado “por meio da proximidade, sobreposição, impulso, suavidade e foco no grupo” para que o professor tenha uma conexão eficaz entre gestão e ensino.

É com o estudo deste autor que orientei a 2ª etapa, ao determinar agentes de ensino, que com data e matéria previamente determinada e informada, estiveram, após minhas orientações e colaboração, instruídos para o papel que lhes atribuí. Com esta tarefa pretendi aumentar o meu controlo na tarefa, motivar o aluno que se encontra nessa função atribuindo-lhe responsabilidade e empenho e auxiliar os alunos menos aptos através da cooperação entre colegas (Apêndice XXVIII).

Considerando que os agentes de ensino são alunos detentores da matéria a eles atribuída, pretendo que a turma toda se sinta envolvida, como parte integrante que são, na interação entre

os sistemas que compreendem uma aula visto que manter e desenvolver o tipo de ecologia nas escolas nem sempre é fácil (Siedentop, 1998, n.d.).

Na 3ª etapa, a começar a 18 de janeiro de 2021, selecionei e elaborei tarefas práticas diferenciadas, com progressões pedagógicas/tarefas por etapa de dificuldade e com objetivos claros de alcance, por meio de suportes visuais para manter a motivação dos alunos e perceber qual o melhor método para esta turma em específico (Apêndice XXIX, XXX, XXXI).

Estas etapas de dificuldade que considere sempre importantes pois segundo Quina, quando as exigências colocadas são pouco ou muito elevadas provocam normalmente, mas por razões obviamente diferentes, o desinteresse e a desmotivação, a modificação ou a rejeição do exercício. Causa principal de aceitação ou rejeição do mesmo” (Quina, 2009, p.35).

Para além deste auxiliar, utilizei e elaborei tarefas com objetivos de equipa como estratégia ao aumento da motivação, envolvimento na tarefa, inclusão e desenvolvimento de valores sociais (Apêndice XXXII e XXXIII).

Todas as tarefas foram pensadas no cumprimento das principais teorias e história de Jacob Kounin, tendo como objetivo utilizar instrução e disciplina como uma só, sobretudo para difundir situações potencialmente perturbadoras, e onde tentei criar ligação entre os vários temas para que o aluno relacione os temas e adquira confiança para ter intervenções pertinentes e úteis para a continuidade da aula. Desta forma, segundo Ritu Chandra (2015) o pretendido não será tanto o avaliar e controlar o aluno mas ajudá-lo a alcançar o mais alto nível de realização possível.

Estas tarefas “competitivas” foram elaboradas e concluídas até dia 26 de março de 2021. Os grupos foram heterogéneos e formados por mim como forma de inclusão de todos os alunos e atendendo à capacidade e dificuldade de cada aluno/grupo de aluno.

Tendo em conta as semanas de interrupção dado o confinamento, a aplicação prática dos auxiliares pedagógicos e das tarefas competitivas foram implementadas a partir de 18 de abril de 2021.

Na 4ª etapa, o objetivo foi aplicar as estratégias determinadas e fazer o balanço final do projeto, onde realizei para controlo do impacto do projeto o preenchimento do Protocolo AGIC, refleti sobre a prestação dos agentes de ensino na tarefa e sobre os resultados obtidos nos vários momentos das tarefas “competitivas”, e que por consequência vão refletir sobretudo na grelha de avaliação das matérias.

Balanço

Nesta turma em específico, a estratégia utilizada que mais impacto trouxe ao desenvolvimento dos alunos a nível técnico e humano foi o papel de agente de ensino. Ao inculcar importância e responsabilidade nesse papel, os alunos demonstraram maior conhecimento da matéria e desenvolveram espírito de ajuda para com os colegas sem olhar à rivalidade muitas vezes sentida nesta turma.

As tarefas práticas com progressões pedagógicas por meio de suportes visuais, tornou-se também uma ferramenta muito útil. Aumentou a autonomia dos alunos e uma grande redução do que era muito comum – o chamarem constantemente para saber a tarefa que tinham a realizar ou como se realizava mesmo após instrução.

Os momentos de tarefa por objetivos de equipa demonstraram-se dúbias, uma vez que o comportamento dos alunos variou essencialmente com a matéria a desenvolver. Se em matérias cujo domínio era inferior, o objetivo de aumento de motivação, envolvimento na tarefa e valores sociais deste trabalho foi cumprido. Quando a capacidade de metade da turma era superior, embora os grupos fossem heterogéneos e modificados de forma a levar à participação dos menos aptos (tendo em conta o objetivo desta estratégia), os valores sociais revelavam-se um pouco egocêntricos devido ao efeito da “competição”.

No momento de enquadramento do protocolo AGIC neste projeto, verifiquei que foi na instrução e no clima que estas ferramentas se tornaram mais benéficas. Consegui reduzir o tempo de instrução ao aumentar a sua autonomia (necessário repetir várias vezes a tarefa quando não tinham o suporte visual) e desta forma, reduzir também os tempos fora da tarefa.

Pelo que considerei ser possível reduzir comportamentos de desvio em aula, através de metodologias diferenciadas e através de uma gestão de boa utilização e exploração dos espaços existentes.

1.6 Projeto Pessoal – As vantagens dos auxiliares de aprendizagem

Embora a conclusão do curso do mestrado reflita qualificação para o ensino, existirá sempre aquelas matérias cujo domínio será inferior por variadíssimos motivos.

Associado à necessidade identificada no meu projeto específico, considere então, que as ferramentas elaboradas e praticadas num contexto de superação por parte do aluno, bastante pertinente a nível pessoal, pois adquirir material que será fundamental para turmas futuras.

Quero dizer com isto (caráter de superação), permitir dar ao aluno uma perspetiva de que mais importante que competir com os outros, é competir com o próprio, na tentativa de ser melhor que ontem e na capacidade que tem de evoluir aprendendo.

As progressões por nível permitem a diferenciação pedagógica, onde o aluno na fase adequada às suas características/dificuldades, tem objetivos mais difíceis, mas alcançáveis. É também por isso que se torna numa ferramenta que permite ampliar o meu conhecimento nas várias matérias e aumentar a probabilidade do desenvolvimento e aprendizagem dos alunos, e consequentemente, o meu nível de satisfação ao ver a sua evolução.

Também consegui desenvolver conhecimentos que me auxiliaram na gestão do espaço; onde cada estação integrou dois conjuntos de tarefas: uma tarefa principal de natureza predominantemente técnica ou tática e uma ou mais tarefas complementares com objetivos de natureza coordenativa ou física. Como exemplo, exposto por Quina, e que reduziu consideravelmente os tempos de espera:

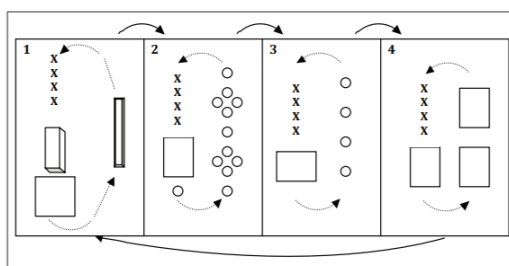


Fig. 11 - Organização em circuito.

Estação 1: tarefa principal - salto de eixo no plinto; tarefa complementar – elevação da bacia e afastamento de pernas no banco sueco

Estação 2: tarefa principal - enrolamento à frente; tarefas secundárias – avião e saltos nos arcos

Estação 3: tarefa principal - roda; tarefa secundária – espargata lateral

Estação 4: tarefa principal - apoio facial invertido com ajuda; tarefas secundárias – subidas para apoio facial invertido sem ajuda.

(Quina, 2009, p.45)

Outro auxiliar que demonstrou ser bastante útil, foram os de caráter audiovisual, onde identificavam os pormenores do movimento mecânico, interiorizando e reproduzindo-o de seguida.

Os auxiliares de aprendizagem no fundo são vantajosos pois permitem de alguma forma motivar o aluno para a prática, de acordo com a estratégia com que se identifica mais.

Também a nível do DEF, este pode também auxiliar futuros colegas de ensino e desenvolver trabalho de cooperação e colaboração na troca de experiências. Podendo adquirir novos métodos utilizados por colegas e que até então me eram desconhecidas.

1.7 Professor a Tempo Inteiro (PTI)

Na semana do PTI, que decorreu na semana de 17 a 21 de maio de 2021 (data alterada devido ao confinamento), o objetivo foi vivenciar a experiência de ter um horário completo na carreira docente.

Foi importante tentar ter esta experiência de forma a recolher o máximo de informação, métodos, estratégias, aprendizagens diferenciadas, para que num contexto futuro a minha opinião esteja fundamentada pela experiência obtida num contexto vivido.

A colaboração com os professores foi realizada de 03 a 14 de maio de 2021. O intuito foi planear as aulas tendo em conta a metodologia utilizada; gestão de matérias, materiais e grupos de trabalho, como cada professor caracteriza a sua turma e tentar perceber qual a sua crença e orientação pedagógica. Este trabalho aproximou o seguimento dos objetivos do professor da turma em questão nesse período, bem como aumentou o meu conhecimento pedagógico ao conhecer novas e diferentes perspetivas.

Pelo motivo supracitado, para a semana do PTI, escolhi as turmas tendo em consideração as seguintes variáveis:

- Os anos de carreira do professor da turma, verificando se as fases de carreira podem influenciar as crenças e orientações metodológicas;
- Anos diferentes (7º ao 11º ano), pois para cada ano os critérios de avaliação e as abordagens são diferentes;
- Turmas de áreas diferentes (uma turma de ciências pode estar mais motivada para a prática de atividade física que uma de humanidades?!);
- Tempos de aula (45' – 90') para vivenciar um bloco com tempo reduzido (45') e verificar se tem influência nas tomadas de decisão metodológicas;
- O acompanhamento da mesma turma numa aula de 90' e de 45' observando os processos de continuidade.

Após estas considerações defini a minha semana como PTI (Apêndice XXXIV).

De forma a dar continuidade ao trabalho dos professores selecionados com cada aluno/grupo de alunos, procedi ao envio de um e-mail, onde solicitei informações que considere relevantes para um melhor planeamento (Apêndice XXXV).

Como reforço ao já recolhido por e-mail, observei as suas aulas nas duas semanas antecedentes, com intuito de obter o maior conhecimento possível em relação à própria turma, métodos/estratégias de ensino utilizados por cada professor tendo em conta o ano de escolaridade que se encontra a lecionar e a necessidade geral da turma.

Após conclusão da semana, foi feito um balanço da experiência, refletindo sobre os aspetos positivos, aspetos dignos de melhoria, dificuldades sentidas e se as ultrapassei e como.

Balanço

Esta foi com toda a certeza a experiência que mais gostei de vivenciar durante o estágio. Fascinou-me mesmo a diversidade das turmas, o ter de atuar de forma diferente tendo em conta o grupo em que estou e as suas dificuldades, a própria relação criada com o professor titular e os alunos, etc. Se já tinha a certeza de que é neste mundo que me sinto bem, então depois desta experiência não me restam dúvidas.

No momento de escolher as turmas a lecionar tive em consideração algumas variáveis. Dessas variáveis a que menos diferença senti foi quanto aos anos de carreira do professor da turma. Noutra escola, noutro contexto e no estudo que realizei identificando as fases de carreira e que distinguia professores muito empenhados e saturados, interessados pela renovação da profissão ou, ao contrário, um maior cansaço, saturação e impaciência; e que estas podem influenciar as crenças e orientações metodológicas (Vieira, 2004, p.44), neste caso concreto da ESSC, as crenças e metodologias adotadas pelos professores é praticamente a mesma.

Quanto à variável “anos diferentes (7º ao 12º ano)”, pois para cada ano os critérios de avaliação e as abordagens são diferentes, senti alguma dificuldade em adaptar o meu vocabulário aos mais jovens. Embora seja importante fazer passar os termos técnicos corretos, senti que houve necessidade de algum reajuste, ou seja, colocar os termos técnicos de forma gradual para a sua compreensão e aquisição.

No momento de escolher turmas de áreas diferentes, uma das minhas curiosidades era perceber se uma turma de ciências é mais motivada para a prática de atividade física que uma

de humanidades, e de facto, se coincidência ou não, senti que a maioria dos alunos das turmas de ciências, gosta intrinsecamente de praticar desporto, o que facilita sem dúvida a aprendizagem.

Percebi também que há influência nas tomadas de decisão metodológicas nos tempos de aula (45' – 90') e que varia muito de acordo com o espaço atribuído. O espaço mais afetado por estes 45' são o ginásio, pois o tempo de prática efetiva, sobretudo se for uma turma de mais de 25 alunos como foi o caso, não justifica os tempos de montagem. Em alternativa, o treino de aptidão física e ginástica de solo, pareceram ser o mais sensato e de facto resultou.

O processo de continuidade destas turmas com uma aula de 90' e outra de 45' é notória, porque o tempo de 45' é no fundo reduzido a 30' de aula devido às medidas preventivas necessárias à prevenção COVID-19.

Outro aspeto que gostei bastante foi a atitude dos professores das turmas selecionadas, ao permitirem que continuasse a fazer parte do progresso e desenvolvimento dos seus alunos como professora em coadjuvação. Nesta medida senti que tanto os alunos como os professores têm ganhos consideráveis. Por parte dos alunos, tendo em conta que funcionámos muito por estações, existiu o dobro da atenção sobre os mesmos - há poucas estações sem professor, logo há mais feedback na tarefa. Por parte dos professores, troca de opiniões/perceção sobre os comportamentos técnicos de cada aluno e consequentemente a sua avaliação entre formas de lecionar a mesma coisa, mas de forma diferente.

Nesta semana também tive a experiência de conhecer os procedimentos necessários à ocorrência de uma lesão durante a aula e preencher a sua ocorrência, visto que um aluno se lesionou (Anexo VIII). Nestes casos e quanto à parte burocrática, o professor dá conhecimento ao secretariado que informará o encarregado de educação da situação e ao conselho diretivo entregando o documento de “Participação de Acidente Escolar” e que será posteriormente administrada pelos serviços administrativos.

II – DIREÇÃO DE TURMA

No âmbito do Estágio Pedagógico, uma das áreas é também a Direção de Turma.

Nesta área, os estagiários acompanham o trabalho realizado pelo diretor de turma, nas 3 subáreas – apoio aos alunos, relação com os encarregados de educação e conselho de turma, da turma que nos foi atribuída.

Segundo Boavista, o diretor de turma “constitui um elemento determinante na mediação de conflitos, que não se encerram apenas no recinto escolar, ramificando-se e multiplicando-se por toda a comunidade educativa. Acumula ainda numerosas funções burocráticas, necessitando de desenvolver, através de técnicas específicas, capacidades para o exercício de todas as tarefas de coordenação que executa.” (Boavista, 2013, p 80)

Para esta área, tive também em consideração os objetivos, metas e indicadores do agrupamento da escola que ditam “em que no exercício de coordenação interdisciplinar relativamente aos diferentes professores da turma, é colocado numa interface entre duas áreas de intervenção: a docência e a gestão”

Caracterização da Direção de Turma

A acompanhar a turma do 12ºH como diretora de turma, a Professora Teresa Albuquerque desempenha também funções de lecionação da matéria de sociologia.

A cargo da diretora de turma, é acrescido ao seu horário semanal mais quatro horas, e que são divididas da seguinte forma:

Uma hora reservada para questões administrativas - Marcação de faltas no sistema virtual da escola, contactar os encarregados de educação para perceber o motivo das mesmas, identificar situações problemáticas da turma, etc.).

Outra hora, para o atendimento aos Encarregados de Educação. Dado o contexto atípico que caracteriza este ano, este contacto é feito por e-mail, por telefone ou via zoom. Como é o caso para as reuniões com os encarregados de Educação.

Outra, direciona-se para a turma, grupo de alunos ou aluno, com horário pré-estabelecido e devidamente agendado.

Nestas aulas são abordados temas como o programa de mentoria, que por sua vez será pela primeira vez implementado na Escola Secundária Stuart Carvalhais destinando-se à identificação de alunos com mais dificuldades a determinadas matérias e criar um programa de

recuperação. Outro tema já abordado foi a votação para o orçamento participativo jovem de Massamá.

A hora restante será para complementar assuntos em falta ou que ficaram por reavaliação.

A hora disponível para receber os pais ou alunos com marcação prévia é à quinta-feira das 09h às 9h45, embora outros meios de comunicação tenham sido utilizados de forma a facilitar a comunicação (e-mail, contactos telefónicos, reuniões zoom).

2.1 Caracterização dos Alunos e Funções Inerentes ao Cargo de Diretor de Turma

Objetivos Operacionais e Plano

Apoio aos alunos

Na 1ª etapa o objetivo foi recolher dados quantitativos e qualitativos dos alunos para caracterizar e conhecer a turma nas suas necessidades de acompanhamento.

De forma a recolher estes dados, recorri à análise da ficha biográfica do aluno recolhida no início do ano letivo.

Para além deste documento, solicitei as notas dos anos anteriores para poder acompanhar o seu desenvolvimento em todas as matérias, desde o início do ano letivo ao término.

Relação com os Encarregados de Educação

O objetivo foi perceber como é o processo de comunicação com os encarregados de educação (EE), principalmente no ano de pandemia (COVID-19) onde o contacto presencial foi bastante reduzido, e em muitas situações, mesmo inexistente.

Outro objetivo foi perceber a frequência de comunicação com os encarregados de educação, visto que de acordo com os artigos 122.º, 130.º, 132.º e 1877.º do Código Civil é seu dever promover o desenvolvimento físico, intelectual e moral dos seus educandos. Significando

que o desenvolvimento do aluno carece de responsabilidades que ultrapassam os órgãos académicos.

Neste caso, reuni-me com a diretora de turma para abordar esta temática e obter este conhecimento, alguns conhecimentos que também foram adquiridos na reunião de EE.

Conselho de Turma

Nesta 1ª etapa o objetivo foi conhecer o grupo de professores que constituíam a turma 12ºH, de forma a tentar integrar-me e obter a sua colaboração na recolha de informação, e a sua cooperação para o desenvolvimento e aumento eficaz de aprendizagem dos alunos nas várias disciplinas. Esta integração será também importante para o projeto de saída de campo que vou realizar e que aborda a interdisciplinaridade.

Dada a situação atual, este contacto e conhecimento dos elementos constituintes do conselho de turma só foi possível através de reunião via zoom.

Outro objetivo foi identificar o projeto que a turma abordará ao longo do ano letivo e perceber como é o acompanhamento da diretora de turma neste âmbito, para perceber como posso contribuir nesta atividade.

Balanço

Nesta 1ª etapa foi feita uma reunião com a diretora de turma onde se abordou as características da turma. Esta turma que era composta por catorze alunos acabou por ficar reduzida a doze devido à mudança de turma de duas alunas, em que cinco são do género feminino e sete do género masculino.

Deste conjunto de alunos, nenhum requer necessidades educativas especiais.

No seguimento desta reunião, a professora referiu as várias funções que lhe compete passando por demonstrar o funcionamento do programa de gestão de controlo de presenças, onde é também registado as faltas e suas justificações. Neste caso verificámos que nenhum aluno se encontra em situação de reprovação por faltas.

Da recolha e análise dos dados quantitativos e qualitativos dos alunos, a ficha biográfica dos alunos mostrou que em geral pretendem seguir a escolaridade, podendo refletir uma variável importante no empenho dos alunos para a obtenção de uma boa média.

Neste mesmo questionário, observou-se que o interesse por desporto é reduzido, o que justifica um pouco a falta de disponibilidade mental observada na disciplina de EF, esta falta de motivação que foi alvo irrepreensível na tomada de decisão para o projeto específico na área da lecionação.

Quanto às notas do ano antecedente, foi importante a recolha pela noção transmitida, porém é relevante perceber, que podem estar um pouco inflacionadas devido ao molde e-learnig que foi adotado nesse ano.

Neste ano específico a comunicação com os encarregados de educação foi maioritariamente por e-mail e por zoom, pelo que foi este molde que utilizei nas etapas seguintes. Verificando que entre estes dois métodos, o zoom foi sem dúvida mais eficaz no momento de participação e colaboração na atividade do projeto específico.

Na reunião de EE apenas estiveram presentes quatro pais, e neste momento a intenção foi passar as informações importantes de funcionamento para o ano letivo a decorrer.

Em relação ao conselho de turma, não foi possível conhecer os restantes professores no início do ano letivo por motivos de incompatibilidade de horários. Porém, no mês de dezembro foi realizado uma reunião de conselho de turma e este conhecimento e comunicação foi realizado. Esta relação com os outros professores foi muito importante para as próximas etapas, não só para o desenvolvimento e sucesso dos alunos, mas também para conseguir alcançar os objetivos onde os envolvi, e que para o seu alcance, a sua cooperação foi necessária.

Esta cooperação é indispensável para que transmitam informações próprias na sua função de ensino do conhecimento da sua disciplina e para controlo da atividade.

Do que foi retirado percebi que a função de diretor de turma requer muita atenção, análise, acompanhamento sistemático, contínuo e de supervisão, e por isso, imprescindível para o processo de ensino-aprendizagem dos alunos.

Nesta etapa, senti alguma dificuldade em determinar o projeto específico uma vez que a minha ideia inicial seria o acompanhamento de alunos com necessidades especiais, que necessitassem de mentoria (projeto aplicado pela primeira vez na escola), e que por não haver nenhum destes casos na turma, a hipótese foi excluída.

2.2 Acompanhamento dos Alunos, Relação com os EE e Identificação de Projetos

Objetivos Operacionais e Plano

Apoio aos alunos

O objetivo na 2ª etapa foi fazer uma caracterização da turma mais detalhada visto que esta etapa corresponde à aferição de notas do 1º Período.

Para atingir esse objetivo analisei os vários dados obtidos a partir das notas globais deste período e verifiquei a sua assiduidade, percebendo se estas duas variáveis são dependes.

Nesta etapa esclareci algumas dúvidas sobre os alunos, que passo a referir:

- Como é feito o acompanhamento dos alunos em todas as áreas escolares?
- Após identificação de matérias mais frágeis ou problemáticas, como intervir?
- Até que ponto o DT deve interferir na vida dos alunos fora contexto escolar?

Estas questões que se tornaram pertinentes ao observar alguns alunos com várias faltas às várias disciplinas e por perceber que muitos encarregados de educação faltam à reunião de pais.

Relação com os Encarregados de Educação

Nesta etapa, o objetivo foi estar presente nas reuniões com os encarregados de educação e tirar ilações sobre o observado para perceber melhor esta dimensão. Basicamente, entender o grau de comunicação entre os alunos e os próprios encarregados de educação, se o que é observável pelos professores coincide com a perceção que os encarregados de educação têm do seu educando, etc.

Nestas reuniões tentei transmitir credibilidade, confiança e sobretudo a perceção da importância do sucesso dos educandos, onde tentei manifestar a minha vontade e disponibilidade no momento de contribuir para o alcance dos vários objetivos individuais dos alunos. Este contributo que tentei transmitir na área da DT como na disciplina de Educação física, visto ser a disciplina por mim lecionada e onde tenho um contacto mais próximo com o aluno, e onde posso também ser uma referência na passagem de valores sociais e humanos.

Conselho de Turma

Nesta 2ª etapa, com o tema de projeto do ano letivo já definido – Projeto de Educação Sexual, o objetivo passou por identificar os professores envolvidos, áreas de atuação e o planeamento. Isto através da comunicação com os vários professores envolvidos e formalização de documentos para perceber de que forma existe e se interliga a interdisciplinaridade.

Também tenho como objetivo, expor ao conselho de turma o tema que identifiquei para o projeto específico, envolvendo a disciplina de EF visto que no Projeto de Educação Sexual esta disciplina não está inserida e que deveria de estar pelo seu caráter fundamental na vida do aluno de cidadão ativo, bem-estar e saúde e na passagem de valores e regras que o Desporto pode incutir nos alunos.

Nesta etapa fundamentei e demonstrei a pertinência da minha escolha, a estratégia utilizada e discutir eventuais propostas de melhoria dado a sua experiência na área.

Balanço

Nesta 2ª etapa, para além das reuniões com a DT, assisti e cooperei na reunião de conselho de turma realizada a 21 de dezembro de 2020.

Esta reunião teve como objetivo a passagem de informações pertinentes ao conselho de turma, avaliação e análise individual e global do aproveitamento, comportamento e assiduidade, análise das respostas educativas (Planos de Acompanhamento Pedagógico, Medidas Universais, Seletivas e Adicionais, Desporto Escolar), plano de trabalho da turma e eventuais mudanças de turma/ transferências.

Nesta reunião tive oportunidade de presenciar uma situação incomum – uma aluna que supostamente tinha anulado a matrícula na verdade não anulou. Como a informação inicial era a de anulação de matrícula, nenhum professor marcava falta a esta aluna.

A resolução deste problema será a marcação de faltas a partir do próximo período, até atingir a exclusão por faltas.

Em relação ao traço geral da turma e partilhado por todos os professores, considerámos que eram alunos muito faladores, pouco empenhados e com muitas dificuldades na elaboração de trabalhos escritos, este último que será reforçado no 2º período, com momentos de avaliação a utilizar o mesmo molde.

Seis alunos encontram-se com negativa, três a sociologia, três a educação física e cinco na disciplina de português. Na disciplina de português é onde as notas são mais baixas, havendo dois alunos com nota de 6 valores e um com nota de 5 valores.

Vou acompanhar estes casos com maior incidência, falando regularmente com a DT e com a professora de português para verificar se há melhorias.

Também se verificou que existe três alunos com problemas de assiduidade. Estes foram devidamente identificados (para o controlo regular desta situação) sobretudo porque justamente estes três, são o reflexo de uma problemática maior a nível de notas.

O conselho de turma analisou também os casos dos alunos ao abrigo dos Artigos 8º/9º/10º e 28º do Decreto-Lei nº 54/2018, de 6 de julho, e definiu as Medidas Universais / Seletivas / Adicionais de Suporte à Aprendizagem e à Inclusão, bem como as Adaptações ao Processo de Avaliação, onde o apoio será mais individualizado a cada um destes dois alunos.

Um destes alunos, foi proposto também a tutorias dadas por um professor de português devido às dificuldades de expressão escrita.

Nesta reunião também aprendi que existe sempre um professor assumindo o papel de secretário que elabora um documento, a recapitular o que foi comunicado e discutido durante a reunião (ATA).

Após conversar com a Diretora de Turma, foi possível perceber quais os professores e como estão eles envolvidos no Projeto de Educação Sexual (Anexo IX). A português onde participei na mediação e discussão sobre a dimensão ética da sexualidade após disponibilizar dois textos da obra do Memorial do Convento e o Ano da morte de Ricardo Reis para reflexão. A Geografia também consegui dar o meu contributo, dando a conhecer artigos de três revistas que requisitei na biblioteca da escola relatando sobre a desigualdade social, pobreza e saúde, e que resultou na produção de cartazes. Este trabalho tinha em vista a consciencialização para a realidade que ainda existe no nosso Mundo, e de facto, o objetivo foi cumprido por todos os alunos.

Neste período de tempo não houve reunião com os EE pelo que a comunicação foi realizada por trocas de e-mail, onde foram esclarecidas dúvidas de foro de avaliação.

Embora não tivesse situações que justificasse a obrigatoriedade de reuniões, penso que estes momentos são importantes e necessários e que deveriam ter sido realizados independentemente de haver motivos ou não. Se a indisponibilidade dos pais é cada vez maior, ao reduzirmos estes momentos, a responsabilidade que é suposto incutir aos pais é perdida e

difficilmente recuperável. O interesse dos mesmos acaba por se dissipar, e muitos, sem se darem conta, perdem os melhores anos da vida dos seus educandos.

2.3 Progressão dos Alunos, Envolvimento do EE e Viabilidade Interdisciplinar

Objetivos Operacionais e Plano

Apoio aos alunos

O objetivo para a 3ª etapa foi verificar a evolução dos alunos e observar as estratégias de atuação adotadas. Este ponto a ser trabalhado até 28 de fevereiro de 2021. Neste ponto, de reforçar o caso dos três alunos com problemas de assiduidade que são também aqueles em situação mais delicada devido às notas obtidas no final do 1º Período.

A estratégia passou por reforçar o apoio dos encarregados de educação, conversar com os alunos sobre as dificuldades e verificar as notas obtidas no final do 2º período de forma a elevar essas mesmas notas.

Também acompanhei a DT nas mudanças a adotar com o passar do ano letivo, mais precisamente na recolha de dados qualitativos quanto ao aluno nº10 indicado para tutoria a português e os alunos que não são tão problemáticos, mas que se encontravam com negativa a algumas disciplinas. Este acompanhamento evitou o descuido por parte do(s) aluno(s) mantendo-os cientes da sua situação, conduzindo-os para o objetivo final de conclusão do ano letivo.

Para este objetivo construí uma tabela identificando o aluno, a disciplina e as notas do 1º período para poder comparar e observar a sua progressão no próximo período (Apêndice XXXVI).

Também estive presente nas reuniões de conselho de turma e de encarregados de educação com intuito de consolidar dinâmicas.

Foi também planeado um guião de como elaborar e estruturar um trabalho de grupo. Este trabalho que foi com o auxílio da professora de português, sendo este um problema que é transversal e importante de interdisciplinaridade. Este guião foi elaborado até 19 de março de 2021 para permitir o desenvolvimento dos alunos nos restantes trabalhos.

Relação com os Encarregados de Educação

O objetivo foi trazer os encarregados de educação para a realidade dos seus educandos e permitir um envolvimento maior na sua escolaridade e consequentemente melhores resultados, promovendo a coesão familiar a partir de experiências vivenciais de forma a aumentar e enriquecer os valores familiares que muitas vezes são negligenciados nesta era de tecnologias. Por isso, foi enviado um e-mail aos encarregados de educação, solicitando a resposta a um questionário elaborado por mim, para promover e aumentar a envolvimento dos mesmos.

Conselho de Turma

Nesta subárea, no seguimento dos vários projetos e com a participação de todos os professores, fiz o levantamento do que se retirou deste projeto, percebendo a prestação dos alunos.

Nesta 3ª etapa preparei a saída de campo, debati com os vários professores envolvidos diversos temas como: disponibilidade para a atividade, planeamento da mesma, matérias consideradas pertinentes à atividade e que aumente o valor da saída de campo tendo em conta o local (Vila de Sintra), recursos humanos, recursos materiais e financeiros.

Balanço

Em relação aos alunos, devido ao confinamento, o programa de melhorias de notas foi adiado pelo que nesta 3ª etapa não se observou as tutorias.

Também pelo mesmo motivo esta área ficou bastante afetada, uma vez que a Diretora de Turma e os próprios intervenientes não consideraram importante o acompanhamento.

Quanto aos problemas de assiduidade, estes continuaram a ser frequentes, e foi mesmo necessário estabelecer contacto com os encarregados de educação, averbando soluções e responsabilidades.

Dos seis alunos que apresentaram negativa a algumas disciplinas, dois recuperaram e encontram-se atualmente sem negativas, os restantes quatro alunos com notas negativas, dos quais alguns tinham negativa a mais do que a uma disciplina, agora só têm a uma (Apêndice XXXVII).

Destes alunos ainda com negativas, existe três que se encontram em situação mais crítica, pois a sua nota é inferior a 8 valores (alunos nº5, 10 e 12).

Foram ratificadas as propostas de avaliação das diferentes disciplinas referentes a cada aluno e o conselho de turma considerou o aproveitamento satisfatório, sendo a média global da turma de 12,6 valores. Assim, verifica-se uma melhoria no aproveitamento da turma, do primeiro para o segundo período.

Em relação aos encarregados de educação, na reunião realizada, apenas quatro encarregados de educação estiveram presentes e não houve resposta ao e-mail enviado, mostrando a pouca receptividade em fazerem parte do percurso académico de uma forma mais envolvente.

O guião de trabalhos escritos foi realizado e enviado aos alunos (Apêndice XXXVIII).

Após discussão com as professoras que constituem o conselho de turma para verificar qual a matéria mais adequada para a intervenção na saída de campo, apenas História foi mais complicado, uma vez que a matéria lecionada é a idade moderna e por isso a área prevista para a saída de campo teve de ser alargada. Todos os professores mostraram disponibilidade quer na vertente da gestão, quer para fazer parte da saída de campo.

2.4 Evolução dos Alunos e as Relações Interpessoais estabelecidas com os vários Intervenientes

Objetivos Operacionais e Plano

Apoio aos alunos

O objetivo foi, a partir de um balanço final, verificar a evolução dos alunos ao longo do período letivo de forma a perceber se havia ou não condições necessárias à transição letiva. Em casos especiais verificar o que se podia fazer para atingirem esse objetivo.

Na subárea alunos, analisei a sua assiduidade visto ter sido um fator de que dependia o seu sucesso e evolução de conhecimentos e onde me guiei pelas notas aferidas. Estes indicadores fizeram parte das variáveis de análise no momento de tomada de decisão de estratégias a adotar para a conclusão do ano letivo de cada aluno.

O Projeto de Educação Sexual, desenvolveu-se, sobretudo, nesta etapa, e por isso foi importante acompanhar o percurso.

Quanto a cidadania e desenvolvimento, verificar que domínios serão abordados visto restar apenas um curto espaço de tempo até ao término do ano letivo, e respetivas disciplinas/parcerias envolvidas.

Também estava prevista a saída de campo, que devido à situação de pandemia foi cancelada, mas cuja pretensão era a transmissão de um momento de aumento de conhecimentos, valores e atitudes; e também circunstância de introspeção de quem está no último ano do ensino obrigatório. Neste sentido tentei adaptar esta saída de campo à realidade pandémica, na escola e numa tentativa de aproximação à dinâmica que iam experienciar.

Relação com os Encarregos de Educação

Nesta etapa o objetivo foi perceber o grau de assiduidade nos vários momentos de comunicação entre diretor de turma e encarregado de educação para relacionar a influência da sua presença na prestação do seu educando.

Outro objetivo foi estar presente na reunião final com os encarregados de educação para conseguir elaborar um balanço final sobre esta subárea, retirando as melhores ilações deste ano bem como identificar as dificuldades sentidas e como podiam ter sido ultrapassadas.

Conselho de Turma

A relação entre os professores da turma, e de forma a existir interdisciplinaridade com o dever de ambicionar por um ensino de aprendizagem cada vez mais eficaz é essencial. Por isso, nesta etapa o objetivo foi aumentar relações interpessoais com os restantes professores e que pretendo conseguir com a saída de campo.

O balanço final foi realizado tendo em conta as variáveis - professores cooperantes na atividade e aqueles que não cooperaram, e como este tipo de envolvimento pode trazer benefícios aos alunos.

Balanço

Dos quatro alunos com negativa na disciplina de português, todos aumentaram a sua nota, no entanto não o suficiente e apenas um conseguiu alcançar a nota positiva. Porém, tendo em conta que esses alunos aumentaram 2 valores desde o 1º período, penso que a evolução foi positiva, visto as notas do 2º período terem sido um pouco inflacionadas devido ao regime à distância (trabalhos de grupo).

Sustentando o mencionado anteriormente, também assumo que houve uma adequada evolução olhando para os alunos que tinham negativas às restantes disciplinas, e que a maioria conseguiu elevar 2 valores desde a sua nota inicial (Apêndice XXXIX).

Embora a evolução da maioria dos alunos tenha sido boa, três alunos ficaram retidos pela primeira vez neste ano, no qual foi necessário identificar os principais fatores que, de acordo com o conselho de turma, justificam o insucesso obtido por cada aluno retido. Comum a todos os alunos retidos (nº10,12 e 17), expressou-se a falta de compreensão e expressão na língua portuguesa e a falta de hábitos regulares de trabalho. Chegou-se à conclusão que a solução podia ter passado pelo aumento de trabalhos extra visto serem alunos cumpridores.

Relativamente à implementação das medidas universais, o conselho de turma considera que estas foram pouco eficazes, devido à falta de esforço pessoal autónomo dos alunos para ultrapassar as suas dificuldades.

Para estes alunos sugeriu-se a diferenciação pedagógica, acomodações curriculares e intervenção com foco académico ou comportamental em pequenos grupos (apoio) de acordo com as medidas universais/ seletivas/ adicionais/ adaptações ao processo de avaliação do 1º artigo do Decreto-Lei Nº 54/2018, de 6 de julho.

Quanto aos encarregados de educação, estiveram presentes na reunião de pais e encarregados de educação realizada a catorze de abril do ano corrente, sete dos treze que

constituem a turma, verificando que houve pais que estiveram ausentes, em todos os momentos de reuniões e que para mim é algo alarmante.

Nesta reunião foram dadas as seguintes informações aos pais e encarregados de educação, que posteriormente foram enviadas por correio eletrónico:

- Inscrições de exames na Plataforma do JNE;
- Inscrições de exames para melhoria de classificação e respetiva legislação em vigor;
- Censos 2021-Informação da DGE;
- Orçamento participativo;
- Matrículas e Renovação de Matrículas;
- Testagem dos alunos do Ensino Secundário a 18 de abril e a 17 de junho;
- Mostra de Oferta Formativa do Ensino Superior promovida pelo Serviço de Psicologia e Orientação em parceria com a Associação Inspiring Future;
- Adiamento da Apresentação do livro do “Pedaços de Noz”.

Nesta última, a aluna nº4, tem um texto publicado na Antologia “Pedaços de Noz” e estava a preparar uma apresentação para a cerimónia de lançamento da obra, que não se concretizou devido a razões sanitárias e por isso apresentou apenas para a sua turma.

O Projeto de Educação Sexual contou com a parceria das disciplinas de português e de geografia C, atribuindo-lhes a nota final de 4 valores (Bom), numa escala de 1 a 5.

No projeto de cidadania e desenvolvimento, foi abordado os domínios de direitos humanos e interculturalidade com a parceria das professoras de português, história A, geografia C e sociologia, e que lhes foi também atribuída a nota de 4 valores.

A principal dificuldade sentida foi na área dos encarregados de educação, e o que a pandemia nos trouxe – distanciamento social. Não houve praticamente contacto com os encarregados de educação, dificultando a minha intervenção.

O aumento das relações interpessoais com os restantes professores e que pretendia adquirir com a saída de campo não foi possível nesse momento, porém desenvolvi alguma relação nos encontros onde nos reunimos para abordar e filtrar as matérias a desenvolver no peddy paper (percurso de orientação realizado na escola em alternativa à saída de campo).

Este peddy paper que surgiu da adaptação da saída de campo permitiu desenvolver mais um projeto interdisciplinar, e para os alunos um contributo de desenvolvimento de saberes e de conhecimentos, valores, atitudes e de introspeção de quem está no último ano do ensino

obrigatório. Esta atividade foi realizada a 17 de junho, numa das aulas de educação física de 90 minutos.

O conselho de turma analisou a qualidade do sucesso da turma, concluindo que o aproveitamento global é considerado satisfatório, sendo que a média da turma é de 13 valores.

Dos vários intervenientes, o diretor de turma é aquele que mais exposto se encontra dadas as responsabilidades que acarreta a sua função, pela inerente responsabilidade que lhes é atribuída, tornando-os num exemplo na transmissão de conhecimentos e na passagem de valores éticos e morais. É também aquele vínculo entre todos os intervenientes e o mediador de qualquer situação que possa ter de ser resolvida, e que quando não é estabelecido, todas as partes serão comprometidas, resultando na prestação do aluno. Assim, uma das características fundamentais desta função será a capacidade de ouvir.

O conselho de turma quando envolvido no processo educativo dos alunos atuando numa cultura cooperativa, alcança com maior eficácia os objetivos, visto que para o mesmo problema haverá troca de opiniões, perceções e análises em contextos diferentes, e experiências e metodologias que podem ter sido já vivenciadas e por isso suportarão melhor determinadas decisões, que por consequência levará ao objetivo comum de alcançarem o sucesso educativo de todos os alunos.

Por último, quanto aos encarregados de educação verifiquei que quanto mais próxima for a relação estabelecida, maior será a confiança e a cumplicidade, criando vínculos que permitam aclarar estratégias, definir metas e seu planeamento, a exposição de problemas, etc. visto serem a chave primordial para a resolução dos mesmos.

Segundo Marques o diretor de turma “é o eixo em torno do qual gira a relação educativa” (Marques, 2001, p.56).

2.5 Projeto Específico – De que forma se pode envolver a família no contexto escolar?

Objetivos Operacionais

Objetivo Geral:

- Envolver os familiares no contexto escolar, através de um trabalho elaborado em conjunto.

Objetivos Específicos:

- Análise e interpretação do questionário realizado aos EE para perceber a sua envolvimento quer com a escola quer no leito familiar;
- Envolver o educador com o educando num tema escolar, de forma a estreitar a relação entre educadores e alunos no que concerne à vida académica.

Plano

Para o projeto específico comecei por estudar e analisar o projeto curricular do AEM. Nessa análise sobressaí-o uma das ameaças da análise SWOT – Falta de investimento na escola por parte de algumas famílias.

Sendo o encarregado de educação/família um dos intervenientes mais importantes para o aluno e assumindo uma das determinantes na atuação dos professores, achei oportuno atuar neste sentido tanto pela importância que tem para o projeto curricular do AEM, para o aluno, como para o meu próprio projeto pessoal aumentando a relação com os encarregados de educação.

Assim, pretendi contribuir para o afastamento da ameaça considerada na matriz swot - estreitar a ligação entre os encarregados de educação, a escola e o próprio educando e aumentar a motivação dos alunos.

O objetivo foi desenvolver um projeto que aumente o envolvimento e intervenção dos encarregados de educação no contexto escolar e que pode servir como atividade a adotar todos os anos como forma de aproximação destes dois intervenientes.

Na 1ª etapa, comecei por identificar a necessidade, verifiquei a bibliografia existente, filtrei a informação mais pertinente sobre o tema e defini as estratégias que podia utilizar, selecionando atividades escritas, visuais ou audiovisuais, visto a situação atual consciencializar para o confinamento. Esta tarefa foi realizada até 20 de outubro de 2020.

Após desconfinamento, este tipo de envolvimento e atividades passaria pela presença dos pais na escola, num meio organizado e controlado.

Na 2ª etapa elaborei um questionário sobre o envolvimento dos encarregados de educação para perceber como intervêm na vida do seu educando uma vez que segundo Moreira, Dias, Vaz & Petrachi “o envolvimento dos pais com a educação e com a escola é um dos

maiores preditores do rendimento académico dos seus filhos” (Moreira, Dias, Vaz & Petrachi, 2012, p.123). Para a elaboração deste questionário tive em consideração vários estudos empíricos ou semelhantes, seleccionando as perguntas que achei que seriam mais pertinentes (Apêndice XL).

Este questionário permitiu perceber a envolvimento que já existe, o interesse neste tema, e perceber qual a opinião dos EE em relação à escola, percebendo o que é do seu agrado e o que não é. Consegui, portanto, prever o grau de adesão para a atividade proposta na 3ª etapa, e dentro dessa previsão, tentar aumentar o número de participações. O questionário foi enviado aos encarregados a 12 de março de 2021.

Na 3ª etapa, até 12 de março de 2021 defini e elaborei um documento com uma proposta de envolvimento familiar. Associado à disciplina de Educação Física e às restantes disciplinas, a proposta foi realizar uma coreografia, um treino, ou algo que seja do gosto comum, com carácter educativo de sensibilização (para a saúde, valores humanos, etc.) a ser realizada pelos alunos com a participação dos EE. Esta tarefa teve o intuito de transmitir a importância da monitorização e encorajamento/reforço do trabalho escolar e fortalecer acima de tudo a comunicação entre as famílias e as escolas.

Na 4ª etapa, tendo em conta a reduzida quantidade de respostas ao questionário, prolonguei o prazo de entrega, definindo a aferição de resultados, análise e integração dos resultados com prazo máximo até dia 28 de maio de 2021.

O projeto foi monitorizado tendo em conta o grau de adesão da atividade.

Por fim foi feito o balanço do projeto, identificando o mais pertinente e os ganhos da atividade, tanto para o aluno, como para o encarregado de educação.

Balanço

Após envio dos questionários aos encarregados de educação da minha turma, obtive apenas cinco respostas em treze.

Tal como observado nas poucas presenças nas reuniões de pais, aqui também percebi que o envolvimento tende a ser pouco ou nada voluntarista, devendo-se possivelmente, de acordo com Silva, ao facto de “os pais - eles próprios fruto de uma escola espartilhada entre o obedecer e o debitar inquestionado de inquestionáveis conteúdos não estão habituados a

colaborar. Provam-no no fraco poder de iniciativa individual ou coletiva constatado”. (Silva, 2003, p.299)

Os aspetos considerados mais positivos na ESSC, estiveram relacionados com os docentes e consequentemente na qualidade do ensino.

Já a direção da Escola foi apontada genericamente como o aspeto mais negativo no que concerne a esclarecimentos, cujo um dos temas passa pelos processos de avaliação comum ao mesmo ano letivo.

Porém penso que este problema foi facilmente resolvido, uma vez que a diretora de turma aborda o professor em questão na disciplina crítica de forma a levar esclarecimento aos encarregados de educação.

Sendo a escola e os pais dois pilares bastante importantes no mundo do aluno, percebi que dois EE tentam colaborar com os intervenientes da escola, tendo noção da sua responsabilidade e da necessidade do seu envolvimento para o sucesso educativo do educando.

Porém, percebi que a maioria, interpreta a sua responsabilidade para com os educandos, exclusivamente por motivos quantitativos ou apenas quando solicitado.

Mostrou-se unanime a facilidade de entrar em contacto com o diretor de turma e o conhecimento sobre a matéria onde o educando apresenta mais dificuldades, no entanto, tanto na participação nas reuniões, no apoio aos estudos, e a par das avaliações, alguns EE só têm conhecimento “às vezes”.

No grupo de respostas, senti curiosidade sobre o motivo pelo qual a participação em eventos/atividades/tarefas da escola com o seu educando, teve na maioria, uma resposta negativa. Apenas um educando considerou estar interessado em participar nestas tarefas, e outro, “às vezes”.

Após revisão de literatura para tentar verificar os possíveis motivos para estas respostas, visto que segundo Marques (1993) a sua colaboração inclui parceria, responsabilidade e de envolvimento para alcançar o sucesso educativo, e nestes casos o envolvimento é débil.

Verifiquei que a incompatibilidade do horário escolar com o horário laboral, será o maior obstáculo ao envolvimento dos pais. Outros pela falta de conhecimento dos programas e dos conteúdos e ainda bastante, por falta de interesse. O que pode justificar a reduzida intervenção, quando o impacto e benefícios que este envolvimento pode trazer aos alunos, se expressou, com a totalidade dos EE a concordar com o aumento do rendimento escolar, da coesão familiar e da perceção das dificuldades dos seus educandos.

Apenas um associa esta tarefa à redução do tempo de ecrã, e dois, que são os mesmos que demonstraram interesse em realizar a tarefa com o seu educando, interpreta estes momentos como divertidos e de aquisição de conhecimentos.

Unânime a todos os EE, nenhum assinalou a hipótese “não afeta em nada”.

A análise e interpretação do questionário encontra-se na íntegra nos apêndices (Apêndice XXXLI).

Apenas um dos encarregados de educação realizou a tarefa, o da aluna nº4, onde demonstraram uma coreografia produzida por ambas.

Tanto a aluna como a encarregada de educação demonstraram ter gostado muito de realizar a tarefa e revelaram a importância do tempo que passaram juntas e que tantas vezes, sem noção, é negligenciado. Que este tipo de iniciativa devia de ser mais frequente e que acabaram por realizar duas coreografias, uma com uma música do agrado da aluna, e outra do agrado da EE.

A EE citou inclusive que não tinha ideia de que a filha dançava tão bem, e que conversas sobre os seus interesses, dificuldades, percepções do futuro foram abordadas como já não era há muito tempo.

A falta de intervenção na escola não significa automaticamente desinteresse em casa, porém, segundo Lima a “presença dos pais em algumas atividades da sala de aula ajudaria a superar muitas destas limitações de informação e de conhecimento, embora não esteja isenta de dificuldades.” (Lima, 2002, p.155)

Ao analisar e considerar o questionário podemos chegar à conclusão de que os alunos, cujos encarregados de educação estabelecem contacto assíduo com o diretor de turma e que se envolvem regularmente nas tarefas escolares dos seus educandos, apresentam melhor rendimento académico e aumento da coesão familiar.

Pelo que este envolvimento familiar deve ser alvo de consideração e perseverança para todos os anos letivos; em que a atenção sobre os grupos de pais mais vulneráveis deve ser redobrada, visto que um grande preditor do envolvimento parental na escola se traduz no nível socioeconómico e educacional dos pais.

Tornar os horários e os meios de comunicação com os EE mais flexível pode ser um ponto de partida.

No caso concreto da minha turma, num período de finalização do ensino secundário, estando sujeitos a consideráveis níveis de stress académico, tentei que as famílias funcionassem

como elemento protetor nesta mudança, ao prestarem um apoio efetivo neste momento mais complicado.

2.6 Projeto Pessoal – Burocracia e Relações Interpessoais

A nível pessoal os projetos permitiram uma vasta recolha de informação que será imprescindível num futuro com funções inerentes à direção de turma.

Na subárea do apoio aos alunos, obtive conhecimento tanto da parte burocrática como da pedagógica, aumentando o papel de intervenção e na melhoria geral das várias disciplinas que compõe a área de ensino escolhida.

Com os encarregados de educação, percebi que o tipo de projeto que desenvolvi é importante e necessário, aumentando o vínculo que muitas vezes não existe entre o educador-educando-escola, mas que para isso será necessária persistência para dar início a uma cultura que não é regularmente adotada.

De frisar que estas relações são importantes não só porque muitos pais começam a ter uma noção diferente do trabalho que acarreta a vida de estudante, mas também o crescimento da dimensão familiar na promoção de momentos em família. Suportando e enriquecendo os seus elos e valores.

Do conselho de turma, percebi que a Educação Física muitas vezes não é associada aos projetos do conselho de turma, e que nem surgem no planeamento, e que esta atitude deve ser mudada uma vez que a interdisciplinaridade só faz sentido, com o envolvimento de todas as partes. Com esta interdisciplinaridade, também promovi a relação humana com os restantes professores trazendo benefícios ao grupo e aos alunos.

Através da implementação do projeto específico, percebi que a maioria dos alunos com dificuldades académicas revela ter menos apoio dos pais, e que quanto à disciplina que lecionei – educação física, senti que promoveu maior empenho, foco e determinação.

O entusiasmo da única aluna e da encarregada de educação que decidiu participar na tarefa de envolvimento familiar, e que acabou por aumentar a relação que tenho com a aluna e com a própria EE, também permitiu sentir reconhecimento por tentar fazer algo diferente e que tanto impacto pode trazer na vida académica dos alunos.

Penso que se tivesse tido mais oportunidades com os EE (o que não foi possível devido à pandemia) que esta atividade tinha sido concretizada e aceite com mais sucesso.

2.7 Saída de Campo

Com a saída de campo pretende-se que o aluno coloque em prática os saberes adquiridos na disciplina, através de interligação que estabelece entre a teoria e a prática, onde o contacto com o meio proporciona a formação pessoal e social do aluno e por isso desenvolve também a educação da cidadania.

A par com a revisão de literatura, análise do Projeto Educativo da escola e das finalidades dos PNEF, sendo que uma delas é promover o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno através da prática de atividades de exploração da natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica, desenvolvi a minha saída de campo.

No entanto, dada a conjuntura atípica pela qual o país passou devido ao vírus COVID-19, a saída de campo ou qualquer outra atividade anual não foi autorizada pelo AEM, pelo que, de forma a reduzir o impacto deste imprevisto, dinamizei uma atividade de orientação tipo peddy paper, adaptando o estipulado para a saída de campo e que se realizou no último dia de aulas, no bloco da aula de educação física.

Esta última abordagem permite também um maior enriquecimento pessoal, social e cultural.

Para a elaboração do peddy paper reajustei o local que tinha estabelecido para a saída de campo (passou a ser a escola) e criei um documento que envolvesse não só atividades físicas desportivas, mas também as várias matérias.

Objetivos Operacionais e Plano

Um dos aspetos importantes na carreira da lecionação e para o crescimento do aluno é criar relações de interdependência entre as várias disciplinas que compõem o currículo académico. Outro, é desenvolver espírito de cidadania contribuindo para um futuro adulto consciente, apto para tomadas de decisão e ciente dos direitos e deveres do cidadão.

Para além da avaliação das necessidades observada no Projeto Educativo, um dos aspetos pertinentes foi a falta de hábitos alimentares ao pequeno-almoço e que segundo Barra, “reconhece-se que as escolhas alimentares inadequadas e repetidas desde a infância podem contribuir para o aparecimento futuro de doenças crónicas”. Também de acordo com a Associação Portuguesa dos Nutricionistas que “o pequeno-almoço como primeira refeição do dia, é importante para repor os níveis de energia após jejum noturno, melhorar o rendimento intelectual, da memória e da concentração...” (Barra, 1999, p.1).

Dadas as várias observações, decidi que a saída de campo, seria a realização de um percurso de orientação na Serra de Sintra pela sua vertente histórica e geográfica e em contacto com a natureza, onde uma das tarefas seria uma atividade vivencial, para a prática de hábitos alimentares saudáveis (Apêndice XLII).

A 1ª etapa serviu para avaliar as necessidades através da ficha biográfica do aluno e da análise do Projeto Educativo da escola e consequente identificação do tema do projeto e definição de objetivos.

Na 2ª etapa foi feito o planeamento do projeto, identificando os recursos espaciais, materiais e temporais.

Na 3ª etapa, seria a identificação dos professores cooperantes tendo em conta a pertinência da atividade e a atribuição de tarefas a cada professor de forma a planificar a gestão da atividade.

Porém, visto as saídas de campo não terem sido aprovadas, procedi à elaboração do documento que envolvia não só atividades físicas desportivas, mas também as várias matérias (Percurso de Orientação Interdisciplinar), no qual foi necessário a colaboração das professoras que constituem o conselho de turma (Apêndice XLIII).

Na 4ª etapa, deu-se a realização da atividade e concluiu-se e refletiu-se sobre a mesma num balanço final.

Balanço

Logicamente que a dimensão da atividade desenvolvida em meio de substituição à saída de campo, não é de todo equiparável ao suposto.

No entanto, por ser sempre importante a interdisciplinaridade no modo como as mesmas estão interligadas entre elas e os benefícios que traz ao aluno, tentei aproximar o máximo possível a atividade a ser realizada na escola à saída de campo.

Os professores cooperantes, embora não tenham participado fisicamente na atividade devido a incompatibilidade de horários, no que foi possível mostraram-se disponíveis e entusiasmados em relacionar o tema mais adequado ao contexto que se ia vivenciar. Neste contexto, e visto que a prova interdisciplinar coincidia com o término do ano letivo, e por isso, próxima das datas dos exames nacionais, tentei direcionar estes temas, como forma de preparação para os mesmos.

A prova interdisciplinar de orientação em si, correu como previsto embora uma das equipas tenha sido desqualificada por não ter respeitado a regra de não alterar a zona das balizas e que comprometeu a prova e a prestação dos colegas que partiram depois desse grupo, os demais conseguiram chegar aos pontos previstos e cumprir as tarefas em cada uma das balizas afixadas com sucesso. O contratempo, podia ter sido evitado tendo tido o auxílio dos professores cooperantes, pelo maior controlo que iria haver ao longo do percurso. No meu caso, poderia ter utilizado balizas cuja mobilidade não fosse possível (prender a algum sítio por exemplo). A nível das tomadas de decisões dos alunos, visto que não determinei a obrigatoriedade de realizarem o percurso em linha, foi interessante observar que a maioria foi pela lógica dos pontos mais próximos, e que resultou numa redução do tempo do trajeto.

Por sua vez, dois grupos adotaram uma estratégia diferente, a de se separarem, e ao não organizar adequadamente o processo, acabaram por ter de voltar ao local para confirmar os pontos.

O grupo vencedor foi aquele que foi seguindo o ponto que estava mais próximo do anterior e que se manteve unido até ao fim, e que da minha experiência foi a melhor opção, pois em equipa, a probabilidade de alguém saber a resposta correta às várias questões é maior, e a probabilidade de enganos é menor, sabendo que a pontuação final era a soma de pontos entre o tempo em tarefa, as respostas corretas e a formação de uma palavra com as letras recolhidas nos vários pontos de controlo.

Com esta atividade percebi sobretudo que os alunos adquirem e consolidam mais facilmente os conhecimentos dada a prática que as caracteriza, e que atribuem mais sentido pela relação e interligação que após reflexão fazem entre as várias disciplinas.

A atividade vivencial dos hábitos alimentares, foi também muito interessante, porque de facto, o que era suposto experienciarem com os efeitos que o tipo de alimentação pode proporcionar (excesso de peso, privação alimentar, etc) foi bem-sucedido pois perceberam os efeitos que hábitos alimentares inapropriados podem trazer à saúde tanto física como mental.

Na reflexão final os alunos perceberam a importância do pequeno-almoço para o seu correto rendimento e conseguiram transportar as suas práticas diárias para o momento.

O que me deu mais prazer, foi a preparação e planificação da atividade, pois tive conhecimento de procedimentos (responsável pelos recursos financeiros da atividade, orçamento dado e aprovado pela direção da escola, etc.), que desconhecia. Este funcionamento, que pode ser diferente em outras escolas.

III – DESPORTO ESCOLAR

O Desporto Escolar (DE) permite ao aluno praticar uma ou mais modalidades desportivas de seu interesse, em que alguns dos objetivos é o treino específico dessa modalidade e a inerente competição.

Conforme o Regulamento do Programa do Desporto Escolar 2020-2021 “é uma estratégia de promoção do sucesso educativo e de um estilo de vida saudável”, que como previsto no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade desenvolve áreas de competências como as atitudes e valores, e uma excelente forma de fomentar e desenvolver jovens talentos de acordo com Bento (1989) (Regulamento do Programa do Desporto Escolar, 2020-2021, p.2).

Assim, dadas as diretrizes do Desporto Escolar que proibiu a realização de competições no decorrer do ano letivo 2020-2021 divulgadas pelo Governo, considerei planejar esta área, o mais aproximadamente possível aos contextos normais para que experienciassem esta dinâmica tão expressiva de apropriação de atitudes e valores sociais e de respeito por regras e condutas.

O DE tendo um caráter facultativo, é muitas vezes colocado de lado por lhe ser atribuído pouca importância quando colocado na lista de prioridades, sendo um dos motivos de desistência desta prática, tal como sustentado por Matos & Cruz (1997), porém, será importante reforçar que muitos são os estudos que contrariam este pretexto, como afirma Carlson et al. (2008) ao referir que um volume mais elevado de aulas de EF, neste caso de DE, contribui para um melhor desempenho académico dos jovens.

Caracterização do Desporto Escolar

O Desporto Escolar é ajustado a partir de um documento regulador que se encontra disponível na internet no site do DE (<https://desportoescolar.dge.mec.pt>). Neste site podemos ver a variadíssima oferta do desporto escolar bem como o seu regulamento.

Através deste documento, consegui perceber o objetivo, as regras de funcionamento, gestão de inscrições e recolher elementos a utilizar em situações sem COVID; como exemplo a ficha de formação e os boletins de jogo das várias situações de jogo formal.

Neste portal também é possível ter acesso ao documento de apoio de formação de árbitros. Pelo que será um tema a ser abordado para um melhor entendimento das regras de jogo.

Esta oferta desportiva e concretamente na ESST é composta por um Diretor, um Coordenador e pelo Grupo-Equipa. Neste grupo existem onze grupos-equipa, que permanecem

nessas funções por quatro anos consecutivos. Os grupos formados nesta escola dão as matérias de voleibol, basquetebol, ténis de mesa, patinagem e futsal.

Em relação à mobilização de recursos, quanto aos recursos temporais a mim afeto, estes alunos têm dois tempos de 90 minutos, à segunda e quinta das 13h30 às 15h. Este horário que me parece inadequado, pois coincide com o horário de almoço e obriga a uma de duas condutas incorretas: Não almoçar ou comer de forma insuficiente correndo o risco de mau estar e de queda de rendimento; ou almoçar e treinar de estômago cheio, resultando muitas vezes em indisposição. No entanto, entendo que tenham optado por este horário tentando centralizar um horário em que os alunos estão na escola, mas sem aulas. No ano letivo que decorreu, tentando colmatar estas realidades, tentei inculcar hábitos alimentares adequados à condição existente (a ingestão de hidratos de carbono e proteína magra para facilitar a digestão, acompanhado de salada ou legumes, numa proporção equilibrada).

Nos recursos espaciais, tenho ao meu dispor o pavilhão interior que permite a utilização de duas redes em simultâneo, bolas específicas que são utilizadas somente para o desporto escolar e o restante material comum às aulas de EF.

Para a inscrição no desporto escolar, os alunos deverão preencher um documento de declaração de consentimento prévio do titular dos dados pessoais (Anexo X).

A coorientar os Juvenis Masculinos de Voleibol, iniciei com oito alunos inscritos, em que o principal objetivo, tendo em conta o previsto para este escalão, é que todos os alunos alcancem o nível avançado, de forma a terem conhecimento das regras de jogo, aptidão para a situação de jogo formal 4x4 e 6x6 e as ações técnicas que lhes compete, sendo elas o serviço por cima ou por baixo intencional de forma a colocarem a bola em espaços vazios, manutenção da bola no ar e a dinâmica dos três toques que permita finalização e a própria finalização.

Dar a conhecer um pouco a evolução da modalidade desportiva e a sua história também fará parte dos treinos de desporto escolar no intuito de contribuir para o seu desenvolvimento cultural.

Cinco dos oito alunos inscritos já frequentavam os treinos de desporto escolar em anos anteriores, refletindo um nível superior na modalidade, e que em momentos de demonstração de exercícios e no decorrer do próprio treino mostrou-se benéfico para os jogadores menos aptos.

No final do período letivo, o nível dos alunos é reportado à direção do DE. Esse nível é dado como “insuficiente”, “suficiente”, “bom” ou “muito bom”, equiparado aos critérios de

observação da leção, “não introdutório”, “introdutório”, “elementar” e avançado” respetivamente, ponderando também a sua assiduidade por considerar importante desenvolver o respeito e compromisso para com o grupo.

Segundo João Comédias, “Abertura, incerteza e imprevisibilidade são resultantes da enorme complexidade que caracteriza um jogo desportivo coletivo”, por isso, embora no voleibol a utilização da técnica esteja mais referenciada aos modelos de execução, utilizei a avaliação autêntica, identificando primeiro o nível de jogo, de forma a classificar melhor cada um dos jogadores (Comédias, 2012, p. 115).

3.1 Divulgação da Modalidade, Avaliação Inicial e Definição de Objetivos

Objetivos Operacionais

Nesta 1ª etapa defini como objetivo divulgar a modalidade para aumentar o número de alunos inscritos dado que eram poucos elementos (oito) na fase inicial, e que por consequência dificulta o trabalho de aspetos importantes em situação de jogo. São eles, o saber ocupar a área de jogo, dominar as posições de jogo, a utilização do gesto técnico adequado, interligar a sua ação com a do companheiro e realizar o deslocamento para o ponto de queda da bola, isto em situação de jogo formal no caso de 6x6 que corresponde ao nível avançado.

Outro objetivo foi realizar a avaliação inicial dos elementos inscritos a partir de uma avaliação autêntica, de forma a conseguir planejar as próximas etapas, atribuindo-lhes objetivos, tendo em conta as necessidades observadas e o que se pretende atingir.

Plano

Na tentativa de aumentar o número de elementos, apelei aos elementos inscritos para uma prática do passa a palavra de incentivo aos colegas de turma e fora dela, para se unirem ao grupo ou para simplesmente se permitirem a uma primeira experiência nesta modalidade e neste contexto. Onde reforcei o sentido de Constantino “...não há desporto no sentido unidimensional

do conceito, mas vários modos de o contextualizar, de o praticar e de o vivenciar” (Constantino, 2007, p.59).

Também procedi ao envio de um email pela comunidade escolar onde divulguei um poster que foi também afixado na escola (Apêndice XLIV).

Para a avaliação inicial observei os alunos em situação de jogo formal, de forma a realizar uma avaliação autêntica, dado que em contexto analítico, o comportamento técnico pode não corresponder ao contexto real pela sua imprevisibilidade. Após identificar o nível de jogo, recorri a uma grelha de avaliação com os vários critérios a observar de forma a identificar em que nível o praticante se encontra. Ao conhecer o que o aluno já realiza, o que tem a melhorar e o que é suposto alcançar na fase seguinte, consigo planear o seu desenvolvimento.

Nesta fase de avaliação inicial, também vou criar grupos de trabalho distribuídos de forma heterogénea e passando por contextos semelhantes de situações de jogo modificado, por um período compreendido entre 10 de outubro e 30 de outubro, para obter com maior fiabilidade estas avaliações qualitativas e de caráter formativo.

Balanço

Nos primeiros 15 dias de desporto escolar o número de alunos era muito reduzido, porém, esse número foi aumentando gradualmente embora ainda pouco satisfatório.

De forma a fidelizar os alunos já inscritos e cativar os que estavam numa primeira experiência, fui dinamizando as aulas procedendo a estratégias diferenciadas como envolvimento do grupo nas tarefas de aquecimento e do treino de força e permitindo experienciar situações de exercícios ou de jogo modificado, com vários níveis de exigência devido à motivação que estas variações podem criar.

Verifiquei que a partir da avaliação autêntica, em situação de jogo 4x4 (pois neste momento só tinha oito praticantes), devido às suas características de autenticidade, as suas habilidades, capacidades e conhecimentos, eram muito diferentes daquelas manifestadas em exercícios analíticos. Porém, foi no conhecimento de regras, posicionamento em campo e deslocamentos que apresentaram maior dificuldade.

Após preenchimento da grelha de observação, onde me baseei do “todo para as partes” e do “jogo para o jogador” retirei as seguintes conclusões (Comédias, 2012, p.119): quatro

alunos são de nível satisfatório sendo dois deles quase de nível “bom” e quatro alunos de nível “bom”.

Os alunos de nível “suficiente” apresentam dificuldades principalmente de deslocamento para o ponto de queda da bola e na ação técnica de manchete, por isso passei a utilizar bolas mais leves para que a bola permanecesse mais tempo no ar, e em situações mais complicadas, jogaram sem rede e posteriormente com rede. Também utilizei situações de 1x1, com rede a 2m, em que um servia enquanto o outro recebia e agarrava a bola, alternando as tarefas.

Os alunos que se encontram prestes a atingir o nível “bom” apresentam necessidade de melhorias na vertente ofensiva e na colocação em campo na fase defensiva e na sua capacidade de intenção e finalização, pelo que coloquei os alunos por exemplo, a passar e a finalizar para uma determinada zona do campo/colega; exercícios em que a intenção era moverem-se rapidamente para determinada zona do campo e voltar à sua posição inicial, etc.

São alunos com algum conhecimento técnico de voleibol, empenhados, com espírito competitivo, mas sempre cooperativo. A sua assiduidade e pontualidade, permitiu dar continuidade ao processo de evolução do aluno, utilizando a grelha de avaliação inicial para planear a próxima etapa (Apêndice XLV) e elaborar a sequência de conteúdos a abordar nas várias UD (Apêndice XLVI).

3.2 Prioridades e Aumento do Número de Inscritos

Objetivos Operacionais

Na 2ª etapa continuei com o objetivo de aumentar o número de inscritos de forma a conseguir dar as condições necessárias à situação de jogo formal do nível avançado (6X6).

Dada a necessidade de conhecimento da modalidade demonstrada na 1ª etapa, decidi planear duas aulas com conteúdos da vertente histórica da modalidade e de arbitragem.

Outro objetivo foi trabalhar os conteúdos onde os alunos apresentaram maiores dificuldades e que identifiquei como prioridades: principalmente deslocamento para o ponto de

queda da bola, execução da manchete, finalizações intencionais e serviços para zonas de difícil receção.

Plano

Procedi ao envio de um E-mail para os EE sensibilizando à prática de atividade física extracurricular, demonstrando os seus benefícios uma vez que o desporto “desenvolve as mais elevadas qualidades morais: a coragem, a lealdade, a suplantação de si próprio, a aprendizagem do dever, do espírito de equipa e a saúde.” (Azevedo, 2012, p. 66) e que se reclamam através da prática desportiva. Este envio que considerei importante, pois mais do que a vontade do aluno em praticar, é também necessária a permissão do educador.

Tendo em conta o fundamental dos conhecimentos desta modalidade, defini um plano com matéria e respetivo dia (Apêndice XLVII).

As prioridades serão trabalhadas nesta etapa, tendo em conta a análise feita após preenchimento da grelha de avaliação inicial, trabalhando aspetos mais técnicos que permitam ultrapassar as dificuldades iniciais sentidas, dentro da sequência de conteúdos determinado para cada UD. De forma a criar um objetivo adequado e exigente, mas alcançável, atribui a cada aluno dois critérios para melhorar ou adquirir.

Os grupos foram heterogéneos, onde os mais aptos vão proporcionar as condições adequadas às necessidades dos menos aptos. Para os mais aptos, a consolidação, aperfeiçoamento e intenção de gestos técnicos será a prioridade.

Na parte inicial promovi sempre o trabalho de aptidão física e a exercícios com vista ao transfer para as técnicas/exercícios da parte fundamental.

Na parte principal e final do treino serão colocados em situação de jogo modificado ou de jogo formal reduzido, visto que as aprendizagens devem aproximar-se o mais possível ao contexto real de jogo, dadas as suas características de imprevisibilidade e de contexto único.

A partir da avaliação inicial foi possível criar um plano, com os vários conteúdos da matéria de voleibol e várias situações de trabalho indicando as condições concretas de realização para colocar em prática nesta fase das prioridades (Apêndice XLVIII).

Balanço

No decorrer da 2ª etapa as campanhas de divulgação começaram a demonstrar resultados e o número de alunos a participar no desporto escolar aumentou para dezassete jogadores.

Este período coincide com o balanço qualitativo de final de 1º Período e sua aferição no portal do DE (Anexo XI), pelo que foi feita a observação e recolha de dados qualitativos, identificando já o que havia a melhorar na próxima etapa (Apêndice XLIX).

Durante um dos treinos, uma professora foi informar-nos que um dos elementos que frequentava os treinos assiduamente não poderia estar a participar do DE. É um aluno com necessidades educativas especiais, que faltava ao acompanhamento para estar nos treinos de voleibol.

Esta foi a situação onde senti mais dificuldade de atuar, pois se por sua vez compreendo a necessidade educativa do aluno, por outro, sinto que era ali onde o aluno se sentia bem, e pelas características já demonstradas em treino, esta era uma escapatória para os seus excessos de energia e controlo de perturbações nervosas já identificadas, e que poderia até ser, a resolução para muitos dos seus problemas.

Não havendo alternativa para compatibilizar horários, mesmo após proposta de uma adequação dos horários do apoio especial para possibilitar a frequência do aluno nos dois contextos, cheguei a acordo com a psicóloga, onde de acordo com a evolução e progresso do aluno, o aluno estaria dispensado de uma sessão por mês para ir ao treino.

Quanto ao conhecimento transmitido sobre a história do voleibol e suas regras, verifiquei que em campo o posicionamento passou a ser realizado corretamente, houve uma maior atenção para as irregularidades do jogo, e houve interesse de dois alunos para tirarem o curso de árbitro.

Através da análise da avaliação inicial e intermédia, verificou-se que a maioria dos alunos atingiram o objetivo determinado para esta etapa, permitindo dar continuidade aos objetivos, com vista à melhoria constante, que será trabalhada na próxima etapa, com o progresso e sua consolidação.

Nesta 2ª etapa para atingir o sucesso foi importante criar muitas situações de jogo 1x1 e 2+2 com cooperação e utilizar muito o feedback prescritivo para lhes dar a conhecer o erro e a devida correção. Este reforço foi baseado em parte na colocação das mãos no passo de dedos,

dos braços no caso da manchete e no posicionamento tanto corporal como espacial. Outro feedback utilizado foi o interrogativo, que serviu essencialmente para perceber se tinham percebido as indicações dadas e para saber se conseguiam identificar o que faziam incorretamente.

3.3 Progresso dos Alunos e Preparação para a prática competitiva (Transmissão dos verdadeiros valores inerentes à competição)

Objetivos Operacionais

Para a 3ª etapa tive como objetivo planejar o progresso dos alunos, tal como foi realizado para a área da lecionação, para que consigam aperfeiçoar os aspetos a ser melhorados e consolidados.

Um outro objetivo passou por permitir e dar possibilidade de vivenciarem a situação de competição em tempos COVID.

Dada a existência de um novo confinamento o Desporto Escolar foi interrompido, por isso dediquei esta etapa à elaboração das grelhas competitivas, preparando a tarefa para a prática após regresso ao ensino presencial.

Plano

Na 3ª etapa, que é aquela onde se dá o progresso, o objetivo seria dar continuidade ao treino analítico e com as situações de jogo modificado e formal até 24 de março de 2021.

Posteriormente, a introdução do treino da tática num domínio de proteção ao ataque, bem como situações de finalização para zonas de difícil receção, sempre em contexto de jogo formal, visto que os alunos mostraram boa progressão. Faria sentido então, fazê-los evoluir não só em termo de técnica, mas na atribuição de inteligência às tomadas de decisão que têm no momento de jogo.

A situação de jogo formal é aquela que é imprevisível, nenhum jogo é igual, e são vários os fatores que podem interferir no momento, sendo, portanto, uma vertente que tanto caracteriza a competição. Ao colocar os alunos no contexto de imprevisibilidade, verifico a capacidade que têm nessas condições, uma vez que o saber técnico, não significa necessariamente aptidão

em situação de jogo formal. Para além disso, verifica-se um ganho enorme nos valores éticos e humanos de quem pratica.

Formalizei um calendário competitivo constituído por quatro equipas inscritas de 6 jogadores com dois jogos a decorrem em simultâneo, ambos de 15 minutos, e adaptei os boletins já existentes disponibilizados no site da DGE do Desporto Escolar (Apêndice L e LI).

A sua realização está prevista para 27 de maio, já na 4ª etapa.

Balanço

Nesta 3ª etapa o objetivo seria dar continuidade ao treino analítico e com as situações de jogo modificado e formal até 24 de março de 2021. Porém, mais uma vez devido ao confinamento, todos os prazos sofreram alterações e o DE não foi exceção.

Após regresso ao regime presencial, foi realizada uma avaliação qualitativa de confirmação quanto ao nível em que se encontravam antes do confinamento. Efetivamente, verifiquei que se mantinham no mesmo nível, e por isso continuei o que estava planeado quanto aos objetivos para cada aluno de forma individual e da sequência programática como equipa. Observou-se já a consolidação do passo de dedos, da manchete, do posicionamento do campo, no entanto, em situação de serviço, observa-se muitas perdas de bola e dificuldades na colocação da bola em zona de difícil receção. Foi então algo a insistir na 4ª etapa.

No início desta etapa, fiquei também responsável pela inscrição de seis alunos do 7º ano, uma vez que para a sua idade não há professor afeto nesta modalidade para o DE. Neste contexto senti alguma dificuldade na diferenciação de treinos, não só por ter apenas duas e às vezes apenas uma rede à minha disposição, mas também pelo nível de ensino em que se encontram, uma vez que os juvenis realizam situação de jogo formal 6x6 e estes alunos do 7º ano de 2+2.

Destes seis alunos do 7º ano que foram expostos a situação de jogo formal para avaliação inicial, dois encontram-se no nível bom e os restantes em nível suficiente, que corresponde a necessidades de trabalho analítico para corrigir aspetos mecânicos.

3.4 Produto, Consolidação e Competição

Objetivos Operacionais

Em comum à área da lecionação, nesta 4ª etapa a iniciar a 06 de abril de 2021 o objetivo centrou-se na consolidação e no produto das várias matérias, cujo meu objetivo foi contribuir para a prática contínua da modalidade no próximo ano letivo, também no DE. Aos que encerram o ensino obrigatório que possam levar hábitos de treino que combata o sedentarismo.

Consolidar os aspetos com dificuldade na etapa anterior também foi um dos objetivos, sabendo que tinha de adequar o processo aos recém inscritos do 7º ano.

Foi também realizado o torneio competitivo, pelo que posteriormente fiz a conclusão e disseminação de resultados observando a evolução qualitativa e evolução de cada aluno, mas também refletir sobre as considerações em relação ao quadro competitivo para perceber de que forma o torneio influenciou os alunos neste ano atípico.

Plano

Para a consolidação do conhecimento, trabalhei de forma contínua e com processos repetitivos que permitiram aos alunos adquirir movimentos já mecânicos, melhorando os aspetos não só da técnica do serviço e sua colocação em zona de difícil receção, como de domínio de proteção ao ataque. Para este caso concreto, utilizei muito o jogo modificado, colocando arcos ou alunos em pontos específicos, obrigando a direcionar a bola para a zona de difícil receção.

Para os alunos que ainda não alcançaram o objetivo terminal, continuei o trabalho de exercícios analíticos e de situação de jogo modificado ou formal para que ainda possam alcançá-lo, continuando a utilizar os feedbacks que considerava mais adequados a cada situação.

A obtenção do produto reportou à comparação entre os níveis: inicial, intermédio e final, durante o ano letivo.

Na perspetiva de compreender como o torneio influenciou os alunos, refleti sobre o seu rendimento e assiduidade antes e depois de saber da existência do torneio e a opinião dos próprios alunos quando questionados.

Balanço

Esta etapa, ainda que afetada pelo regime à distância, demonstrou elevar o nível de aptidão de todos os alunos (Apêndice LII).

O serviço foi uma aposta superior, no entanto mantiveram algumas dificuldades por motivos de distração, pelo que foi necessário aplicar medidas que considere desafiantes sempre que falhassem a execução do serviço (flexões, abdominais, agachamentos) para que os alunos se concentrassem.

Observou-se algumas melhorias a nível do deslocamento para o ponto de queda da bola e nas funções da sua posição. Havendo um maior discernimento sobre aquelas bolas que acarretavam maiores dúvidas a quem pertencia receber, pelo que identifiquei esta melhoria pelos conhecimentos teóricos que planeei.

Devido aos feriados de junho que coincidiram com os treinos, não consegui desenvolver muitos aspetos mais táticos, por exemplo a proteção ao ataque, pois considere mais importante respeitar a sequência de conteúdos e sua consolidação, para depois sim, elevar o nível de complexidade.

Embora tenha feito diferenciação pedagógica sempre que necessário ao nível dos alunos do 7º ano, quando o exercício se adequava aos mesmos, realizavam-no com os juvenis, até pela possibilidade que lhes dei em participarem no torneio, refletindo o fair play de todos os jogadores que fizeram parte deste torneio.

Ao analisar a grelha de avaliação (inicial e final) foi possível verificar que a maior evolução foi nos alunos nº6 e 20 e nos alunos mais jovens (7ºano). Neste último, os professores dos respetivos alunos também observaram estas melhorias.

Também verifiquei que os alunos que tinham maior assiduidade foram os que desenvolveram mais.

Dos 26 alunos inscritos no DE, 15 alunos aumentaram um nível de aptidão e nenhum regrediu, o que mostra que de facto o trabalho de aptidão física é indispensável (comparado ao observado nos meus alunos na área da lecionação e que regrediram pelo aumento de sedentarismo e preguiça).

O torneio competitivo que decorreu a 27 de maio de 2021, correu tão bem que permitiu a realização de um segundo torneio na última semana de aulas. Demonstraram espírito *fairplay*, cooperação e dedicação.

Na reflexão deste torneio, verifiquei um aumento de assiduidade após conhecimento da sua existência, e que por consequência aumentou o seu rendimento, e motivação intrínseca que desenvolveram pela vertente competitiva.

A opinião dos alunos foi unânime na importância que a competição lhes traz, pois observam a competição como um fim a alcançar e uma razão pela qual praticam a modalidade, conferindo-lhes um maior compromisso com o treino. Perceberam também, o quão importante é a dinâmica e cooperação entre os elementos que compõe a equipa, e como essa forte relação pode fortalecer ainda mais a equipa e consequentemente um melhor resultado. Resultado este que referiram não ser só na classificação, mas nos laços de amizade que acabaram por criar.

Neste processo a maior dificuldade foi a nível dos recursos financeiros, pois não tinha orçamento e considerava que mereciam algo a assinalar o evento. Decidi que seriam medalhas, e para reduzir este custo, adquiri medalhas de anos anteriores reutilizando-as, tendo tipo apenas um custo mínimo na aquisição da fita para colocar ao pescoço e da impressão da etiqueta para cada medalha. A felicidade observada nos rostos dos alunos após perceberem que teriam uma medalha valeu todo o esforço.

3.5 Projeto Específico – O DE pode servir como apoio à disciplina de Educação Física?

Objetivos Operacionais e Plano

Objetivo Geral:

- Desenvolver competências na modalidade de voleibol a transitar para as aulas de Educação Física.

Objetivos Específicos:

- Diferenciação pedagógica do aluno com dificuldades
- Aumento da prática regular de atividade física
- Desenvolver trabalho colaborativo entre alunos

O Desporto Escolar atua como componente extracurricular, porém, pode ser vista também como um momento não só de enriquecimento curricular, mas também de apoio à

Educação Física, visto que esta matéria se “justifica pela sua especificidade” como citado por Fraga (Fraga, 1987, p.10).

São exemplos desta especificidade a solicitação das capacidades condicionais e coordenativas exploradas, uma vez que a queda da bola implica rutura no jogo, e a exigência no controlo de movimentos na medida em que irregularidades técnicas são punidas.

Esta iniciativa de apoio promove o aumento do número de alunos (identificado na avaliação das necessidades locais na área do funcionamento do DE) a participar no DE e por isso um consequente aumento da sua prática de atividade física em geral, numa geração sedentária em que grande parte dos adolescentes são fisicamente inativos nos seus momentos de lazer como suportado por Martinez-Gonzalez et al. (2001).

Serve também como auxílio para aqueles que necessitam de melhorar as suas aptidões, e que o tempo de prática na disciplina de Educação Física não é suficiente. Com esta intervenção pretendo contribuir não só para a melhoria dos aspetos técnicos próprios da matéria de voleibol, mas também na área da aptidão física no ganho de resistência e força muscular adquirido com o exercício contínuo nos treinos.

Junto de um grupo que gosta do que está a fazer, o aluno que não gosta ou com dificuldades, mais integrado, motivado e comprometido com a matéria poderá ficar, conforme abordado pela teoria da autodeterminação. Foi nesta linha de pensamento que decidi a 1ª etapa, definindo e fundamentando o tema do projeto específico e os seus objetivos, tendo em consideração que uma das grandes vertentes deste projeto, caberá no trabalho colaborativo estabelecido entre os pares.

Desenvolvimento das capacidades em voleibol correspondendo a melhorias a transitar para a disciplina de Educação Física e aumento da motivação intrínseca para permanência no DE e na prática assídua de atividade física são os objetivos operacionais deste projeto.

Como consequência destes objetivos, advém o aumento do número de inscrições.

O objetivo da 2ª etapa, a iniciar a 04 de novembro de 2020, foi enviar não só o e-mail aos EE com esta nova perspetiva e visão quanto ao desporto escolar, elucidando sobre os benefícios da prática, dados científicos de como a atividade física promove rendimento escolar e informações sobre inscrição e horários, mas também passar a informação pelos diretores de turma da escola e aos respetivos professores do DEF.

Com a chegada de alunos cujo objetivo foi o de apoio e melhoria das suas capacidades, procedi à avaliação inicial e análise das notas que tem na disciplina de EF, com especial atenção à nota na matéria de voleibol.

Na formação de grupos, comecei por agrupar de forma homogénea, promovendo a adaptação a uma nova realidade e fazer perceber que não são os únicos com aquelas dificuldades de forma a motivá-los para que permaneçam mesmo após dificuldades.

Numa fase posterior, introduzi os alunos com mais dificuldades em grupos heterogéneos, de forma a auxiliar no seu desenvolvimento e aprendizagem.

A adequação das tarefas foi sempre adotada dentro do conjunto de alunos em tarefa.

Como monitorização da tarefa, nesta 2ª etapa vou contabilizar o número de inscrições verificando qual o aumento de inscrições do desporto escolar, e quanto dessas inscrições são de carácter de apoio.

Nesta 3ª etapa, até 19 de janeiro de 2021 vou verificar qual a nota que cada aluno teve no final do 1º Período na matéria de voleibol na disciplina de EF.

Após análise das notas na disciplina de EF vou identificar os alunos em que a situação de aumento de nível é prioritária e estabelecer um treino respondendo às suas necessidades.

Na 4ª etapa, será feito um balanço final deste projeto, avaliando o seu impacto, a necessidade de continuidade e os efeitos que surtiram avaliando também a viabilidade, apresentando posteriormente os mesmos ao GEF.

Balanço

Analizando os vários documentos que me permitem avaliar o desenvolvimento dos alunos, senti que o Desporto Escolar proporciona melhorias significativas não só na modalidade específica do treino, mas em todas as outras; e que é o reflexo do ganho de aptidão física acrescido com esta prática regular de exercício físico.

A Educação Física e o Desporto Escolar assumem funções diferentes, no entanto, refletindo sobre o discurso da Ministra da Educação na Gala do Desporto Escolar de 2007, saliento que a atividade física e desportiva assume grande importância tanto no desenvolvimento de estilos de vida saudáveis, como na sua dimensão cívica ao permitir contacto direto com elementos da cultura desportiva essenciais.

É desta forma que ao interligar estes dois conceitos, considero ter sido importante e útil este tema, pois percebi que o desporto escolar deve ser observado não só como uma alternativa

à aprendizagem nas disciplinas nucleares, mas também como um hábito que visa o bom desempenho desportivo. O que foi comprovado observando a progressão dos alunos desde a avaliação inicial e a final (Apêndice LIII).

Assim, mais que transferir os ganhos adquiridos com o DE para a disciplina de EF, é transferir e educar os jovens para algo muito maior e para o resto da sua vida.

A partilha da experiência e a evolução observada pelo professor de EF foram aspetos muito positivos que retiro do mesmo, no entanto, o mais importante para mim foi ver como o aluno em questão tentava treino após treino ultrapassar as suas dificuldades, preocupando-se em superar-se a si mesmo.

Dos vinte e seis alunos inscritos no DE, quatro chegaram ao DE por orientação do seu professor de EF, três por saber pelos seus colegas que o DE poderia ajudar a melhorar o desempenho na disciplina e cinco que defini por verificar que apresentavam necessidade de melhoria considerável à modalidade e uma atenção redobrada.

Outro aspeto que considerei importante, foi verificar que no regime à distância, os alunos demonstraram interesse em não perder os ganhos que tinham adquiridos, pedindo planos de treino da modalidade e como podiam realizar em casa.

3.6 Projeto Pessoal – Consolidação de Conhecimentos e Benefícios da Utilização de Exercícios Diversificados

Dada a particularidade do desporto escolar, senti a necessidade de reforçar o meu conhecimento na matéria de voleibol, na medida que atua como um conjunto de treinos específicos, analíticos e formais; com e sem modificações de situações de jogo.

Pelo que a nível pessoal adquiri estratégias de ensino específicas na modalidade de voleibol que resultou num caderno de exercícios quer para treino analítico quer para situações de jogo condicionado.

Com a aplicação deste caderno de exercícios e ao caracterizar cada um, fui percebendo quais os exercícios mais adequados a determinado problema, quais resultam num maior tempo de prática efetiva tendo em conta o número de praticantes, quais promovem maior motivação, etc.; capacitando-me para uma melhor resposta às necessidades dos alunos. Entendendo, porém, que cada casa é um caso, e que o que resulta em determinado grupo de trabalho pode não resultar noutro.

Também me trouxe a possibilidade de criar uma relação de proximidade maior com os restantes professores do DEF quando houve a necessidade de reunir com os mesmos, quando algo fora do comum era percebido nos alunos assinalados de ‘apoio’, visto que tinham mais dados que aqueles a que tive acesso no DE.

IV -SEMINÁRIO

Para o desenvolvimento do projeto de seminário, tive como objetivo identificar um problema/tema que permita explorar soluções que contribuam para um melhor funcionamento do Departamento de Educação Física (DEF), em prol de resultados, que deverão ser manifestados no desenvolvimento e aprendizagem dos alunos.

O projeto que foi desenvolvido por uma metodologia de investigação-ação foi dividida em quatro etapas, onde comecei por fazer uma breve revisão da literatura e enquadramento teórico que sustentasse a pertinência do meu tema, cujo foco foi a intervenção na área dos conhecimentos, definindo duas perguntas de partida:

1. Visto realizarmos um teste global comum por ano letivo, será importante interpretar o seu conteúdo?
2. Dada a intenção de promover um ensino cada vez mais eficaz; a recolha de relatórios por ano letivo (através do trabalho colaborativo), será útil para aferir resultados desta prova global?

Importante referir que a área dos conhecimentos está definida de acordo com as orientações/indicações presentes nas aprendizagens essenciais.

Caracterização do Seminário

Tendo em conta que, segundo Hargreves “a necessidade de mudanças educativas é evidente” considere importante observar os comportamentos e metodologias da escola, referentes à área dos conhecimentos. (Hargreves, 2001, p.197)

Neste processo, percebi que uma das componentes pouco desenvolvidas pelos docentes, foi a falta de atuação após a elaboração da prova global por ano letivo.

Ou seja, os professores realizam um teste global comum a todas as turmas do mesmo ano, como forma de inclusão e igualdade, no entanto, não o analisam depois da sua realização.

Pela Direção Geral da Educação (DGE), o currículo escolar é “o conjunto de aprendizagens que, por se considerarem socialmente necessárias num dado tempo e contexto, cabe à escola garantir e organizar”, assumindo um duplo significado, pois por um lado, refere-se ao “corpo de aprendizagens que se quer fazer adquirir”, mas também “o modo, o caminho, a organização, a metodologia que se põe em marcha para o conseguir” (DGE, 2018, p.7 e 30) (DGE, 2018, p.30).

Não será então importante nesta área dos conhecimentos, e tendo esta prova global que tanto nos pode dizer, (área com maior dificuldades, formulação e adequação de perguntas, revisão de conteúdos, etc.) analisar e discutir sobre este assunto?

A solução pode assim passar pelo trabalho colaborativo, que segundo Parrilla³ (1996), entende-se como o ato de compartilhar com todos os integrantes as decisões tomadas, e ser-se responsável pela qualidade do que é produzido em conjunto, tendo em conta as suas possibilidades e interesses, de forma a contribuir para um ensino mais eficaz na área dos conhecimentos, dadas as perguntas de partida.

Transmitindo a importância da criação de uma cultura colaborativa, que segundo Lima, “não se justifica por si própria: ela é um meio para se atingir um fim mais nobre: uma aprendizagem mais rica e mais significativa dos alunos”, assume-se que esta prática pode ser um contributo para a melhoria não só dos resultados da aprendizagem dos alunos, mas também para o desenvolvimento profissional dos docentes (Lima, 2002, p.8).

Porém a nível de aplicabilidade, segundo Carrilho⁴, existe “três fatores centrais que afetam de forma positiva ou negativa a colaboração, sendo eles a partilha, a comunicação e a flexibilidade” (Carrilho, 2011, p.38).

Estes fatores, quando inibitórios, devem ser substituídos e observados através das vantagens do trabalho colaborativo, que segundo Roldão (2007) passa por três vertentes:

- Teoria da motivação, no aumento da produtividade devido ao ganho de motivação, “...na medida em que as interações sistemáticas e orientadas, descritas no plano das teorias cognitivas, são essenciais à dinamização dos processos cognitivos e à sua progressão...”.
- Teoria das organizações, “debruçando-se sobre os processos interativos mais eficazes na construção de dinâmicas produtivas no interior de qualquer organização...”
- Campo teórico, “ligado ao estudo sociológico da profissionalidade e das profissões, encontrando uma clara associação do desempenho reconhecido como próprio do profissional”. Ou seja, sistematização de produção do conhecimento.

(Roldão, 2007, p.26)

³ Parrilha, A. & Daniels, H.(2004) *Criação e desenvolvimento de grupos de apoio para professores*. São Paulo: Loyola

⁴ Silva, J. (2002). *Cooperação entre professores: Realidade(s) e desafios*. Dissertação de Mestrado não publicada. Lisboa: ISPA.

Assim, a prática de trabalho colaborativo parece fundamental, numa análise mais alargada, que ajuda a identificar o cumprimento dos requisitos das aprendizagens essenciais referentes ao Ensino Básico homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho e do Ensino Secundário pelo Despacho n.º 8476-A/2018, de 31 de agosto.

Tema, Objetivo Geral e Específico

Tema: Colaboração entre professores do DEF de forma a elaborar relatórios que auferem dados sobre a prova global por ano letivo, na área dos conhecimentos.

Objetivo Geral: Propor forma e processo de trabalho colaborativo que contribua para melhorar oportunidades de aprendizagem dos alunos na área dos conhecimentos.

Objetivo Específico: Recolha de relatórios por ano letivo, sobre os resultados obtidos nas várias questões da prova global.

4.1 Definição do Tema, Caracterização e seu Planeamento

Objetivos Operacionais

Para esta etapa foi necessário identificar um problema ou tema de interesse para o DEF em prol de um ensino cada vez mais eficaz. Para isso foi importante perceber o contexto escolar onde estava inserida. Após identificar o tema, foi imprescindível fazer a revisão da literatura e consequentemente o enquadramento para verificar a pertinência do tema.

Aquando da formalização da pergunta de partida, para dar início ao projeto, defini os objetivos e planeei o necessário para os conseguir alcançar.

Plano

De forma a identificar um problema ou tema pertinente para o DEF, a observação do funcionamento, conhecimento das políticas e metodologias existentes na escola, e a própria comunicação com os docentes deste grupo foi fundamental.

Nesta primeira etapa que decorreu entre 21 de setembro e 03 de novembro, após identificar o tema, procedi à revisão da literatura e ao enquadramento teórico através da pesquisa de estudos semelhantes para verificar a pertinência do tema.

A pergunta de partida, foi pensada tendo em conta as aprendizagens essenciais, dado que, segundo a DGE, é o “documento de orientação curricular base na planificação, realização e avaliação do ensino e da aprendizagem, conducentes ao desenvolvimento das competências inscritas no Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória”. (DGE, 2018, n.d)

Os objetivos e planeamento foi com vista ao cumprimento de prazos, mas sobretudo na tentativa de focar os aspetos essenciais, para elaborar algo físico a ser utilizado de forma prática e útil pelos professores de Educação Física, de forma contínua, promovendo a prática da cultura colaborativa.

Balanço

A revisão de literatura e enquadramento teórico revelou que o trabalho colaborativo é uma ferramenta que segundo Morais, conduz os docentes a uma permanente reflexão e questionamento sobre a sua vida profissional (Morais, 2013, p.16).

E que se encontra de acordo com Damiani (2008) & Milheiro (2013)⁵ “associado a um maior nível de satisfação, tanto de docentes como de alunos, havendo um maior potencial para o desenvolvimento pessoal e profissional”. “Além disso, é no seio de uma cultura profissional colaborativa que a articulação curricular mais facilmente é implementada” segundo Favinha⁶. (Silva, 2018, p.1)

Porém, também segundo Roldão, este não deve ser encarado como uma obrigatoriedade, mas sim como benefício ou necessidade (Roldão, 2007, p.27).

Confrontando as perguntas de partida com o conhecimento adquirido na revisão de literatura consegui suportar a exequibilidade, o interesse, a ética e a relevância das mesmas, visto que alguns exemplos da área dos conhecimentos visa “contribuir para a formação de cidadãos conscientes sobre os aspetos relativos aos processos de elevação e manutenção da aptidão física e à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais no seio dos quais se realizam as atividades físicas” (Ministério da Educação, 2001, p.13) e

⁵ Silva, A. (2018). Contributo sobre o Conceito de trabalho Colaborativo. *Profforma*, 20(0), 1

⁶ Silva, A. (2018). Contributo sobre o Conceito de trabalho Colaborativo. *Profforma*, 20(0), 1

“Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos no universo das atividades físicas, interpretando a sua prática e respetivas condições como fatores de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos das possibilidades de prática das atividades físicas e da aptidão física e da saúde das populações. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.”

(Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001, p.14)

Os objetivos e planeamento resultaram de um quadro dividido por quatro etapas, com data de início e término identificadas, e determinando as tarefas a realizar nesse período de tempo (Quadro IV).

Quadro IV-Quadro Resumo - Planeamento do Projeto de Seminário

PERÍODO	1º Período				2º Período			3º Período		
MÊS	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
PRAZOS	21-09-20 a 03-11-20		04-11-20 a 17-01-21		18-01-21 a 10-04-21			11-04-21 a 13-06-21		
SEMINÁRIO	1ª Etapa		2ª Etapa		3ª Etapa			4ª Etapa		
	1. Identificação do problema/tema		1. Identificação do instrumento a utilizar		1. Realização do questionário online			1. Preparação e organização do seminário		
	2. Definição da pergunta de partida		2. Elaboração do questionário a realizar ao DEF		2. Análise, interpretação e integração dos dados obtidos no questionário			2. Apresentação do Seminário ao DEF		
	3. Revisão da Literatura e enquadramento teórico				3. Elaboração da proposta de trabalho colaborativo			3. Proposta e adaptação de trabalho colaborativo		
	4. Definição de objetivos e planeamento							4. Balanço Final do Seminário		

4.2 Instrumentos de Utilização

Objetivos Operacionais

A identificação do instrumento a utilizar foi de extrema importância, uma vez que permite recolher os dados necessários para as conclusões e sucesso do projeto.

A sua elaboração também foi feita nesta 2ª etapa.

Plano

Na 2ª etapa, com início a 04 de novembro e término a 17 de janeiro, tive como objetivo a identificação do instrumento que ia utilizar para estudar o meu tema.

A escolha de um questionário recaiu sobre a facilidade de aplicabilidade em tempos de pandemia e por permitir obter o “conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas etc.”, que permitem uma reavaliação das metodologias existentes. (Gil, 1999, p.128)

Também, porque a partir de um bom questionário é possível “influenciar os inquiridos, no sentido de fornecerem ao investigador a informação de que este necessita” (Moreira, 2004, p.173)

Para a elaboração do mesmo, procedi à seleção de perguntas que já foram utilizadas em estudos semelhantes (Carrilho, 2011) & (Oliveira, 2014), para aumentar a fiabilidade e garantia do estudo.

As perguntas do questionário foram selecionadas na expectativa de perceber o nível de colaboração entre os professores do Departamento de Educação Física, constituído pelos professores da Escola Secundária Stuart Carvalhais e EB 2,3 Egas Moniz, sendo este o público-alvo.

O instrumento não teve qualquer critério de exclusão, uma vez que a colaboração só faz sentido com a interação de todos os intervenientes do DEF.

Outro cuidado que tive na seleção de perguntas foi compreender de que forma(s) podem os professores colaborar entre eles.

O questionário foi disponibilizado a todos os professores do DEF, na 3ª etapa do Projeto de Seminário.

Balanço

Após reflexão, e dado que a qualquer momento, podíamos ficar em confinamento, optei por manter apenas esta ferramenta inicial para recolha de informação.

Já na elaboração do questionário, que foi anónimo para afeitos de ética, baseei-me em questões do foro pessoal e profissional, para perceber se havia alguma tendência na resposta dado o género, idade, formação académica e anos de carreira.

Questões sobre a disponibilidade para a prática deste trabalho, e quais as práticas que realiza na escola, compõem este material, dado que os impedimentos para o mesmo geralmente estão relacionados com “aspetos de ordem organizacional, técnica, administrativa e, falta de formação específica dos docentes para realizarem este tipo de trabalho”. (Carvalho, 2018, p.44)

Perceber como é visto este trabalho na escola, bem como recolher opiniões/estratégias conhecidas ou já utilizadas pelos docentes, aumenta a probabilidade de criar uma proposta de trabalho colaborativo adequada aos interesses dos intervenientes, e consequentemente aumentar a motivação para este trabalho inexistente.

A dificuldade sentida nesta etapa, foi selecionar e estruturar perguntas pertinentes, e que auferisse um enviesamento para dar conclusão à pergunta de partida, para que na apresentação do seminário ao DEF, não fosse uma discussão sem produto final.

O questionário encontra-se na íntegra nos apêndices (Apêndice LIV).

4.3 Aplicação do Questionário e Elaboração da Proposta Colaborativa

Objetivos Operacionais

Uma vez que na 2ª etapa procedi à elaboração do questionário, neste o objetivo foi disponibilizar aos professores do DEF, para depois proceder à análise, interpretação e integração dos dados obtidos.

Ao reunir a informação toda, foi possível elaborar uma proposta colaborativa para recolha de relatórios sobre as provas globais por ano letivo, na área de conhecimentos, com o intuito de aumentar o rendimento do aluno nessa área.

Plano

A 3ª etapa, iniciou a 18 de janeiro e terminou a 31 de março, com a disponibilização do questionário.

Dado o regime presencial ter passado para ‘à distância’ devido ao crescimento dos casos de contágio por COVID-19 até 19 de abril, o envio dos questionários foi feito via online através da plataforma ‘GoogleForms’. Optei por esta plataforma por ser de fácil acesso e na ótica do utilizador.

A análise e interpretação, teve um carácter interpretativo, para obter dados concretos do que se passava no DEF. No caso da integração, tive em consideração as questões que possam

trazer um contributo maior, para as decisões a tomar no momento de responder à pergunta inicial.

As que não foram consideradas na apresentação do seminário, por terem um contributo inferior para o objetivo, estiveram disponíveis no próprio dia da apresentação para consulta rápida, ou para envio por email, não descartando a possibilidade de ser pertinente a algum docente.

A elaboração da proposta de trabalho colaborativo, baseou-se num documento normativo, de forma a identificar o sucesso e insucesso dos alunos a cada uma das questões, a identificação concreta das matérias onde houve maior e menor dificuldade, e por fim, o domínio que caracteriza essas questões, ou seja, se a pergunta tinha rasteira, se necessitava de interpretação e raciocínio, se era de dificuldade acrescida, entre outros domínios que o DEF poderá acrescentar, pela sua experiência.

Os relatórios, que se “concentram no conteúdo”, permitindo “acompanhar o processo, e fazer desenvolvimentos a partir dessa leitura.” (Cunha, 2001, p.30), tornam-se numa ferramenta bastante eficaz na tomada de decisão.

Esta proposta permite não só explorar o conhecimento adquirido pelos alunos, mas também considerar alterações necessárias à formulação da prova global. Identificar também possíveis motivos do insucesso escolar; se por falta de estudo dos alunos, se por falta ou deficiência na transmissão dos conhecimentos, se a pergunta foi mal formulada, entre outras perspetivas que poderão vir a ser consideradas.

Documento que foi proposto, mas alvo de possíveis adaptações aquando da apresentação do seminário.

Balanço

Dos 17 questionários disponibilizados obtive resposta de 12 docentes, o que me leva a questionar sobre a responsabilidade e compromisso para com a intenção de uma cultura colaborativa. As respostas ao questionário encontram-se detalhamento descritas nos apêndices (Apêndice LV).

Realço que em relação aos anos de carreira, a maioria (10 professores) lecionam há mais de 21 anos, o que permite abordar este tema tendo em conta um currículo experienciado/vivenciado.

No que se refere à disponibilidade para participar em aspetos ligados à colaboração, identifiquei 8 gráficos de 17, dignos de observação.

Para a troca de estratégias de ensino e na colaboração entres os pares, metade dos docentes considerou ter “muitas vezes” ou “sempre” interesse.

Nas experiências pedagógicas que envolvam o ensino em conjunto, bem como na participação em experiências colaborativas, a maioria (6 docentes) respondeu “muitas vezes”, 4 “sempre” e apenas 2 “poucas vezes”; o que permite ponderar que a área dos conhecimentos pode vir a ser um destes casos.

Na abordagem à discussão com outros colegas sobre metodologias diferenciadas, a maioria (6 professores) registou “Sempre”, 5 “muitas vezes” e apenas 1 “poucas vezes”. Este número reduzido de respostas de “poucas vezes”, levou-me a considerar se havia relação entre a pergunta e os anos de carreira. Ao verificar, de facto, os gráficos mostram que não há relação.

Quanto à elaboração de relatórios que reportem os resultados das experiências de colaboração que ocorre na escola, metade respondeu “sempre” ou “muitas vezes”, 4, “poucas vezes” e apenas 2 elementos assinalaram que “nunca”. Visto que a proposta que vou divulgar aos professores será num âmbito anual, acredito que a adesão seja considerável.

Para a possibilidade de ajudar outros colegas a responderem mais eficazmente às suas dificuldades 11 elementos responderam “sempre” ou “muitas vezes” e apenas 1, “poucas vezes” não excluindo, porém, a hipótese. O que remonta para a facilidade com que será ultrapassada a dificuldade na transmissão de algum tipo de conhecimento aos alunos.

Em relação às práticas de colaboração, constatei que a maioria está envolvido na planificação da disciplina que leciona, na elaboração das provas de avaliação, no desenvolvimento do projeto curricular da turma e na participação de eventos festivos realizados na escola.

Quanto à existência de compatibilidade de horários ao desenvolvimento de experiências pedagógicas alternativas a maioria (8) respondeu que “não; podendo ser esta uma das maiores resistências à prática de trabalho colaborativo.

Perante a troca de opiniões, prevaleceu as respostas “sempre” e “às vezes” para uma única resposta negativa, no entanto, a execução de projetos inovadores, é praticamente inexistente havendo um único elemento que respondeu “às vezes” e outro que “sim”.

No seguimento desta resposta, é interessante analisar que a maioria considera que o apoio proporcionado não é suficiente à implementação de novas ideias. Sugerindo então, que o

reforço de uma prática colaborativa, pode reverter esta situação, pois juntos, terão uma maior probabilidade de alcançar o pretendido.

Quanto à proposta que formulei, a ideia passa por determinar um professor responsável de forma a concentrar as respostas e concluir a tarefa. Este é responsável por realizar a análise e disseminação do conjunto de resultados por ano letivo.

A taxa de sucesso e insucesso baseia-se na resposta correta ou incorreta visto que a prova global é de escolha múltipla.

Dentro do sucesso e insucesso, a matéria e o domínio, permitem verificar onde os alunos têm maior ou menor dificuldade e o possível caráter de formulação da pergunta.

O mesmo, encontra-se em aberto à discussão e a propostas retiradas no momento da apresentação do seminário.

A proposta de trabalho colaborativo, para a obtenção de relatórios para averiguar e interpretar os resultados da área dos conhecimentos, encontra-se nos apêndices (Apêndice LVI).

4.4 Preparação e Realização do Seminário

Objetivos Operacionais

Na 4ª etapa, procedi à preparação e organização para a apresentação do Seminário, tendo posteriormente realizado um balanço final do mesmo.

Plano

A 4ª e última etapa, teve início a 14 de maio e término a 18 de junho, em que o primeiro objetivo foi preparar e organizar o seminário.

Esta preparação envolveu a estruturação e elaboração do relatório final, constituído pela introdução ao explicar um pouco o que se pretende com o seminário e quais os meus objetivos; a revisão de literatura e enquadramento teórico que sustentou as minhas decisões e justificações; a integração dos resultados do questionário identificando os gráficos com maior unanimidade ou de variações muito expressivas e que auxiliam nas ações a tomar, para sustentar e divulgar

a minha proposta de trabalho; e, a estruturação do suporte em ‘PowerPoint’ para apresentar o projeto ao DEF.

Após a apresentação do seminário agendado para dia 26 de maio de 2021, foi feito um balanço final, que consiste na resposta às duas questões de partida:

1. Visto realizarmos um teste global comum por ano letivo, não será importante interpretar o seu produto?
2. Dada a intenção de promover um ensino cada vez mais eficaz; a recolha de relatórios por ano letivo (através do trabalho colaborativo), será útil para aferir resultados desta prova global?

Neste balanço também se encontra a reflexão do debate do DEF e as decisões tomadas perante o trabalho por mim proposto.

Balanço

Segundo Wood⁷, planear e colaborar “envolve o compromisso dos professores que vão trabalhar com os gestores e a comunidade... O desafio maior consiste em arranjar tempo para planear, desenvolver e avaliar em conjunto” (Oliveira, 2014, p.80).

Como este trabalho, segundo o professor Potier (2021) da ESSC “implica disponibilidade horária por parte dos professores para analisarem o currículo da área dos conhecimentos”, e como esta tarefa não lhes é atribuída no seu horário, verifiquei que este fator se torna assim a principal barreira para a prática colaborativa. (Potier, 2021)

De facto, verificou-se que algo semelhante já tinha sido feito na escola, porém, tendo em conta que o sucesso de algo “resulta da importância que as pessoas atribuem às coisas” e que a “utilização não era proporcional ao trabalho que dava” (Monteiro, 2021) esse processo deixou de existir.

No entanto, após a minha revisão da literatura para reforçar que “o projeto de uma organização é levado a cabo pelas pessoas que dela fazem parte”, e frisar, como professor a importância de se abandonar a postura de mero “transmissor de conhecimentos, passando a

⁷ Oliveira, V. M. (2014). Ensino colaborativo e educação física: contribuições à inclusão escolar. Tese de Doutoramento em Educação apresentada à Universidade Federal de Uberlândia para obtenção do grau de doutora orientada por Arlete Aparecida Bertoldo Miranda. Uberlândia. Acedido em 01 de fevereiro de 2021 em <http://repositorio.ufu.br/handle/123456789/17622>

assumir-se, como facilitador de conhecimentos, ao mesmo tempo que investiga e se investiga”. (Alarcão e Canha, 2013, p.56)⁸, cheguei à conclusão de que todos entenderam a importância de fortalecer o trabalho colaborativo e como a disseminação de resultados desta prova global é pertinente e importante para o ensino.

Associando a importância da recolha de dados, reflexão e interpretação conjunta, que permite mudar e melhorar práticas, uma vez que, aquele em que se “apoia simplesmente no método de tentativa e erro, sem reflexão e partilha, fica à mercê das circunstâncias”, verificou-se que os professores até consideram importante a inovação destas provas globais, refletindo sobre a importância de passar aos alunos as competências de interpretação (Dewey, 2007, p.134).

Ao aferir a prova global, verificou-se que é igual ao documento de conhecimentos divulgado pela ESSC e que a informação que nele está contida não promove a consolidação e raciocínio de aplicação por parte dos alunos e que vai contra os descritores do perfil do aluno. Que de acordo com as aprendizagens essenciais, uma das valências da área dos conhecimentos “analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”” (DGEC, 2018, p. 10).

Após considerações refletiu-se sobre a verdadeira importância desta área dos conhecimentos e do que se pretende transmitir aos alunos, concluindo que a adotada é pouco coerente pois não está alinhado nem com o que os alunos aprendem, nem com o proposto para nas aprendizagens essenciais do currículo. Quanto à validade, há aspetos essenciais que são ministrados como alguns métodos de treino mais adequados, estilo de vida, etc., porém deve ser também revisto pela dificuldade de aplicabilidade e interligação com restantes temas e situações.

Inerente ao trabalho realizado em conjunto, há também um “processo de construção individual e singular, que requer tempos e modos de trabalhar individuais.”, pois neste caso, todos os professores manifestaram vontade em colaborar para alcançar um resultado conjunto. (Roldão, 2007, p.28)

⁸ da Silva, L. M. (2017). Supervisão e colaboração: uma relação para o desenvolvimento. *Revista Brasileira de Educação*, 68(22), 273-276.

Este trabalho individual, que neste caso concreto, entenderam que cabia não só à recolha de dados referentes às suas turmas, mas também na existência de um processo já existente na escola, ao adaptar alguma(s) pergunta(s) no caso de alunos com mais dificuldades.

Por isso, e uma vez que este trabalho “reflexivo colaborativo surge com a necessidade de os docentes resolverem os problemas com que se vão deparando nas suas práticas pedagógicas”, percebeu-se que o documento proposto era importante, não só na parte final do processo da área dos conhecimentos, mas também antes do processo, no momento da sua elaboração. (Morais, 2013, p.30)

A intenção do projeto foi dar o meu contributo ao DEF, ao criar um documento cuja intenção, é regular de forma permanente o nível de aprendizagem dos alunos, e consequentes adaptações para os anos seguintes, neste caso concreto, na área dos conhecimentos.

Embora a intenção fosse proceder à análise das provas globais deste ano, infelizmente verificou-se que não seria possível pela falta de recolha de dados das provas por parte dos professores do DEF, e que já não conseguiam ter acesso aos mesmos.

O que gerou também algum desagrado ao próprio coordenador do DEF, que já se encontrava a dar a sua opinião, quanto às equipas responsáveis para analisarem os resultados das provas.

Na reunião de preparação ao próximo ano letivo, esta proposta será discutida para implementação.

Chegou-se também à conclusão, que na verdade há espaço para debate, mas que quando o fazem é de forma desorganizada e por isso “pobre”. Centrando-se em fatores de contexto em vez de discutir a importância em termos de didática e organização.

Nunca esquecendo também que o mais importante é preservar a identidade da nossa disciplina; identidade que se constrói no entendimento que temos da mesma, no currículo que utilizamos para desenvolver a nossa disciplina e na nossa ação enquanto professores de EF.

Assim, podemos sempre aproveitar o pouco tempo que se tem para construir, e evitar que o trabalho docente seja prejudicado, realçando que, segundo Hargreaves⁹ (1994) e Carvalho (2018), “disponibilizar tempo durante o horário de trabalho do docente para que trabalhem em

⁹ Carvalho, T. (2018). Desafios e possibilidades de um trabalho colaborativo para a formação continuada com docentes do ensino médio público. Tese apresentada à Faculdade de Filosofia e Ciências, da Universidade Júlio de Mesquita Filho para a obtenção do grau de doutor orientada por Eduardo José Manzini. Marília. Acedido a 13 de maio de 2021 em https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/166420/carvalho_tc_dr_mar.pdf?sequence=6&isAllowed=y

conjunto fora da sala de aula não é um desperdício, mas fundamental para melhorar e aprimorar o ensino em um mundo que está permanentemente se transformando.” (Carvalho, 2018, p.4)

Atingindo os nossos principais intervenientes, que são os alunos, através deste trabalho que afeta diretamente o seu desenvolvimento, é possível aferir se esta prova global tem coerência ao verificar se está alinhada com o que os alunos aprenderam, e se válida; ou seja, se relevante para os alunos quanto aos objetivos definidos para o ensino.

Conclusão

A conclusão do estágio simboliza o término de uma das metas mais importantes da minha vida. Não só porque dou por concluído o meu percurso académico, mas por dar início à atividade profissional pela qual tanto batalhei.

Nestes cinco anos de preparação onde a teoria prevaleceu, foi no estágio pedagógico que confrontei a minha capacidade de aplicar o conhecimento que fui adquirindo, consolidando e aperfeiçoando. Também foi aqui que realmente percebi que a profissão de professor é muito mais que transmitir conhecimentos. É educar!

Também conclui que somos meros e constantes aprendizes, e que quanto mais lemos, quanto mais exploramos e colaboramos com os pares e intervenientes, mais resultados se obtém! Isto... porque cada escola, aluno, direção de turma, encarregado de educação... São únicos e nenhum ano será igual; pelo que nutrir-nos de ferramentas para nos capacitar das circunstâncias é o mais sensato e inteligente. Quero com isto dizer, que é necessário estar sistematicamente num processo de aprendizagem para me tornar numa boa profissional. Como o professor Luís Bom citou numa das suas aulas, “é escolher ser-se aluno a vida toda!”

Compreendi que a experiência aliada com o conhecimento científico e a reflexão são das melhores combinações que pode existir.

Neste processo do estágio pedagógico pude também perceber como aspetos de Planeamento, Avaliação, Gestão, Clima e Balanço são tao importantes nesta profissão. Sem eles, o nosso papel acaba por ser uma cópia de algo estático, em vez de uma constante planificação e adequação de conteúdos ao contexto que temos à nossa frente. E só com esta planificação e adequação, nos podemos aproximar de um ensino cada vez mais eficaz e observar o desenvolvimento dos nossos alunos.

As decisões aqui são mutáveis, o que nos parece ser o mais adequado e que foi extremamente bem planeado poderá resultar em determinadas circunstâncias que não resultarão noutras, e, neste contexto, é necessário perceber que a persistência não funciona e que a solução será a mudança e adequação de metodologia.

Neste seguimento diferentes metodologias foram utilizadas, sobretudo neste ano atípico devido à pandemia e às restrições implementadas quer pelas escolas, quer pelo Governo. Na verdade, surgiu tristeza por não ter conseguido realizar tudo o que seria possível sem esta

situação, mas também a sensação de capacidade de superação, pois acabou por se tornar num bom desafio - a adaptação e a constante necessidade de replanear.

Este processo baseou-se em quatro áreas de intervenção: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário, e que assumo de uma importância inegável, a necessidade de caracterizar cada uma delas, bem como ter um conhecimento notório dos documentos orientadores da escola (Regulamento interno, Projeto Educativo e Critérios de Avaliação) e dos PNEF, para que se possa dar início a algo importante numa destas áreas.

Também desde o início foi importante o relacionamento estabelecido com os intervenientes da escola, inclusive com os funcionários, que facilitaram bastante o processo pois colocam-nos a par de uma realidade completamente desconhecida, como a dinâmica dos vários professores, logística do espaço que também será nosso, rotinas, referência de alunos diferente do que se sucede em contexto de aula, mas que pode ser benéfico para as mesmas, etc.

Este relatório de estágio assente em projetos, definiu-se pela identificação do tema, objetivos operacionais, planeamento e balanço, onde neste último se retirou as conclusões que permitiram planear as etapas seguintes. Embora a sua organização seja mais complexa, indo ao encontro do conhecimento já adquirido e de acordo com os PNEF, este planeamento de modelo por etapas é mais equilibrado e adequado, ao permitir uma consolidação superior das aprendizagens.

Pelo primeiro ano a faculdade propôs para além do projeto de funcionamento um projeto específico para cada área. A meu ver a proposta foi interessante e rica uma vez que envolveu reflexão, estudo das problemáticas do meio que nos rodeou e capacidade de aplicação das práticas adquiridas no momento de encontrar soluções e estratégias para relacionar os projetos e garantir-lhes um valor superior. Esta dinâmica implicou também uma leitura mais adequada e seletiva dos artigos científicos a estudar.

A lecionação, por ser a área com maior ponderação e de uma exigência a meu ver superior, teve de ser mais consistente e regular, no entanto, foi também a minha favorita. Onde o planeamento e o funcionamento nos diferentes domínios, atividades físicas, aptidão física e conhecimentos, tiveram sempre em consideração as características individuais dos alunos, o roulemente e um processo contínuo desde a avaliação inicial até ao produto, com objetivos realistas bem estabelecidos para cada aluno/grupo de alunos, tendo em vista a superação e o seu sucesso.

Um fator também importante nesta área foi a formação de grupos como parte integrante no processo de aprendizagem onde constatei que é realmente benéfico agrupar de acordo com a matéria e objetivos definidos para a aula, diversificando entre grupos heterogéneos e homogéneos em prol de uma resposta efetiva às necessidades de cada aluno. Se por vezes valorizei os grupos homogéneos porque percebi que havia maior compreensão dadas as suas experiências semelhantes e por isso observei alguma cooperação e por consequência uma progressão rápida, por outro, nos alunos menos aptos a utilização deste método reduziu a capacidade de processamento de informação e gerou sentimentos de exclusão. Aquando a utilização de grupos heterogéneos a diversidade de características e aptidões dos vários elementos foram excelentes para colmatar as necessidades existentes dentro do próprio grupo, promoveu a cooperação e desenvolveu valores de compreensão, empatia, entreajuda, etc.

Também na área da lecionação, e tendo sempre como foco as características da minha turma, percebi o quão importante é a envolvimento dos alunos. Mais que avaliar e controlar, é permitir a intervenção dos alunos, integrando-os e incluindo-os na sua própria aprendizagem.

Reforço a importância acrescida que os feedbacks positivos, de reforço, de interrogação e intervenções trouxeram às minhas aulas, quer no seguimento da mesma como no impacto que tem sobre os alunos ao manifestarem vontade em demonstrar e trocar conhecimentos com os restantes colegas.

Outra componente bastante importante foi a utilização de uma ampla variedade de estratégias de ensino como auxiliares visuais com progressões pedagógicas, concursos e a utilização de colegas como apoio de ensino. Em que segundo Hargreaves, A. Et al. “ao optar pela variedade, o que importou mais foi tornar as atividades interessantes e eficazes para os estudantes” pois ao ter um reportório o professor ajuda “qualquer criança a aprender qualquer coisa desde que ela esteja motivada” (Hargreaves, A. et al., 2002, p.143).

O Protocolo AGIC (Avaliação, Gestão, Instrução e Clima) também serviu como referência no momento de monitorizar a minha prestação, sabendo, porém, que este auxiliar deve ser cautelosamente interpretando tendo em conta as várias situações que podem acontecer em aula. Nestes domínios onde maior evolução senti foi na gestão, principalmente na ocupação dos espaços para redução dos tempos de espera evitando a dispersão, e na instrução no momento da transmissão de informação e conclusão do ciclo de feedbacks.

Nesta intervenção considero ter tido uma boa prestação, pois mesmo numa turma com pouca predisposição para a prática existiu progresso no desenvolvimento dos alunos.

A semana do PTI, cujo objetivo era experienciar uma semana com horário completo, em turmas e em contextos diferentes, sobrevalorizo a noção da necessidade que existe na mudança de atitude em anos letivos diferentes, nomeadamente na adequação de regras e da instrução e nas progressões pedagógicas em alunos mais novos.

No projeto específico tive como tema a redução de comportamentos de desvio em sala, e que para mim foi bastante enriquecedor pois permitiu explorar variadíssimas estratégias para manter o foco dos alunos e consequentemente um melhor aproveitamento. Para além deste aproveitamento, deu-me imenso prazer elaborar e conhecer vários documentos auxiliares e observar o resultado manifestado nos alunos, desenvolvendo-lhes não só competências, mas valores de responsabilidade, integridade, perseverança, etc.

A área da direção de turma, foi a que mais foi afetada pela pandemia e onde senti que a minha formação ficou com lacunas. Nesta área onde a burocracia é muita, o maior envolvimento na tarefa foi junto dos alunos e do conselho de turma. Embora o processo inerente à função tenha sido adquirido e experienciado; na subárea dos encarregados de educação o contacto foi praticamente nulo. Este contacto que para mim era muito importante, pois considero ser dos pilares mais importantes na vida académica do aluno.

Esta turma de um aproveitamento relativamente baixo, terminou o ano letivo com uma média de 13,2 valores e com 3 alunos reprovados por falta de empenho individual como manifestado pela professora que deu tutoria a estes alunos assinalados. Nesta situação penso que os trabalhos extra podiam ter sido benéficos, pois quando lhes era atribuído prazos respeitavam-nos.

Foi no seguimento da importância que tanto eu como o projeto educativo, na análise SWOT (estudo das forças, oportunidades, fraquezas e ameaças) do AEM damos à família, que escolhi o meu tema - o envolvimento familiar no contexto escolar e tal como observado pelo reduzido número de presenças nas reuniões de EE, também no projeto específico se verificou a falta desta ligação. Foram poucos os pais a envolverem-se, pelo que penso que se tivesse tido um maior envolvimento com esta parte, que a adesão também teria sido superior. Porém, a aluna que realizou a atividade com o seu EE demonstrou sair beneficiada, tanto a nível académico como na sua relação familiar, alargando-se a mim, no empenho em aula e na relação e apoio que se manifestou depois da execução da tarefa.

A saída de campo não foi autorizada pela escola e por isso foi adaptada. Esta adaptação que assinalo como um objetivo muito bem-sucedido, pois consegui levar o percurso de

orientação, a interdisciplinaridade e a atividade vivencial de hábitos alimentares saudáveis à escola, para que a perda desta atividade não fosse completa, bem como a experiência relativamente diferente dos contextos vivenciados. A interdisciplinaridade resultou na qualidade da aprendizagem, na revisão e adoção de conteúdos em situações práticas e ampliou não só a visão dos alunos como o nível do meu conhecimento.

Na área do Desporto Escolar a treinar os Juvenis masculinos, adotei a mesma operacionalização da área da lecionação tendo obtido progresso ao nível do número de inscrições, assiduidade e de desenvolvimento dos alunos muito gratificantes. Foram alunos onde estabeleci um clima relacional excelente. Para colmatar a falta da vertente competitiva tive a iniciativa de simular um torneio contra a equipa feminina, onde a cooperação com a colega estagiária foi de extrema importância, e no qual obtive a adesão de todos os alunos inscritos e que por ter corrido tão bem, foi repetido.

No projeto específico o intuito foi perceber se o DE pode servir como apoio a transitar para as aulas de EF, onde percebi que mais do que transitar a competência para a disciplina, é o considerar o reforço que a atividade física e desportiva assume tanto no desenvolvimento de estilos de vida saudáveis, como na sua dimensão cívica ao permitir contacto direto com elementos da cultura desportiva essenciais. É ter ganhos a todos os níveis, mas sobretudo educar os jovens para algo muito maior e para o resto da sua vida.

O projeto de seminário tem como objetivo identificar um problema/tema que permita explorar soluções que contribuam para um melhor funcionamento do Departamento de Educação Física (DEF) em prol de resultados que deverão ser manifestados no desenvolvimento e aprendizagem dos alunos.

Pelo que após verificar a existência de uma prova global comum a cada ano letivo, apercebi-me que não tinha qualquer utilidade devido à falta de análise da mesma. Após uma vasta revisão de literatura associei esta lacuna ao processo de trabalho colaborativo do DEF, onde recorri a um questionário para avaliar o nível de colaboração dos mesmos e através dele analisar e formular uma proposta de trabalho colaborativo com vista à melhoria desta ferramenta de avaliação em benefício do trabalho do professor, e adequado a um bom desenvolvimento dos alunos na área dos conhecimentos.

Da apresentação do seminário faço um balanço bastante positivo, onde consegui mediar a discussão, aferir a coerência e validade das provas e onde a proposta foi aceite e valorizada pelo DEF, e por isso os objetivos que defini foram alcançados.

Esta apresentação revelou que existe espaço para o debate, mas que quando o fazem é de forma desorganizada e por isso ‘pobre’, centrando-se em fatores de contexto em vez de discutir a importância em termos de didática e organização. Pelo que momentos de reunião, reflexão, trabalho colaborativo e cooperativo demonstrou ser urgente.

Nunca esquecendo também que o mais importante é preservar a identidade da nossa disciplina; identidade que se constrói no entendimento que temos da mesma, no currículo que utilizamos para desenvolver a nossa disciplina e na nossa ação enquanto professores de EF.

Outro aspeto bastante positivo, é de facto as relações interpessoais estabelecidas, principalmente com os alunos, visto se encontrarem a formar personalidades e valores e que por isso nos colocam bastante à prova.

No que concerne à generalidade deste processo de estágio, como aspeto menos positivo denoto a desigualdade sentida no processo de envolvimento e intervenção dos professores orientadores nos diferentes núcleos de estágio, sugerindo uma maior uniformização nos processos para com os estagiários. Como aspeto positivo, a flexibilidade que os orientadores demonstraram tendo em conta o ano atípico.

Será sem dúvida uma experiência de que nunca me vou esquecer; muito exigente e cansativa, colocando bastantes vezes a minha resiliência à prova, mas das mais gratificantes e de valor. Foi de um enriquecimento tal, que se tinha dúvidas quanto à profissão a exercer no futuro, deixaram de existir.

Referências Bibliográficas

- Alencar, D., Melo, T., & Matias, K. (2010). Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 16(3), 230-234. Acedido a 20 de setembro de 2020 em <https://www.scielo.br/j/rbme/a/zQfL4XzPMNXYr4pp9T4r5Jt/abstract/?lang=pt#>
- Azevedo, C. A. M. (2012). *A Escola Como Oficina da Humanidade. O Contributo do Desporto Escolar*. Tese de mestrado em Desporto de Crianças e Jovens apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto para a obtenção do grau de mestre, orientada por Rui Manuel Proença de Campos Garcia. Porto. Acedido a 20 de fevereiro de 2021 em <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/65470/2/22753.pdf>
- Barbosa, J. & Alaiz, V. (1994). *Pensar Avaliação, Melhorar a Aprendizagem*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional
- Barra, P. M. C. (1999). *Caracterização do contributo nutricional do pequeno-almoço no dia alimentar de um grupo de estudantes universitários da Universidade do Porto*. Tese de licenciatura em Ciências da Nutrição apresentada à Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, orientada por Pedro Moreira. Porto. Acedido a 13 de maio de 2021 em <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/54549>
- Bento, J. (1989). *Para uma formação desportivo-corporal na Escola*. Lisboa: Livros Horizonte
- Brás, J., & Bom, L. (1997). Estágio para “dar aulas” ou para “ser professor”? O estágio será uma praxe. *Revista Horizonte*, 18 (108), 15-24
- Boavista, C., & Sousa, Ó. D. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, (23), 77-93
- Bom, L., da Costa, F. C., Jacinto, J., Pedreira, M., Rocha, L., Mira, J., & Carvalho, L. (1989). *Programas Nacionais de Educação Física, 1.º – 12.º ano. Projeto de Programas de EF para os Ensinos Básico e Secundário instituído pelo Decreto- Lei n.º 286/89, de 29 de Agosto*. Edição: DGBS-Ministério da Educação.
- Bom, L. (1985) A utilização dos meios (gráficos) auxiliares de ensino em Educação Física. *Revista Horizonte*, 1(2), 1-12.
- Bom, L. (2019). *Análise do ensino do processo de avaliação (caderno de apontamentos)*. Disciplina do Mestrado em Ensino da Educação Física. Lisboa: Universidade Lusófona.

- Chandra, R. (2015). Classroom management for effective teaching. *International Journal of Education and Psychological Research*, 4(4), 13 -15. Acedido a 06 de junho de 2021 em https://www.researchgate.net/profile/Ritu-Chandra-2/publication/313889949_Classroom_Management_for_Effective_Teaching/links/59c682e6aca272c71bc2c58c/Classroom-Management-for-Effective-Teaching.pdf
- Carreiro da Costa, F. (1991). A investigação sobre a eficácia pedagógica. *Inovação*, 4(1), 9-27.
- Carrilho, M. (2011). *Trabalho colaborativo entre professores e inovação educacional: contribuições da investigação*. Dissertação de Mestrado em Inovação e Mudança Educacional apresentada na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viana do Castel para obtenção do grau de mestre, orientada por José Manuel de Almeida e Melo de Carvalho. Viana do Castelo. Acedido a 10 de janeiro de 2021 em <http://62.28.241.119/handle/20.500.11960/1483>
- Carlson, S. A., Fulton, J. E., Lee, S. M., Maynard, L. M., Brown, D. R., Kohl, H. W., 3rd, & Dietz, W. H. (2008). Physical education and academic achievement in elementary school: data from the early childhood longitudinal study. *American Journal of Public Health*, 4 (98), 721–727.
- Carvalho, T. (2018). *Desafios e possibilidades de um trabalho colaborativo para a formação continuada com docentes do ensino médio público*. Tese apresentada à Faculdade de Filosofia e Ciências, da Universidade Júlio de Mesquita Filho para a obtenção do grau de doutor orientada por Eduardo José Manzini. Marília. Acedido a 13 de maio de 2021 em https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/166420/carvalho_tc_dr_mar.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Comédias, H. J. (2012). *A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos*. Tese apresentada ao Instituto da Educação da Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco. Lisboa. Acedido a 02 de setembro de 2020 em <https://recil.ensinolusofona.pt/bitstream/10437/8571/1/Tese.pdf>
- Cunha, M. (2001) *Para saber mais: fontes de informação em ciência e tecnologia*. Brasília: Briquet de Lemos Livros
- da Silva, L. (2017). Supervisão e colaboração: uma relação para o desenvolvimento. *Revista Brasileira de Educação*, 68(22), 273-276.

- Damiani, M. (2008). Entendendo o trabalho colaborativo em educação e revelando seus benefícios. *Educar em revista*, (31), 213-230. Acedido a 10 de dezembro de 2020 em <https://www.scielo.br/j/er/a/FjYPg5gFXSffFxr4BXvLvvyx/?format=pdf&lang=pt>
- Fraga, F. (1987). *O ensino do voleibol*. Lisboa: Biblioteca do desporto
- Ferreira, A., & Moreira, J. (2014). Práticas pedagógicas do professor de educação física: entre a formação e o contexto vivido. *Educação e Filosofia*, 28(56), 857-885
- Ferreira, A. (2017). Será o professor experiente capaz de mudar, melhorar e maximizar as suas rotinas de aula, após o estágio? Um estágio com professor com experiência. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (40), 35-47.
- Gil, A. C. (1999). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo: Atlas
- Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Carrillo, J., Ucha, L., Encarnação, M., ... & Rodrigues, S. (2017). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Hargreaves, A., Earl, L. & Ryan, J. (2001). *Educação para a Mudança*. Porto: Porto Editora.
- Hargreaves, A., Earl, L., Moore, S. et al. (2002). *Aprendendo a Mudar: O ensino para além dos conteúdos e da padronização*. Porto Alegre: Artmed. Acedido a 10 de junho de 2021 em https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3253139/mod_resource/content/0/Aula%2012%20-%20Texto%201.pdf
- Harvey, S. (2006). *Effects of Teaching Games for Understanding on game performance and understanding in middle school physical education*. Tese apresentada à Universidade de Oregon State para obtenção do grau de doutor, orientada por Hans van der Mars. Oregon. Acedido a 05 de janeiro de 2021 em https://www.researchgate.net/publication/35149119_Effects_of_Teaching_Games_for_Understanding_on_game_performance_and_understanding_in_middle_school_physical_education_microform
- Heacox, D. (2006). *Diferenciação curricular na sala de aula: como efectuar alterações curriculares para todos os alunos*. Lisboa: Porto Editora
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física (10º, 11º e 12º anos-Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos)*. Lisboa: Ministério da Educação Departamento do Ensino Secundário.

- Jungles, D. (2011). Pedagogia diferenciada. *A Página da Educação*, 193(0), 1-3. Acedido a 20 de outubro de 2020 em https://www.apagina.pt/Download/PAGINA/SM_Doc/Mid_2/Doc_14893/Doc/P%C3%A1gina_14893.pdf
- Kounin, J. S. (1970). *Discipline and group management in classrooms*. Nova York: Holt, Rinehart and Winston
- Leitão, F. (2010). *Valores educativos: cooperação e inclusão*. Salamanca: Luso- Española de Ediciones, S. L
- Lima, J. (2002). *Pais e Professores: um desafio à cooperação*. Porto: Edições Asa.
- Lopes, H., Gouveia, É., Rodrigues, A., Correia, A. L., Simões, J., & Alves, R. (2018). *Didática da Educação Física: perspectivas, interrogações e alternativas*. Funchal: Universidade da Madeira. Acedido a 15 de novembro de 2020 em <https://digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/2025/1/Did%c3%a1tica%20da%20Educa%c3%a7%c3%a3o%20F%c3%adsica%20perspetivas%20interroga%c3%a7%c3%b5e s%20e%20alternativas.pdf>
- Marques, R. (1993). *A Escola e os Pais: Como Colaborar?* Lisboa: Texto Editora.
- Marques, R. (2001). *O Diretor de Turma e a relação Educativa*. Lisboa: Editorial Presença.
- Martinez-Gonzalez, M., Varo, J., Santos, J., et al. (2001) Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union. *Med Sci Sports Exerc*, 33 (7),1142-1146. Acedido a 13 de outubro de 2020 em https://core.ac.uk/reader/83569195?utm_source=linkout
- Martins, G. O., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Camilo, J., Silva, L., ... & Rodrigues, S. (2017). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*. Lisboa: Editorial do Ministério da Educação e Ciência
- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade* (53-82). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.
- Martins, M., Onofre, M., & Costa, J. (2014). Experiências de formação que tornam o futuro professor de Educação Física mais confiante no início do estágio. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física* (38), 27-43. Acedido a 20 de setembro de 2020 em <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/260/247>

- Martins, M., Costa, J. & Onofre, M. (2020) *Os Estilos de Ensino em Educação Física: Entre a Teoria e a Prática*. Lisbon: Edições, FMH, isbn: 978-972-735-243-2. Acedido a 17 de fevereiro de 2022 em https://cora.ucc.ie/bitstream/handle/10468/10478/Martins_Costa_Onofre_2000.pdf?sequence=1
- Matos, M. & Cruz, J. (1997). Desporto escolar: Motivação para a prática e razões para o abandono. *Psicologia : Teoria, Investigação e Prática*, 2 (0), 459- 490. Acedido a 20 de outubro de 2020 em https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/22251/4/matos%20e%20cruz-psic-tip-motiv%20desp%20escolar-motiv%20pratica%20-%20razoes%20abandon-rDIG_5.pdf
- Ministério da Educação (2001). Programas Nacionais de Educação Física – Reajustamento. Revisão dos PNEF (1989) homologada pelo Dec-Lei nº 6 /2001 e pelo DecLei nº 7 de 2001, de 16 de janeiro. Edição online da DGIC-ME www.dgic.min-edu.pt.
- Monteiro, C. (2009). *Indisciplina e Violência Escolar*. Tese de Mestrado apresentada à Universidade Portucalense Infante D. Henrique para a obtenção do grau de mestre em Supervisão e Coordenação da Educação orientada por Isabel Maria Pereira Pinto. Porto. Acedido em 20 de novembro de 2020 em <http://repositorio.uportu.pt/jspui/bitstream/11328/174/2/TME%20391.pdf>
- Morais, E. (2013). *O papel da reflexão colaborativa entre pares na transformação das práticas*. Tese de mestrado em Supervisão Pedagógica na Infância e no 1º ciclo do Ensino Básico apresentado ao Instituto Politécnico do Porto para a obtenção do grau de mestre orientada por Deolinda Alice Dias Pedroso Ribeiro. Porto. Acedido a 24 de abril de 2021 em https://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/7696/1/MD_EduardaMorais_2013.pdf
- Moreira, P., Dias, P., Vaz, F., & Petrachi, P. (2012). Características psicométricas do questionário de envolvimento entre pais e professores. *Journal of Child and Adolescent Psychology. Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 3(1), 123-135
- Moreira, J. (2004). *Questionários: teoria e prática*. Coimbra: Almedina
- Oliveira, V. M. (2014). *Ensino colaborativo e educação física: contribuições à inclusão escolar*. Tese de Doutoramento em Educação apresentada à Universidade Federal de Uberlândia para obtenção do grau de doutor orientada por Arlete Aparecida Bertoldo

- Miranda. Uberlândia. Acedido em 01 de fevereiro de 2021 em <http://repositorio.ufu.br/handle/123456789/17622>
- Onofre, M. (2017). Prioridades de formação didática em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física* (12), 75-97
- Onofre, M. (2000). *Conhecimento prático, auto-eficácia e qualidade do ensino. Um estudo multicaso em professores de educação física*. Tese de Doutoramento em Ciências da Educação apresentada à Faculdade de Motricidade Humana para a obtenção de grau de doutor orientada por Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa. Lisboa. Acedido a 20 de novembro de 2020 em <https://www.repository.utl.pt/handle/10400.5/8846>.
- Pais, A. (2013). A unidade didática como instrumento e elemento integrador de desenvolvimento da competência leitora: crítica da razão didática. In Azevedo & Fernando (Eds.). *Didática e práticas: a língua e a educação literária*. (66-86) Guimarães: Ópera Omnia
- Parrilha, A. & Daniels, H. (2004) *Criação e desenvolvimento de grupos de apoio para professores*. São Paulo: Loyola
- Pereira, T. (2006). *Perceções e crenças dos professores estagiários em relação aos comportamentos de indisciplina na aula de Educação Física*. Tese apresentada ao departamento da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto para obtenção do grau de mestre, orientada por Paula Botelho Gomes. Lisboa: Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Massamá. Acedido a 10 de setembro de 2020 em <https://www.escolasmassama.pt/projeto-educativo/>
- Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança. Acedido a 20 de abril de 2021 em <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/2558/1/Estudos%2091%20Jo%c3%a3o%20Quina.pdf>
- Regulamento do Programa do Desporto Escolar (2020-2021). Acedido a 10 de dezembro de 2020 em https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/rpde_2020_2021_1.pdf
- Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Massamá. Acedido a 10 de setembro de 2020 em <https://www.escolasmassama.pt/regulamento-interno/>
- Roldão, M. (2007). Colaborar é preciso: questões de qualidade e eficácia no trabalho dos professores. *Revista Noesis*, 71(0), 24-29.

- Roldão, M. D. C., & Almeida, S. (2018). *Gestão curricular*. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação, Direção-Geral da Educação. Lisboa
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a Enseñarla Educación Física*. Zaragoza: INDE
- Silva, J. (2002). *Cooperação entre professores: Realidade(s) e desafios*. Dissertação de Mestrado não publicada. Lisboa: ISPA. Acedido a 21 de outubro de 2020 em <https://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/935>
- Silva, A. (2018). Contributo sobre o Conceito de trabalho Colaborativo. *Profforma*, 20(0), 1. Acedido em 20 de abril de 2021 em http://cefopna.edu.pt/revista/revista_20/es_01_20.html
- Silva, P. (2003). *Escola-Família, uma relação armadilhada: Interculturalidade e Relações de Poder*. Porto: Edições Afrontamento.
- Vieira, J. S. C. (2004). Desenvolvimento profissional e motivação dos professores. *Educação*, 52 (27), 39-58.

Apêndices

Apêndice I-Horário Semanal

ESCOLA SECUNDÁRIA STUART CARVALHAIS Ano 2020/2021						
Educação Física - Professor Orientador: Alberto Potier						
Horário Semanal						
T.L.	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	
1º		12º H Turma de Lecção	12º I Turma Observada Colega Estagiária			
8h 15 min 9h 00 min						
2º		12º H Turma de Lecção	12º I Turma Observada Colega Estagiária	Acompanhamento à DT		
9h 00 min 9h 45 min						
3º	12º I Turma Observada Colega Estagiária		Reunião Semanal Núcleo de Estágio			
9h 55 min 10h 40 min						
4º	12º I Turma Observada Colega Estagiária		Reunião Semanal Núcleo de Estágio			
10h 40 min 11h 25 min						
5º	Observação de Aulas de outras turmas		Reunião Semanal Núcleo de Estágio	12º H Turma de Lecção		
11h 35 min 12h 20 min						
6º	Observação de Aulas de outras turmas			12º H Turma de Lecção		
12h 20 min 13h 05 min						
7º	DESPORTO ESCOLAR Voleibol Juvenil Masculino			DESPORTO ESCOLAR Voleibol Juvenil Masculino		
13h 30 min 14h 15 min						
8º	DESPORTO ESCOLAR Voleibol Juvenil Masculino			DESPORTO ESCOLAR Voleibol Juvenil Masculino		
14h 15 min 15h 00 min						

Para a leccionação, tive um horário de dois tempos de 90 minutos semanais para a turma do 12º H de Letras e Humanidades. Esta turma tem aulas à terça-feira das 08h15 às 09h45 e à quinta-feira das 11h35 às 13h05.

No final de todas as aulas ocorria uma troca de considerações em relação à aula que decorreu (aspetos a melhorar e como melhorar, avaliação, clima, metodologia e gestão – Protocolo AGIC), porém era à quarta-feira que se realizava a reunião de núcleo de estágio com a presença da colega estagiária Carla Parracho.

Eram comentadas as aulas, determinava-se estratégias de melhoria de acordo com a nossa apreciação e refletíamos após indicações da observação feita pelo professor orientador Alberto Potier. Foi também discutido problemáticas decorrentes dos vários projetos previstos para o ano letivo, entre outros assuntos que no momento fossem considerados pertinentes.

À segunda e quarta-feira, também determinei um bloco de 90 minutos para a observação da aula da colega estagiária.

Fora esse bloco que observava assiduamente, sempre que possível observava e analisava as aulas dos restantes professores do GEF.

A direção de turma tem um horário específico para os alunos e encarregados de educação do 12º H, no entanto, dada a situação de pandemia e às medidas preventivas inerentes a essa condição, esse horário nem sempre foi utilizado, recorrendo muitas vezes a esclarecimento de dúvidas ou conhecimentos de causa por via e-mail ou em reuniões via google meet (plataforma on-line de comunicação).

Ao desporto escolar, a mim atribuído os juvenis masculinos de voleibol, tinha dois tempos de 90 minutos, à segunda e quinta-feira das 13h30 às 15h.

Apêndice II-Plano Anual nas quatro áreas de atividade

PERÍODO		1º Período				2º Período			3º Período			
MÊS		Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	
PRAZOS		21-09-20 a 03-11-20		04-11-20 a 17-01-21			18-01-21 a 13-05-21			14-05-21 a 18-06-21		
Lecionação	Projeto	Prognóstico		Prioridades			Progresso			Produto		
	Funcionamento	- Aquisição de regras e rotinas - Avaliação Inicial nas atividades e aptidão física - Planeamento (Prioridades por aluno/grupo) - Balanço		- Definição dos objetivos intermédios e finais - Planeamento de acordo com as matérias prioritárias, ABCD e grupos heterogéneos - Elaboração e entrega do plano de treino individual - Protocolo AGIC - Balanço			- Planeamento para o progresso dos alunos - Cooperação com os professores das turmas do PTI (15 a 26-02-21) - PTI (08 a 12-03-21) - Análise da evolução do plano de treino individual - Reflexão Protocolo AGIC - Balanço			- Planeamento para o produto dos alunos - Momento de autoavaliação com cooperação de colega - Balanço Protocolo AGIC - Balanço do plano de treino individual - Balanço PTI - Balanço Final Geral		
		Específico	- Avaliação da necessidade - Enquadramento teórico - Pesquisa - Definição de objetivo(s) e planeamento		- Elaboração do documento com a tarefa para os agentes de ensino - Pesquisa e seleção de auxiliares pedagógicos e das progressões pedagógicas			- Elaboração do quadro competitivo da turma (até 26-02-21) - Elaboração do documento auxiliar pedagógico (até 24-03-21) e sua aplicação - Aplicação do agente de ensino (11-02 a 09-03) - Início do quadro competitivo (início a 02-03-21)			- Preenchimento da grelha de critérios e de aptidão física - Reflexão sobre a prestação dos agentes de ensino na tarefa - Balanço Final	

	Pessoal	- Identificação e fundamentação do objetivo	- Pesquisa de exercícios e progressões pedagógicas	-Elaboração do caderno de exercícios e progressões pedagógicas	- Balanço Final
Direção de Turma	Projeto	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
	Funcionamento	- Caracterização da DT - Recolha de dados quantitativos e qualitativos dos alunos - Recolha de informação sobre os EE - Caracterização do conselho de turma	- Caracterização da turma detalhada - Esclarecimento de dúvidas - Reunião EE - Reunião CT - Exposição, fundamentação, planeamento do projeto específico à DT e se necessário reajuste do planeamento	- Evolução dos alunos nas diferentes disciplinas - Reunião EE - Reunião CT - Guião para trabalhos de grupo com auxílio da professora de português - Preparação saída de campo	- Balanço final sobre a evolução dos conhecimentos dos alunos e reflexão sobre as estratégias adotadas - Adaptação da saída de campo - Balanço Final Geral
	Específico	- Avaliação das necessidades - Enquadramento teórico - Pesquisa - Definição de objetivos e planeamento	- Questionário de envolvimento dos EE no contexto escolar	- Análise dos questionários	- Controlo e análise da participação - Balanço Final
Saída de Campo		- Avaliação das necessidades - Pesquisa	- Planeamento - Averiguação de recursos	- Identificação dos professores cooperantes e matérias a abordar - Gestão da atividade	- Implementação - Balanço Final

Desporto Escolar	Projeto	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
	Funcionamento	- Avaliação Inicial - Planeamento -Balanço	- Abordar temas: História do Voleibol e Arbitragem - Definição dos objetivos intermédios - Planeamento - Balanço	- Planeamento para o progresso dos alunos - Elaboração do quadro competitivo - Balanço	- Planeamento para o produto - MINI TORNEIO (Juvenis Masc. X Juvenis Fem.) - Balanço
	Específico	- Avaliação das necessidades - Enquadramento teórico - Pesquisa - Definição de objetivos e planeamento	- Envio de e-mail aos EE - Formação dos grupos de apoio	- Elaboração de treino para os alunos de apoio à disciplina	-Balanço Final
Seminário	Projeto	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
		- Avaliação das necessidades do DEF - Revisão da literatura - Enquadramento teórico - Definição de Objetivos e planeamento	- Identificação das variáveis de estudo -Elaboração do questionário ao DEF - Recolha de dados de estudos semelhantes	- Entrega do questionário ao DEF - Plano de Ação de trabalho colaborativo - Análise, interpretação e integração dos resultados do questionário	- Reflexão, interpretação e integração de todos os dados recolhidos - Apresentação de resultados ao DEF. Seminário - Recolha de propostas finais - Balanço Final

Apêndice III-Plano por Etapas - Descrição

Plano por Etapas:

Este modelo consiste na adequação pedagógica às necessidades dos alunos e na orientação sócio construtivista da educação escolar.

No primeiro, refletindo a diferenciação pedagógica, e por isso ser importante identificar as necessidades dos alunos para definir objetivos e através desse conhecimento

traçar estratégias didáticas. No segundo, desenvolver a premissa de que aprendizagem e desenvolvimento são produtos da interação social.

Dividido por 4 etapas, as mesmas são ponderadas após o balanço e reflexão de cada uma delas.

Assim, na 1ª etapa «Prognóstico», a preocupação foi observar e recolher dados sobre cada aluno nas várias matérias. De forma a obter esta informação foi feita uma avaliação inicial diagnóstica onde verifiquei as suas dificuldades, uma vez que serão essas as minhas prioridades de intervenção para alcançar as metas de aprendizagem.

Na 2ª etapa «Prioridades», após identificar as dificuldades e definir as matérias onde os alunos têm maior probabilidade de conseguir atingir o determinado, definir as progressões pedagógicas adequadas, situação de exercício e grupo de trabalho.

A 3ª etapa «Progresso», permitiu rever os conteúdos adquiridos, verificando se os objetivos foram alcançados, consolidar os mesmos e garantir possibilidade de novos.

Na última e 4ª etapa «Produto», ocorre o aperfeiçoamento das aprendizagens, mas também a continuidade do trabalho daqueles que ainda não atingiram os objetivos definidos. Neste momento também foi muito importante refletir sobre o que foi bom e no que podemos melhorar tendo em conta as metodologias adotadas e os resultados obtidos.

Apêndice IV-Polivalência dos Recursos Espaciais

Subáreas/matéria		Espaços		
		Espaço 1 (Ginásio)	Espaço 2 e 3 (Pavilhão Gimnodesportivo)	Espaço 4 (Campo Exterior)
JDC	Andebol	Variantes	X	X
	Basquetebol	Variantes	X	X
	Voleibol	Variantes	X	X
	Futebol	Variantes	X	X
Ginástica	Solo	X	X	
	Aparelhos	X		
	Acrobática	X	X	
Atletismo	Salto em altura	X	X	
	Velocidade	X	X	X
	Lançamento do peso	Variantes	Variantes	X
Dança	Social	X	X	X
	Tradicional	X	X	X
Desportos de Raquetes	Badminton	Variantes	X	X
	Ténis de mesa	X	X	
Patinagem			X	
Aptidão Física		X	X	X

Aparelhos de ginásio não são permitidos fora do mesmo e no ginásio é difícil realizar matérias que envolvam bolas pela organização espacial dos equipamentos.

Assim, no pavilhão dá-se prioridade à lecionação do voleibol, *badminton* e patinagem, embora neste espaço que é polivalente seja possível a realização de qualquer uma das restantes matérias.

No ginásio é possível a didática de ginástica de solo, acrobática e de aparelhos, dança e salto em altura. Atualmente com as medidas adotadas pela situação de pandemia, afeto ao ginásio está a pista de atletismo, onde é possível realizar barreiras e velocidade no exterior.

Embora a minha turma fosse muito reduzida, e por isso não se aplicar a problemática do espaço do ginásio como fator de aumento de contágios, aproveitei este espaço para aumentar o número de matérias dadas por aula, visto ser o espaço menos polivalente.

No campo de jogos exterior, pelas características específicas do pavimento dá-se prioridade às matérias de andebol, basquetebol, futebol e lançamento do peso.

Embora tenha verificado estas condicionantes, sabendo que existe muitas variantes e pormenores de cada modalidade, foi possível adaptar algumas matérias independentemente do espaço onde estivesse e sem desvirtuar as aprendizagens.

Apêndice V-Sistema de Avaliação - Descrição por área

Sistema de Avaliação

O sistema de avaliação da Escola Secundária Stuart Carvalhais pode ser consultado no projeto curricular do AEM e que são definidas por:

- Avaliação das atividades físicas desportivas: esperado alcançar 3 matérias com nível introdutório e 3 matérias com nível elementar, distribuídas por 2 matérias de jogos desportivos coletivos, 1 matéria de ginástica ou atletismo, 1 matéria de dança e 2 matérias de opção que serão o badminton e a patinagem assim definido pelo GEF.
- aptidão física, assente numa bateria de testes constituída por 8 testes do Fitnessgram – o Vaivém, os Abdominais, a Extensão de Braços, a Flexão de

Braços na Barra com apoio, a Flexão do Tronco alternada e a Flexibilidade dos Ombros, o Salto em Comprimento sem balanço e a Velocidade (60 metros). Nesta avaliação cada aluno terá de ter pelo menos 5 testes na zona saudável.

- Área dos conhecimentos dividida em duas áreas: a área A relacionada com a aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da condição física e a área B onde aborda conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas.

Apêndice VI-Critérios de identificação de nível nas atividades físicas (Exemplo: matéria de andebol)

 Escola Secundária Stuart Carvalhais Ano Letivo 2020-2021 Turma: 12º H			ANDEBOL		
CRITÉRIOS			INTRODUÇÃO: 1.Desmarca-se oferecendo linhas de passe; 2.Opta por passe ou drible de progressão; 3.Finaliza com remate em salto e em apoio; 4.Assume atitude defensiva para interceptar a bola ou dificultar a progressão.	ELEMENTAR: 1.Desmarca-se garantindo equilíbrio ofensivo; 2.Passa a um jogador em situação mais ofensiva ou dribla com oportunidade; 3.Finaliza com remate em salto e em apoio; 4.Realiza situações de 1x1; 5.Marca o seu atacante direto colocando-se entre a baliza e o atacante.	AVANÇADO: 1.Desmarca-se garantindo equilíbrio ofensivo; 2.Passa a um jogador em situação mais ofensiva ou dribla com oportunidade; 3.Finaliza com remate em salto ou em suspensão; 4.Realiza situações de 1x1; 5.Marca o seu atacante direto colocando-se entre a baliza e o atacante e tendo como referência a bola (marcação de vigilância); 6.Atitude pressionante na defesa.
Nº	NOME	NIVEL	OBSERVAÇÕES		
2					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

Apêndice VII-Grelha de avaliação dos testes de aptidão física

TESTES DE APTIDÃO FÍSICA														AVALIAÇÃO
12º H		FORÇA					RESIS.	Velocidade 60 mts		FLEXIBILIDADE				NÍVEL
Nº	NOME	Abdomin.	Extensão de Braços	Flexão de Braços	Impulsão Horizontal		Vai-Vem	1ª	2ª	Ombros		Membros Inferiores		
					1ª	2ª				Dto.	Esq.	Dta.	Esq.	
2														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														

Legenda:

Nível 3 - 5 testes na ZSAF

Nível 4 - 6 testes na ZSAF

Nível 5 - 7 testes na ZSAF

Apêndice VIII-1ª Etapa - Planificação para a Avaliação Inicial - Prognóstico

1ª ETAPA - Prognóstico													
UD	UD1												
DATA	17/set	22/set	24/set	29/set	01/out	06/out	08/out	13/out	15/out	20/out	22/out	27/out	29/out
AULA	1+2	3+4	5+6	7+8	9+10	11+12	13+14	15+16	17+18	19+20	21+22	23+24	25+26
ESPAÇO	Sala	Pav	Pav	Ext	Pav	Gin	Ext	Pav	Gin	Pav	Pav	Pav	Pav
AQUECIMENTO													
Andebol													
Basquetebol													
Futebol													
Voleibol													
Gin. Solo													
Gin. Aparelhos													
Velocidade													
Corrida de Barreiras													
Salto Altura													
Lançam. Peso													
Dança													
Dança Tradicional													
Dança Social													
Badminton													
Patinação													
Aptidão Física													
FitEscola													

Legenda: Ext - Extensão de Braços / Abd - Abdominais / FO - Flexibilidade de ombros / FlexB - Flexão de braços / SA - Senta e alcança / IH - Impulsão horizontal

No caso do atletismo, embora a matéria de velocidade não esteja identificada no quadro como algo regular, visto não ser matéria de destaque naquela aula, foi algo que de facto foi treinado de forma expressiva em praticamente todas as aulas, assim como a capacidade de resistência, uma vez que nas várias tarefas propostas, os alunos eram expostos, como exemplos, a situações de exercícios de rapidez e curta duração e a métodos de trabalho intensivo por intervalos.

Apêndice X-Nível de Aptidão dos alunos nas várias matérias

MATÉRIAS		Alunos menos aptos (Considera-se nível NI e I)	Alunos mais aptos (Considera-se nível II+, E e A)
A1 - JDC	Andebol	2, 5, 6, 7, 10, 12, 14, 15	4, 8, 9, 11
	Basquetebol	2, 5, 6, 7, 10, 12, 14	4, 8, 9, 11, 15
	Futebol	2, 5, 10, 12	4, 6, 7, 8, 9, 11, 14, 15
	Voleibol	2, 5, 12, 14	4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15
A2 - GINÁSTICA	Solo	5, 7, 10, 12, 14, 15	2, 4, 6, 8, 9, 11
	Plinto		
	Mini-Trampolim		
	Acrobática		
A3	Badminton	2, 5, 12	4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15
A4	Patinagem	5	2, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15
A5 - Danças	Tradicional		
	Social	Todos os elementos da turma em nível I	
	Livre		
A6 - Atletismo	Barreiras	3 elementos da turma em nível NI, restantes no nível I	
	Altura	3 elementos da turma em	
	Peso	2, 5, 6, 7, 10, 12, 14, 15	4, 8, 9, 11

Apêndice XI-Objetivos intermédios e finais para cada aluno da turma

Nº	NOME	OBJETIVOS DE NÍVEL	
		OBJETIVOS INTERMÉDIOS	OBJETIVO FINAL
2		Andebol e Basquetebol - NI para I	3 níveis I e 3 níveis E
		Voleibol, Badminton, Dança - I para E	
4		Dança - I para E	*
5		Andebol e Basquetebol - NI para I	3 níveis I e 3 níveis E
		Badminton, Patinagem, Dança, Voleibol, Ginástica de solo - I para E	
6		Atletismo, Futebol, Ginástica de solo, Dança - I para E	3 níveis I e 3 níveis E
7		Atletismo, Futebol, Ginástica de solo, Dança - I para E	*
8		Dança - I para E	*
9		Dança - I para E	*
10		Atletismo, Badminton, Voleibol, Basquetebol, Dança - I para E	3 níveis I e 3 níveis E
11		Dança - I para E	*
12		Andebol, Bassquetebol, Ginástica de solo - NI para I	3 níveis I e 3 níveis E
		Voleibol, Badminton, Dança - I para E	
14		Voleibol, Futebol, Basquetebol, Dança, Badminton, Atletismo - I para E	*
15		Voleibol, Basquetebol, Dança, Badminton, Atletismo - I para E	*

Neste quadro identifico a vermelho os alunos que numa situação de avaliação final, não teriam as condições necessárias para terminar a disciplina com sucesso.

A * indico os alunos que se encontram nos níveis que permitem a sua aprovação à disciplina e que por isso terão como objetivo alcançar níveis que lhes atribuem uma nota final superior aquela que têm agora, e que se encontra estabelecida pelos critérios de avaliação de Educação Física definidos pelo AEM.

Apêndice XII-2ª Etapa - Prioridades, matérias, grupos de trabalho heterogéneos, situação de exercícios e critérios de êxito

GRUPO I				
Matérias	Alunos: 4, 5, 6 e 15		Situação de Exercício	Critérios de Êxito
Basquetebol	Mais apto	4	2x2	- A equipa em posição ofensiva é capaz de realizar pelo menos 4 situações de finalização sem perder a bola. - A equipa defensiva posiciona-se entre o ataque e o cesto.
	Menos apto	5		
	Aluno nº4 – Boa desmarcação e bom domínio de bola, pelo que tem como principal objetivo, dar condições favoráveis ao seu colega de equipa para trocar a bola em segurança. Aluno nº5 – Na ação defensiva, necessita de se posicionar entre o atacante e o cesto e fazer pressão sobre o atacante. Na ação ofensiva, devera desmarcar-se para oferecer linhas de passe. Aluno nº6 e 15 – Tem sobretudo dificuldade na marcação do seu atacante, pelo que este será o seu principal objetivo nesta etapa.			

Voleibol	Mais apto	4	2+2 2x2	- O grupo consegue transpor a bola pelo menos 5 vezes sem deixar a bola cair no solo. - Cada equipa consegue realizar a dinâmica dos 3 toques.
	Menos apto	5, 6		
	Aluno nº4 – Elementos que se encontram no nível elementar, pelo que deverão treinar sobretudo a colocação da bola, com intenção em pontos concretos (neste caso, para auxílio do colega menos apto). Aluno nº5 – Também realizou trabalho analítico para uma melhor sustentação da bola no ar e treino do serviço. Muitas dificuldades em posicionar-se no ponto de queda da bola. Aluno nº15 – Treinar o passe para um colega com intencionalidade.			
Ginástica de solo	Mais apto	4	Individual	- Em sequência o aluno consegue realizar pelo menos 6 elementos.
	Menos apto	5, 6, 15		
Aluno nº5, 6 e 15 – Treinar sobretudo pino de cabeça e roda/rodada, utilizando as progressões pedagógicas que lhes coloquei à disposição.				
Salto em altura	Mais apto		Individual	- O aluno realiza a chamada dinâmica e pró-ativa, transporte a fasquia de costas para o colchão e eleva a bacia.
	Menos apto	5, 6		
Dança	Mais apto	4, 5	Em line dance	- Realiza a coreografia de salsa, com cada passo no tempo adequado.
	Menos apto	6		
Badminton	Mais apto	4	1x1	- O par consegue transpor pelos menos 4 vezes o volante dando continuidade ao jogo. - O aluno mais apto (4 e 15), tem como objetivo dificultar a trajetória do volante, obrigando o colega a deslocar-se no seu campo.
	Menos apto	5		
Patinagem	Mais apto	6	Individual	- Em circuito, o aluno realiza pelo menos 6 elementos.
	Menos apto	5		

GRUPO II				
Matérias	Alunos: 2, 7, 8 e 14		Situação de Exercício	Critérios de Êxito
Basquetebol	Mais apto	7, 8	2x2	- A equipa em posição ofensiva é capaz de realizar pelo menos 4 situações de finalização sem perder a bola. - A equipa defensiva posiciona-se entre o ataque e o cesto.
	Menos apto	2		
	Aluno nº2 – Na ação defensiva, necessita de se posicionar entre o atacante e o cesto e fazer pressão sobre o atacante. Na ação ofensiva, devera desmarcar-se para oferecer linhas de passe. Aluno nº7 e 8 – Boa desmarcação e bom domínio de bola, pelo que tem como principal objetivo, dar condições favoráveis ao seu colega de equipa para trocar a bola em segurança. Aluno nº14 – Tem sobretudo dificuldade na marcação do seu atacante, pelo que este será o seu principal objetivo nesta etapa.			
Voleibol	Mais apto	8	2+2 2x2	- O grupo consegue transpor a bola pelo menos 5 vezes sem deixar a bola cair no solo. - Cada equipa consegue realizar a dinâmica dos 3 toques.
	Menos apto	2		
	Aluno nº2 – Também realizou trabalho analítico para uma melhor sustentação da bola no ar e treino do serviço. Muitas dificuldades em posicionar-se no ponto de queda da bola. Aluno nº7 e 8 – Elementos que se encontram no nível elementar, pelo que deverão treinar sobretudo a colocação da bola, com intenção em pontos concretos (neste caso, para auxílio do colega menos apto). Aluno nº14 – Treinar o passe para um colega com intencionalidade.			
Ginástica de solo	Mais apto	2	Individual	- Em sequência o aluno consegue realizar pelo menos 6 elementos.
	Menos apto	14		
	Aluno nº2 – Aluna de nível avançado, pelo que teve como objetivo aperfeiçoar a sua técnica e auxiliar os colegas onde tinham dificuldade. Aluno nº7 e 14 – Treinar sobretudo pino de cabeça e roda/rodada, utilizando as progressões pedagógicas que lhes coloquei à disposição. Aluno nº8 – Treinar sobretudo pino de braços seguido de enrolamento à frente/ponte.			
Salto em altura	Mais apto	8	Individual	- O aluno realiza a chamada dinâmica e pró-ativa e transpõe a fasquia de costas para o colchão elevando a bacia.
	Menos apto	2, 14		

Dança	Mais apto	2, 14	Em line dance	- Realiza a coreografia de salsa, com cada passo no tempo adequado.
	Menos apto	7, 8		
Badminton	Mais apto	7, 8	1x1	- O par consegue transpor pelos menos 4 vezes o volante dando continuidade ao jogo. - O aluno mais apto (4 e 15), tem como objetivo dificultar a trajetória do volante, obrigando o colega a deslocar-se no seu campo.
	Menos apto	2		
Patinagem	Mais apto	7, 8	Individual	- Em circuito, o aluno realiza pelo menos 6 elementos.
	Menos apto			

GRUPO III				
Matérias	Alunos: 9, 10, 11, 12		Situação de Exercício	Critérios de Êxito
Basquetebol	Mais apto	9, 11	2x2	- A equipa em posição ofensiva é capaz de realizar pelo menos 4 situações de finalização sem perder a bola. - A equipa defensiva posiciona-se entre o ataque e o cesto.
	Menos apto			
	Aluno nº9, 11 – Boa desmarcação e bom domínio de bola, pelo que tem como principal objetivo, dar condições favoráveis ao seu colega de equipa para trocar a bola em segurança. Aluno nº10 e 12 – Tem sobretudo dificuldade na marcação do seu atacante, pelo que este será o seu principal objetivo nesta etapa.			
Voleibol	Mais apto	9, 11	2+2 2x2	- O grupo consegue transpor a bola pelo menos 5 vezes sem deixar a bola cair no solo. - Cada equipa consegue realizar a dinâmica dos 3 toques.
	Menos apto	10, 12		
	Aluno nº10 e 12 – Também realizou trabalho analítico para uma melhor sustentação da bola no ar e treino do serviço. Muitas dificuldades em posicionar-se no ponto de queda da bola.			

	Aluno nº9 e 11 – Elementos que se encontram no nível elementar, pelo que deverão treinar sobretudo a colocação da bola, com intenção em pontos concretos (neste caso, para auxílio do colega menos apto).			
Ginástica de solo	Mais apto	11	Individual	- Em sequência o aluno consegue realizar pelo menos 6 elementos.
	Menos apto	9, 10, 12		
	Aluno nº11 – Aluna de nível avançado, pelo que teve como objetivo aperfeiçoar a sua técnica e auxiliar os colegas onde tinham dificuldade. Aluno nº10 e 12 – Treinar sobretudo pino de cabeça e roda/rodada, utilizando as progressões pedagógicas que lhes coloquei à disposição. Aluno nº9 – Treinar sobretudo pino de braços seguido de enrolamento à frente/ponte.			
Salto em altura	Mais apto	9	Individual	- O aluno realiza a chamada dinâmica e pró-ativa e transpõe a fasquia de costas para o colchão elevando a bacia.
	Menos apto	10, 12		
Dança	Mais apto	11	Em line dance	- Realiza a coreografia de salsa, com cada passo no tempo adequado.
	Menos apto	10		
Badminton	Mais apto	9	1x1	- O par consegue transpor pelos menos 4 vezes o volante dando continuidade ao jogo. - O aluno mais apto (4 e 15), tem como objetivo dificultar a trajetória do volante, obrigando o colega a deslocar-se no seu campo.
	Menos apto	12		
Patinagem	Mais apto	10	Individual	- Em circuito, o aluno realiza pelo menos 6 elementos.
	Menos apto	9		

Identifiquei as matérias prioritárias dado o contexto já mencionado no balanço da 1ª etapa. No domínio dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), avalia-se os dois melhores, pelo que comum a todos, verificou-se a falta de atitude defensiva, e embora tenha verificado pouca movimentação para intercetar a bola, o mais notório foi a ausência de marcação do seu atacante provocando a sua fácil progressão para finalização.

Dada a semelhança entre o andebol e o basquetebol, tendo em conta que ambas utilizam o drible, e visto que observei muita decisão precipitada, optei por priorizar a matéria de basquetebol pois apresentam melhores resultados no momento de finalizar

(retirando assim, menos uma preocupação no momento de tomar decisão). O voleibol, embora a maioria tenha apresentado dificuldades na dinâmica dos três toques e no posicionamento para o ponto de queda da bola, tendo em conta as suas características, apercebi-me que seria uma matéria onde os resultados apareceriam mais depressa e por isso ser também uma das matérias prioritárias.

No futebol, havendo poucos alunos com capacidades para atingir um nível superior até ao final do ano, optei por reduzir a sua frequência nesta fase.

Embora tenha utilizado as situações de jogo padrão mencionadas no quadro, como metodologia de ensino recorri bastante às diversas formas de modificar o jogo: reduzido (reduzindo altura da rede, jogadores, etc.), analítico (por exemplo, não jogar com fora de jogo), condicionado (não driblar, não poder passar a bola para trás, etc.) e fracionado (jogar em determinada zona do campo). Nos alunos 2, 5 e 10 tive também necessidade de recorrer ao treino analítico para resolver problemas de natureza biomecânica.

Na ginástica de solo verifiquei dificuldades em praticamente todos os alunos, assim como no atletismo, visto que estes são dois subdomínios a serem avaliados mantive as duas como prioritárias, assegurando que em cada grupo de trabalho existisse um aluno com capacidades de atuar como agente de ensino. Foi nestas duas matérias que recorri bastante aos auxiliares visuais de progressões pedagógicas, como a situações de torneios entre a turma, prezando por um maior empenho na aquisição e treino desses conhecimentos.

No atletismo, identifiquei o salto em altura como a matéria prioritária visto ser a matéria onde verifiquei que através do feedback interrogativo e prescritivo conseguia resolver os problemas identificados (elevação da bacia e o arqueamento das costas).

Na matéria de dança abordei a *salsa*, uma vez que a maioria dos alunos não tinha dado este estilo ou já não se recordava do mesmo. Foram demonstrados os passos e a possibilidade de tempo de prática para sua consolidação, tendo averiguado que existia um aluno por grupo com boa noção de ritmo e de disposição espacial.

Tanto no badminton como na patinagem praticamente todos os alunos se encontram no nível elementar, pelo que a incidência desta matéria na 2ª etapa foi menor.

Apêndice XIII-Avaliação Inicial de aptidão física

TESTES DE APTIDÃO FÍSICA														Avaliação Inicial
12º H		FORÇA				RESIS.	Velocidade 60 mts		FLEXIBILIDADE				Nível	
		Abdomin.	Extensão de Braços	Flexão de Braços	Impulsão Horizontal		Pulso de m			Ombros		Membros inferiores		
Nº	NOME				1ª	2ª			1ª	2ª	Dto.	Esq.	Dta.	Esq.
2		12	14		1.40	1.30	19	11.12	12.50	S	N	32	32	2
4		60	20	16	1.60	1.70	48	10.05	9.00	S	S	33	33	5
5		25	8	11	1.20	1.45	25	11.43	11.16	S	S	32	33	2
6		52	20	30	2.05	2.00	58	9.04	8.82	S	N	24	28	4
7		32	6	9	1.80	1.80	40	9.41	9.63	S	S	20	16	2
8		51	24	30	2.35	2.35	64	7.86	7.99	S	S	34	30	5
9		35	8	20	2.03	2.05	70	8.82	8.94	S	N	10	5	3
10		8	8		2.00	1.90	53	9.03	9.27	S	S	30	31	2
11					1.60	1.60	45			S	S	36	36	4
12		33	14	10	1.75	1.75	20	10.41	10.73	S	S	35	36	3
14		42	13	10	2.00	2.00	63	9.26	9.29	S	S	6	5	3
15		20	20	20	2.00	2.00	42	9.21	8.99	S	S	20	17	3
Legenda														
Nível 2 < 5 testes na ZSAF		Insuficiente												
Nível 3 - 5 testes na ZSAF		Suficiente												
Nível 4 - 6 testes na ZSAF		Bom												
Nível 5 - 7 testes na ZSAF		Muito Bom												

Apêndice XIV-Plano de Treino Individual

PLANO DE TREINO

Nome: _____

EXERCÍCIO	REPETIÇÕES/TEMPO	SÉRIES	DIA DA SEMANA
1. Corrida ligeira no lugar	3 minutos	1	
30 segundos de repouso			
2. Poli chinelo	20 rep.	1	
3. Mini agachamento quadríplice	20 rep.	1	
30 segundos de repouso			
4. Numa superfície mais alta descer e subir degrau	30 rep. pé dto.	1	
5. Numa superfície mais alta descer e subir degrau	30 rep. pé esq.	1	
30 segundos de repouso			
6. Agachamento dinâmico	30 segundos	1	
7. Mountain climber - Em decúbito ventral (prancha com braços em extensão) levar o joelho ao peito alternadamente	30 segundos	1	
8. Flexão de braços	10 rep.	2	
30 segundos de repouso entre as flexões de bicipite			
9. Flexão tricipite, apoio de mãos numa superfície mais alta (banco)	15 rep.	2	
30 segundos de repouso entre as flexões de tricipite			
10. Abdominal com pés elevados	20 rep.	2	
30 segundos de repouso entre abdominais			
11. Prancha	1 minuto	1	
12. Skipping no lugar	1 minuto	1	
13. Mountain climber - Em decúbito ventral (prancha com braços em extensão) levar o joelho ao peito alternadamente	1 minuto	1	
14. Em posição bípede (Em pé), "chutar" perna à frente levando a mão até ao pé contrário	1 minuto	1	
☺ Bom Trabalho ☺			
Tempo total da atividade			

Todos os exercícios devem ser realizados com intensidade elevada, no entanto, prestes a entrar na falha, reduz a intensidade, sem nunca parar.

- Registrar tempo em tarefa;
- Registrar onde não conseguiu realizar a tarefa como determinado.

OBSERVAÇÕES:

23 de novembro de 2020

Apêndice XV-Plano de Unidades Didáticas - 2ª Etapa

2ª ETAPA - PRIORIDADES																			
UD	UD3						UD4						UD5						
DATA	3-nov.	5-nov.	10-nov.	12-nov.	17-nov.	19-nov.	24-nov.	26-nov.	1-dez.	3-dez.	8-dez.	10-dez.	15-dez.	17-dez.	5-jan.	7-jan.	12-jan.	14-jan.	
AULA	27+28	29+30	31+32	33+34	35+36	37+38	39+40	41+42	43+44	45+46	47+48	49+50	51+52	53+54	55+56	57+58	59+60	61+62	
ESPAÇO	Exterior	Pavilhão	Exterior	Pavilhão	Ginásio	Exterior	Ginásio	Exterior	Pavilhão	Ginásio	Pavilhão	Ginásio	Pavilhão	Ginásio	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	
AQUECIMENTO								AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS - APRESENTAÇÃO DE TRABALHOS	FERIADO										
Andebol																			
Basquetebol																			
Futebol																			
Voleibol																			
Gin. Solo																			
Gin. Aparelhos																			
Velocidade																			
Corrida de Barreiras																			
Salto Altura																			
Lançam. Peso																			
Dança																			
Dança Tradicional																			
Dança Social																			
Badminton																			
Patinagem																			
Aptidão Física																			
FitEscola		Treino vaivem		Vaivem								Flexões + Abd		Extens. Braços A					

Apêndice XVI-Objetivos/Conteúdos intermédios para a 3ª etapa

MATÉRIA	ANDEBOL		
NÍVEL	Nº ALUNO	OBJETIVO/CONTEÚDOS	SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO
Não introdutório			
Introdutório	I- → 2, 5	- Desmarca-se garantindo equilíbrio ofensivo; - Passa a um jogador em situação mais ofensiva ou dribla com oportunidade.	- Em vaga, 2x0 com remate à baliza - Em vaga, 2 x 1 + GR com defesa sombra - Em vaga, 2 x 1 + GR - Situação de jogo, 2 x 2
	I+ → 6 (10, 12, 14, 15)	- Realiza situações de 1x1; - Marca o seu atacante direto colocando-se entre a baliza e o atacante.	
Elementar	E+ → 7, 8, 9 (4, 11)	- Marca o seu atacante direto colocando-se entre a baliza e o atacante e tendo como referência a bola (marcação de vigilância); - Atitude pressionante na defesa.	- Em vaga, 2 x 2 com marcação direta - Situação de jogo 2 x 2 - Situação de jogo 3 x 3

MATÉRIA	BASQUETEBOL		
NÍVEL	Nº ALUNO	OBJETIVO/CONTEÚDOS	SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO
Não introdutório			
Introdutório	I- → 2, 5	- Desmarca-se e corta para o cesto; - Oferece linhas de primeiro passe; - Progride em drible.	- Em vaga, 3 x 1 - Em vaga, 3 x 2 - Situação de jogo, 2 x 2
	I+ → 6, 10, 12, 14, 15	- Progride em drible; - Aclara para o cesto; - Marca o seu atacante.	
Elementar	E+ → 4, 7, 9, 11 (8 - A)	- Desmarca-se garantindo equilíbrio ofensivo; - Passa e corta; - Rensalto ofensivo; - Marca o seu atacante sem perder a referência da bola.	- Em vaga, 2 x 2, em que defesas partem por trás da linha do cesto - Situação de jogo 3 x 3

MATÉRIA	FUTEBOL		
NÍVEL	Nº ALUNO	OBJETIVO/CONTEÚDOS	SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO
Não introdutório	NI+ → 2, 5, 12	- Recebe a bola e enquadra-se; - Conduz a bola; - Assume atitude defensiva entre o seu atacante direto e a baliza	- Em vaga, 2 x 0 com alvo na baliza - Em vaga 2 x 1 + GR - Situação de jogo 2 x 2 com defesa sombra
Introdutório	I- → 6, 10, 14, 15	- Conduz a bola; - Desmarca-se para oferecer linhas de passe na direção da baliza ou e apoio; - Marca o seu atacante	- Em vaga 3 x 1 com alvo na baliza - Em vaga, 2 x 1 + GR - Em vaga, 3 x 2 + GR - Situação de jogo 2 x 2 com defesa sombra
	I+ → 7	- Aclara; - Marca o seu atacante	- Situação de jogo 3 x 3
Elementar	E- → 4, 11	- Remata, passa e conduz a bola com oportunidade; - Penetra; - Pressiona.	- Em vaga, 3 x 2 + GR, em que após passar a bola a um colega é obrigatório desmarcar-se no mesmo corredor ou na diagonal e penetrar
	E+ → 8, 9	- Cria situações de superioridade numérica defensiva; - Dribla ou finta para progredir no terreno; - Fecha as linhas de passe.	- Em vaga, 3 x 3, com objetivo de criar superioridade numérica defensiva. Marcação à zona - Situação de jogo 3 x 3

MATÉRIA	VOLEIBOL		
NÍVEL	Nº ALUNO	OBJETIVO/CONTEÚDOS	SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO
Não introdutório			
Introdutório	I- → 2, 5, 10, 12,	- Serve por baixo; - Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima; - Passa a um colega	- A pares, 1 + 1 com rede e serviço - Situação de jogo 2 + 2 com cooperação
	I+ → 6, 14, 15	- Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima; - Passa a um colega com intencionalidade;	
Elementar	E+ → 4, 11 (7, 8, 9)	- Passa para finalizar; - Remata ou faz amorti;	- Em equipa de 3 elementos, realizam 3 toques de forma a finalizar com remate ou amorti - Situação de jogo 3 x 3

MATÉRIA	GINÁSTICA DE SOLO		
NÍVEL	Nº ALUNO	OBJETIVO/CONTEÚDOS	SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO
Não introdutório			
Introdutório	I → 5, 6, 7, 10, 12, 14, 15	- Pino de cabeça (Todos) - Cambalhota à frente com pernas afastadas e em extensão (aluna nº 5) - Roda ou Rodada (aluna nº 5, 7, 10, 14) - Ponte (aluno nº6)	- Individual ou a pares realizam cada um dos elementos
Elementar	E- → 8, 9	- Pino de braços seguido de enrolamento à frente; - Pino de braços seguido de ponte - Roda - Rodada	- Individual ou a pares realizam cada um dos elementos

	E+ → 4 (2 e 11 – A)	- Pino de cabeça; - Pino de braços seguido de enrolamento à frente; - Pino de braços seguido de ponte	
--	-------------------------------	---	--

MATÉRIA		GINÁSTICA DE APARELHOS – MINITRAMPOLIM	
NÍVEL	Nº ALUNO	OBJETIVO/CONTEÚDOS	SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO
Não introdutório			
Introdutório	I+ → 2, 5, 12	- Salto de carpa de pernas afastadas; (aluna nº12) - OU Salto com pirueta vertical; - OU Salto de “peixe”	- Individualmente realizam cada um dos elementos
Elementar	E- → 7, 10, 14, 15	- Salto com pirueta vertical; - Salto de “peixe”; - OU Salto mortal à frente com ajuda.	
	E+ → 4, 6, 9 (11 – A)	- Salto com pirueta vertical; - Salto de “peixe”; - OU Salto mortal à frente com ajuda.	
MATÉRIA		BADMINTON	
NÍVEL	Nº ALUNO	OBJETIVO/CONTEÚDOS	SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO
Não introdutório			
Introdutório	I+ → 2, 5, 10, 12	- Faz serviço curto e comprido; - Desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando o Clear, o Lob e o Drive.	- Situação de jogo 1 x 1
Elementar	E+ → 4, 6, 7, 8, 9, 11, 14, 15	- Desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando o Remate e o Amorti; - Cria dificuldades à recepção.	- Situação de jogo 1 x 1

PATINAGEM			
MATÉRIA	Nº ALUNO	OBJETIVO/CONTEÚDOS	SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO
Não introdutório			
Introdutório	I+ → 5	- Curva com cruzamento de pernas; - Travagem em T; - Travagem de costas com “tacões”; - Desliza á frente sob um patim.	- Individualmente realiza os elementos
Elementar	E- → 2, 4, 12, 14, 15	- Deslize para trás em oitos e sem ajuda; - Travagem em “T”; - Deslize em frente sob um patim.	- Individualmente, realiza os elementos num percurso determinado pelo professor
	E+ → 9, 10, 11 (6, 7, 8 – A)	- Deslize para trás em oitos e sem ajuda; - Viragem de frente para costas; - Travagem em “T”; - Travagem de costas com “tacões”; - Deslize em frente sob um patim.	

MATÉRIA	DANÇA SOCIAL SALSA		
NÍVEL	Nº ALUNO	OBJETIVO/CONTEÚDOS	SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO
Não introdutório			
Introdutório	I- → 8, 10, 12, 15,	- Realizar coreografia completa.	- Em grupo, em xadrez, realiza a coreografia ao ritmo da música
Elementar	I+ → 6, 7, 9	- Realizar coreografia completa.	- Em grupo, em xadrez, realiza a coreografia ao ritmo da música
	E+ → 2, 4, 5, 11, 14	- Realizar coreografia completa ao ritmo da música com poucos enganos	

MATÉRIA	BARREIRAS		
NÍVEL	Nº ALUNO	OBJETIVO/CONTEÚDOS	SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO
Não introdutório	NI+ → 2, 5	- Ataca a barreira com a perna de ataque em extensão; - A transposição é feita com trajetória rasante;	- Em vaga, realiza corrida de barreira preocupando-se apenas com a extensão da perna de ataque e com a aproximação do tronco à perna de ataque
Introdutório	I- → 6, 10, 12	- A transposição é feita com trajetória rasante; - Receção ao solo em equilíbrio e ativa; - Não há perda acentuada de velocidade ao longo da corrida.	- Em vaga, realiza corrida de barreiras
	I+ → 14	- Receção ao solo em equilíbrio e ativa; - Não há perda acentuada de velocidade ao longo da corrida.	
Elementar	E- → 4, 7, 8, 9, 15	- A transposição é feita com trajetória rasante; - Receção ao solo em equilíbrio e ativa; - Não há perda acentuada de velocidade ao longo da corrida.	- Em vaga, realiza corrida de barreiras
	E → 11	- A perna de trás mantém-se dobrada até ao contacto com o solo da perna da frente e depois é puxada rápida e ativamente; - Mantém o ritmo das 3 passadas, entre as barreiras, durante toda a corrida - Realiza toda a corrida com fluidez sem perda acentuada de velocidade	

MATÉRIA	SALTO EM ALTURA		
NÍVEL	Nº ALUNO	OBJETIVO/CONTEÚDOS	SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO
Não introdutório	NI+ → 2, 5, 12	- Realiza a chamada dinâmica e pró-ativa; - Transpõe a fasquia de costas para o chão; - A queda é feita sobre as costas	- Em vaga, realiza o salto em altura
Introdutório	I- → 7, 14	- Transpõe a fasquia com elevação da bacia; - Transpõe a fasquia com arqueamento das costas; - A queda é feita sobre os ombros e as costas	- Em vaga, realiza o salto em altura
	I+ → 10, 15	- Transpõe a fasquia com elevação da bacia; - A queda é feita sobre os ombros e as costas	
Elementar	E → 4, 6, 9, 11	- Transpõe a fasquia com elevação da bacia; - A queda é feita sobre os ombros e as costas	- Em vaga, realiza o salto em altura

	E+ → 8	- Na chamada, o apoio é rápido, ativo e em “griffé”; - O joelho da perna livre é lançado para cima até que a coxa esteja paralela ao chão, o tronco atinge a posição vertical no fim da chamada; - As pernas são puxadas rapidamente para cima;	
--	--------	---	--

MATÉRIA	LANÇAMENTO DO PESO		
NÍVEL	Nº ALUNO	OBJETIVO/CONTEÚDOS	SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO
Não introdutório			
Introdutório	I- → 2, 5, 12	- Empurra o engenho para a frente e para cima; - Mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco;	- Em vaga, realiza o lançamento do peso
	I+ → 6, 10, 14, 15	- Pega corretamente no peso; - Enquadra o deslizamento com o lançamento; - Mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco;	
Elementar	E → 4, 7, 9	- Mantém o cotovelo alto, num ângulo de 45° em relação ao corpo; - Desliza com o ritmo de apoios “curto e longo” rasante ao solo; - Empurra o peso com extensão total dos segmentos e flexão da mão	- Em vaga, realiza o lançamento do peso
	E+ → 8, 11	- Desliza com o ritmo de apoios “curto e longo” rasante ao solo; - Empurra o peso com extensão total dos segmentos e flexão da mão; - Faz uma recuperação com a rápida troca dos apoios, ficando em equilíbrio;	

Apêndice XVII-Exemplo Plano de Aula melhorado

PLANO DE AULA			
Docente: Professor Alberto Potier Estagiária: Inês Coronel Turma: 12º H Nº de Alunos: 12	DATA: 07-01-21	Horário: 11h35 – 13h05	Duração da Aula: 90m
Matérias: • Aptidão Física • JDC – Voleibol • JDC – Basquetebol • Atletismo – Velocidade • Patinagem			Local: Escola Secundária Stuart Carvalhais Espaço: 2 – Pavilhão
Grupos de Trabalho: • 2 grupos de 6 elementos			

PARTE INICIAL (10') TP (7')			
⌚	Objetivos	Situação de Exercício	
2'	- Instrução Inicial	- Matérias a abordar; - Tarefas e objetivos da mesma	
7'	- Ativação muscular e cardiorrespiratória.	- Corrida à volta do campo - Mobilização articular, em xadrez, com percursos de corrida frontal - 2 Equipas, lado a lado, corrida de velocidade. O elemento seguinte, só pode sair após o primeiro ultrapassar a linha assinalada pelo professor.	

PARTE FUNDAMENTAL (65') TP (60') TT (5')			
⌚	Objetivos	Situação de Exercício/Organização	Crítérios de êxito
15'	- Manutenção da bola no ar; - Passo de dedos; - Manchete; - Serviço; - Dinâmica dos 3 toques	Espaço 1 – Voleibol: (Igual para os 2 grupos de trabalho) • A pares, trocar a bola com passo de dedos e manchete; • A pares, realizam serviço e receção; • Em trio, 2 elementos ficam de um lado da rede em que na posição 2 passa ao passador, o passador levanta e o outro finaliza • Situação de jogo formal 3 x 3	- Conseguir manter a bola no ar ao realizar no mínimo 10 trocas de bola entre si; - Em 10 serviços, 8 passarem para o outro lado da rede; - Receção controlada do serviço - Dinâmica dos 3 toques utilizando serviço
15'	Grupo 1: - Desmarcar-se e cortar para o cesto; - Progredir em drible; - Oferece linhas de primeiro passe Grupo 2: - Desmarcar-se garantindo equilíbrio ofensivo; - Passar e cortar; - Ressalto ofensivo; - Marcar atacante sem perder referência da bola	Espaço 2 – Basquetebol: - Em vaga, 4 x 2 - Em vaga, 3 x 3 com defesa sombra, sem drible, Grupo 2: Tem obrigatoriedade de ir ao ressalto - Situação de jogo formal 3 x 3	- Consegue desmarcar-se e cortar para o cesto a maior parte das vezes; - Quando tem espaço progride driblando; - Recebe a bola na linha de primeiro passo pelo menos 5 vezes - Realiza pelos menos 5 ressaltos ofensivos
15'	- Executar carrinho - Executar curvas com pés em paralelo e alternadamente - Executar salto com dois pés - Executar 8 frontais e de costas - Executar deslize apenas com um pé	Espaço 3 – Patinagem: • Circular à volta do campo, passando por baixo da rede de voleibol, contornando os arcos, fazendo 8 nos cones • 3 pares, corrida com percurso, quem transporta mais depressa os 8 cones de um lado ao outro do campo No caso do aluno 6, 7 e 8, o percurso é maior, terão de ir ao fundo do campo, contornar o arco e só depois podem colocar o cone no lugar Realizar corrida 2 vezes	- Conseguir executar todas as tarefas propostas no percurso - Respeitar as regras do percurso, deslize completo.
15'	- Aumento da capacidade de aptidão física a nível dos	Espaço 4 – Aptidão Física: Executar 2 vezes: • 30 extensões de braços	

membros superiores e inferiores - Aumento da força abdominal	30 abdominais 30 agachamentos pliométricos - Descanso 30' 30 segundos em prancha 30 saltos de tesoura 30 saltos com joelho ao peito - Descanso de 30'	
Material: - Aptidão Física – 3 colchões - Voleibol – rede de voleibol, 3 bolas - Basquetebol – 1 cesto, 1 bolas - Patinagem – Patins, 16 cones		Esquema Geral Visual:

PARTE FINAL (10')			
🕒	Objetivo/Critérios de êxito	Situação de Exercício/Organização	Critérios de êxito
10'	- Retorno à calma;	- Arrumação do material - Alongamentos	

GRUPOS DE TRABALHO:

1	2
6 - David	9 - Gonçalo
12 - Radija	8 - Diogo Martins
10 - Leston	7 - Diogo Reis
5 - Danielle	4 - Cheila
14 - Tiago Pereira	11 - Mariana
2 - Ana	15 - Tiago Henriques

REFLEXÃO SOBRE A AULA:

Apêndice XVIII-Planeamento Unidades Didáticas - 3ª Etapa

3ª ETAPA - PROGRESSO																		
UD	UD6							UD7					UD8					
DATA	19/jan	21/jan	26/jan	28/jan	02/fev	04/fev	09/fev	11/fev	16/fev	18/fev	23/fev	25/fev	02/mar	04/mar	09/mar	11/mar	16/mar	18/mar
AULA	Exterior	Pavilhão	Exterior	Pavilhão	Ginásio	Exterior	Ginásio	Exterior	Pavilhão	Ginásio	Pavilhão	Ginásio	Pavilhão	Ginásio	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão
ESPACO	Exterior	Pavilhão	Exterior	Pavilhão	Ginásio	Exterior	Ginásio	Exterior	Pavilhão	Ginásio	Pavilhão	Ginásio	Pavilhão	Ginásio	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão	Pavilhão
AQUECIMENTO																		
Andebol								A. AND	FERIADO - CARNAVAL					A. AND				
Basquetebol																A. BASQ		A. BASQ
Futebol								A. FUT										
Voleibol																A. VOLEI		A. VOLEI
Gin. Solo																		
Gin. Aparelhos																		
Velocidade										VELOC.								
Corrida de Barreiras																		
Salto Altura																		
Lançam. Peso								A. LP										
Dança																		
Dança Tradicional																	A. DT	
Dança Social																		
Badminton																A. Bad		
Patinagem															A. Patin			
Aptidão Física																		
FitEscola				VAIVEM	M. S.		ARS.		IMP. H.			M. S.	VAIVEM	ARS.			VAIVEM	

Apêndice XIX-3ª Etapa - Progresso - Regime à distância

3ª ETAPA - PROGRESSO (Regime à Distância)										
METODOLOGIA	AULAS SÍNCRONAS (45 MINUTOS)									
DATA	11/fev	18/fev	25/fev	04/mar	11/mar	18/mar	23/mar	25/mar	08/abr	15/abr
MATÉRIAS	*Abordagem sobre o funcionamento das aulas síncronas *Divulgação dos trabalhos/tarefas a realizar	*JDC *Ginástica *Atletismo *Badminton *Patinagem	*JDC *Ginástica *Atletismo *Badminton *Patinagem	*Dança Tradicional (Sariquitê, Regadinho, Malhão)	*Dança Tradicional (Sariquitê, Regadinho, Malhão)	*Orientação			*JDC *Ginástica *Atletismo *Badminton *Patinagem	
APTIDÃO FÍSICA (AF)			*Plano de AF quinzenal (relatório do aluno)		*Plano de AF quinzenal (relatório do aluno)			*Autoavaliação 2º Período *Considerações sobre a metodologia adotada		*Plano de AF quinzenal (relatório do aluno)
CONHECIMENTOS					*Flexibilidade		*Teste de Avaliação sobre a Flexibilidade		*Treino Desportivo *Tarefa	*O aquecimento *O retorno à calma *Tarefa

Apêndice XX-3ª Etapa - Progresso após Regime à distância durante mês e meio

3ª ETAPA - PROGRESSO (Após regresso ao regime presencial)								
UD	UD9							
DATA	20-abr.	22-abr.	27-abr.	29-abr.	4-mai.	6-mai.	11-mai.	13-mai.
AULA	Avaliação Inicial							
ESPAÇO	4-Exterior	3-Pavilhão	1-Ginásio	4-Exterior	1-Ginásio	4-Exterior	2-Pavilhão	1-Ginásio
AQUECIMENTO								
Andebol								
Basquetebol								
Futebol								
Voleibol								
Gin. Solo								
Gin. Aparelhos			TRAVE		TRAVE			TRAVE
Velocidade			TESTE AF					
Corrida de Barreiras								
Salto Altura								
Lançam. Peso								
Dança Tradicional								
Dança Social								
Badminton								
Patinagem								
Aptidão Física								
FitEscola	FO	vai-vem	ABD+EB+SA					

		
Área das Atividades – E@D		

Ano Letivo 2020 / 2021

O plano de trabalho autónomo do aluno na área das Matérias, por período, deve centrar-se em pelo menos duas tarefas, de carácter intelectual, de forma a tratar os saberes necessários em duas matérias de subáreas diferentes.

Nas matérias 2 e 3 (opcional), os alunos podem juntar-se em grupos (3 elementos à exceção de um grupo com 4 elementos) tendo em conta a matéria que lhes foi atribuída.

O trabalho deve conter:

- **Jogos Desportivos Coletivos**

Breve caracterização da modalidade (introdução), regras, sinalética, principais ações técnico-táticas e escolha de uma ação técnico-tática ofensiva e outra defensiva para fazer uma explicação detalhada de cada uma.

- **Raquetes**

Breve caracterização da modalidade (introdução), regras, sinalética, principais ações técnicas, escolha de duas ações técnicas e descrever quais são as componentes críticas de cada uma.

- **Ginástica de solo**

Breve caracterização da modalidade, principais capacidades motoras trabalhadas e apresentar os critérios de êxito de cada um.

- **Ginástica de aparelhos**

Breve caracterização da modalidade, principais capacidades motoras trabalhadas e apresentar as componentes críticas de cada um.

- **Patinagem**

Breve caracterização da modalidade, principais capacidades motoras trabalhadas, escolher 4 exercícios presentes no projeto curricular e apresentar as componentes críticas de cada um.

- **Atletismo**

Breve caracterização da modalidade (introdução), regras, principais ações técnicas, escolha de duas ações técnicas e descrever quais são as componentes críticas de cada uma.

● Orientação

Breve caracterização da modalidade, diferentes tipos de orientação e descrição detalhada de 3 deles (características, pontos de controlo, vantagens, desvantagens, etc.), simbologia e leitura de mapas.

● Dança tradicional

Relativamente à dança atribuída, devem entregar um trabalho com as seguintes componentes sobre a dança:

- Pais/região;
- Nomes dos passos;
- Posição dos bailarinos (maria/manel);
- Estrutura rítmica;
- Estrutura espacial;
- Estrutura da dança;
- Combinação (duração da figura + descrição sumária da figura).

Segue-se em baixo um exemplo:

Resumo da Dança			
Nome Dança	País / Região	PNEF - pertence:	
Tia Anica	Portugal - Algarve	não pertence - nível elementar	
Observações:			
É uma dança simples e viva que tem nos 'arcos' uma das suas principais características. Pode Dançar-se de modo ligeiramente diferente em algumas zonas algarvias, em algumas versões, tem uma figura de introdução longa que serve para o grupo se colocar em palco (a versão abordada nas aulas não contemplou a entrada em palco a rodopiar e será essa a descrita).			
Nome dos passos:		Estrutura Rítmica	
Corrida em rodopio com calcanhares subidos atrás		(1,2,3,4,5,6,7,8)	
Saltitar		(1&2&3...8&8)	
Palmas + Saltitar com troca de lugar		(1,2,3,4, 8,5&6&7&8)	
Combinação (Duração da fig. + descrição sumária da fig.):		Estrutura Espacial	
fig. Ω =	8T	Introdução (instrumental)	
fig. Ω' =	54T	Forma a roda (instrumental)	
fig. A =	16T	passeia na roda sentido inverso	
fig. A' =	16T	passeia na roda sentido directo	
fig. B =	32T	palmas com troca de lugar	
fig. C =	32T	arcos	
fig. Φ =	4T	Fim	
Estrutura Dança		Coluna dupla facial CDL	
Ω + AA'BCB + AA'BCB + AA'BCB + Φ		Coluna dupla facial CDL	
		Roda dupla lateral RDL	
		Roda dupla lateral RDL	
		Roda dupla Facial RDF	
		Roda dupla lateral RDL	
		Roda dupla Facial RDF	
Posturas dos bailarinos:			
entrelaçado face-a-face posição algarvia lateral palmas braço dado dta / dta arcos por baixo arcos Posição final			

Apresenta-se de seguida o quadro com as 2 matérias obrigatórias a realizar por aluno.

A 3ª matéria é opcional para todos, porém, é uma forma de melhorarem a vossa avaliação, principalmente para os que tiveram negativa no 1º Período.

Nº aluno	Nome	MATÉRIA 1	MATÉRIA 2 Dança Tradicional	MATÉRIA 3
2		Voleibol	Regadinho	Orientação
4		Futebol	Sariquité	Orientação
5		Patinagem	Regadinho	Orientação
6		Andebol	Sariquité	Orientação
7		Salto em Altura	Malhão	Orientação
8		Barreiras	Malhão	Orientação
9		Lançamento do Peso	Malhão	Orientação
10		Basquetebol	Sariquité	Orientação
11		Plinto/boque + Trave	Sariquité	Orientação
12		Badminton	Regadinho	Orientação
14		Roda e Rodada	Sariquité	Orientação
15		Pino de cabeça + Pino de braços	Sariquité	Orientação
17		Ténis de Mesa	Regadinho	Orientação

CALENDARIZAÇÃO

MATÉRIA	GRUPOS	1ª ENTREGA	FINAL
1	-----	22 de fevereiro de 2021	01 de março de 2021
2	22 de fevereiro de 2021	01 de março de 2021	08 de março de 2021
3	01 de março de 2021	08 de março de 2021	12 de março de 2021

		
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA – Plano Quinzenal de Manutenção e Melhoria da Aptidão Física Educação Física - Turma: 12º H		

Ano Letivo 2020 / 2021

A realizar 3 vezes por semana, de preferência em dias não consecutivos.

Relatório quinzenal é obrigatório. O mesmo deverá conter a sua autoavaliação, dificuldades sentidas, análise de superação ou insucesso e o seu motivo e indicação de situações de caráter autónomo. Tudo deve ser justificado. – **Tarefa a entregar até dia 07 de março de 2021**

AQUECIMENTO – 2 voltas sem descanso

- Jumping Jacks – 30 segundos
- Em posição bípede, joelhos ao peito alternados – 30 segundos
- Prancha dinâmica – 30 segundos
- Burpees – 30 segundos

CIRCUITO – 3 voltas, em que o objetivo é realizar o maior número de repetições, com a técnica adequada, no tempo determinado.

ALONGAMENTOS – Permanecer em cada exercício durante 30 segundos. Atenção aos exercícios que são para executar bilateralmente.

- Tricípite
- Peitoral
- Deltoide
- Quadricípite
- Adutores
- Gêmeos e isquiotibiais
- Abdominais

		
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA – Plano Quinzenal de Manutenção e Melhoria da Aptidão Física Educação Física - Turma: 12º H		

Nome:

SEMANA (18 a 25 de fevereiro de 2021)				
EXERCÍCIO	TEMPO	DATA		
		Nº de Realizações	Nº de Realizações	Nº de Realizações
1. Agachamento Pliométrico	30 seg.			
2. Abominais	30 seg.			
3. Flexões	30 seg.			
4. Super-homem	30 seg.			
30 seg. de descanso				
5. Lunges	30 seg.			
6. Abdominais Laterais	30 seg.			
7. Tricípites no banco	30 seg.			
8. Prancha	1 min.			
30 seg. de descanso				
Bom Treino 😊				

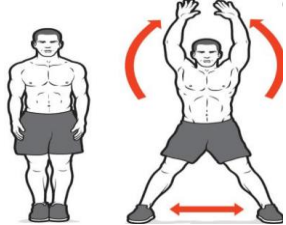
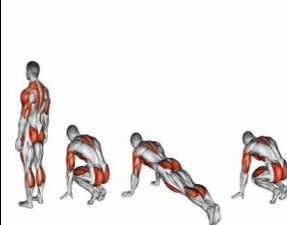
Registrar o que não conseguiu realizar como determinado:

SEMANA (25 de fevereiro a 04 de março de 2021)				
EXERCÍCIO	TEMPO	DATA		
		Nº de Realizações	Nº de Realizações	Nº de Realizações
1. Agachamento Pliométrico	30 seg.			
2. Abominais	30 seg.			
3. Flexões	30 seg.			
4. Super-homem	30 seg.			
30 seg. de descanso				
5. Lunges	30 seg.			
6. Abdominais Laterais	30 seg.			
7. Tricípites no banco	30 seg.			
8. Prancha	1 min.			
30 seg. de descanso				
Bom Treino 😊				

Registrar o que não conseguiu realizar como determinado:

ANEXOS

AQUECIMENTO:

Jumping jacks	Joelhos ao peito	Prancha dinâmica	Burpees
			

CIRCUITO:

Agachamento Pliométrico	Abdominais	Flexões	Super-Homen
			
Lunges	Abdominais laterais	Tricípites no banco	Prancha
			

ALONGAMENTOS:

Tricípites	Peitorais	Deltóide	Quadricípites
			
Adutores	Gêmeos e isquiotibiais		Abdominais
			

Apêndice XXIII-Análise dos Resultados da 3ª Etapa - Progresso

MATÉRIA	ANDEBOL			
NÍVEL	Nº ALUNO	OBJETIVO/CONTEUDOS	SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO	PROGRESSO (por aluno(s))
Não introdutório				
Introdutório	I- → 2, 5	- Desmarca-se garantindo equilíbrio ofensivo; - Passa a um jogador em situação mais ofensiva ou dribla com oportunidade.	- Em vaga, 2x0 com remate à baliza - Em vaga, 2 x 1 + GR com defesa sombra - Em vaga, 2 x 1 + GR - Situação de jogo, 2 x 2	2, 5 – Evolução na desmarcação, já arrisca mais o drible. Drible com melhor qualidade.
	I+ → 6 (10, 12, 14, 15)	- Realiza situações de 1x1; - Marca o seu atacante direto colocando-se entre a baliza e o atacante.		Todos – Marcam adequadamente o seu atacante. Observa-se alguma capacidade de pressão dos alunos nº6, 14 e 15
Elementar	E+ → 7, 8, 9 (4, 11)	- Marca o seu atacante direto colocando-se entre a baliza e o atacante e tendo como referência a bola (marcação de vigilância); - Atitude pressionante na defesa.	- Em vaga, 2 x 2 - Situação de jogo 2 x 2 - Situação de jogo 3 x 3	Todos – Ainda a melhorar a atitude pressionante na defesa.

MATÉRIA	BASQUETEBOL			
NÍVEL	Nº ALUNO	OBJETIVO/CONTEUDOS	SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO	PROGRESSO (por aluno(s))
Não introdutório				
Introdutório	I- → 2, 5	- Desmarca-se e corta para o cesto; - Oferece linhas de primeiro passe; - Progride em drible.	- Em vaga, 3 x 1 - Em vaga, 3 x 2 - Situação de jogo, 2 x 2	Todos – Boa evolução da técnica de drible. Por vezes já procura cortar para o cesto quando se desmarca.
	I+ → 6, 10, 12, 14, 15	- Progride em drible; - Aclara para o cesto; - Marca o seu atacante.		Todos – A melhorar o aclarar para o cesto.
Elementar	E+ → 4, 7, 9, 11 (8 – A)	- Desmarca-se garantindo equilíbrio ofensivo; - Passa e corta; - Marca o seu atacante sem perder a referência da bola.	- Em vaga, 2 x 2, em que defesas partem por trás da linha do cesto - Situação de jogo 3 x 3	7 – A melhorar desmarcação garantindo equilíbrio ofensivo. 4, 9 e 11 – Cumpriram objetivos

MATÉRIA	FUTEBOL			
NÍVEL	Nº ALUNO	OBJETIVO/CONTEUDOS	SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO	PROGRESSO (por aluno(s))
Não introdutório	NI+ → 2, 5, 12	- Recebe a bola e enquadra-se; - Conduz a bola; - Assume atitude defensiva entre o seu atacante direto e a baliza	- Em vaga, 2 x 0 com alvo na baliza - Em vaga 2 x 1 + GR - Situação de jogo 2 x 2 com defesa sombra	2 e 5 – Não cumpriram. 12 – Melhorou receção de bola e enquadramento e melhorou na fase defensiva.
Introdutório	I- → 6, 10, 14, 15	- Conduz a bola; - Desmarca-se para oferecer linhas de passe na direção da baliza ou e apoio; - Marca o seu atacante	- Em vaga 3 x 1 com alvo na baliza - Em vaga, 2 x 1 + GR - Em vaga, 3 x 2 + GR - Situação de jogo 2 x 2 com defesa sombra - Situação de jogo 3 x 3	Todos – melhoraram a sua qualidade técnica de condução de bola. Ainda pouca desmarcação.
	I+ → 7	- Aclara; - Marca o seu atacante		
Elementar	E- → 4, 11	- Remata, passa e conduz a bola com oportunidade; - Penetra; - Pressiona.	- Em vaga, 3 x 2 + GR, em que após passar a bola a um colega é obrigatório desmarcar-se no mesmo corredor ou na diagonal e penetrar - Em vaga, 3 x 3, com objetivo de criar superioridade numérica defensiva. Marcação à zona - Situação de jogo 3 x 3	4 e 11 – Ainda a consolidar e melhorar.
	E+ → 8, 9	- Cria situações de superioridade numérica defensiva; - Dribla ou finta para progredir no terreno; - Fecha as linhas de passe.		8 e 9 – Ainda a consolidar e melhorar.

MATÉRIA	VOLEIBOL			
NÍVEL	Nº ALUNO	OBJETIVO/CONTEUDOS	SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO	PROGRESSO (por aluno(s))
Não introdutório				
Introdutório	I- → 2, 5, 10, 12,	- Serve por baixo; - Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima; - Passa a um colega	- A pares, 1 + 1 com rede e serviço - Situação de jogo 2 + 2 com cooperação	Todos – Melhoraram a técnica de serviço. Ainda com dificuldade na receção e no passe.
	I+ → 6, 14, 15	- Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima; - Passa a um colega com intencionalidade;		Todos - Cumpriram os objetivos
Elementar	E+ → 4, 11 (7, 8, 9)	- Passa para finalizar; - Remata ou faz amorti;	- Em equipa de 3 elementos, realizam 3 toques de forma a finalizar com remate ou amorti - Situação de jogo 3 x 3	4, 9 e 11 – A melhorar o remata. Já cumpre o objetivo de passar para finalizar.

MATÉRIA	GINÁSTICA DE SOLO				
NÍVEL		Nº ALUNO	OBJETIVO/CONTEUDOS	SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO	PROGRESSO (por aluno(s))
Não introdutório					
Introdutório		I → 5, 6, 7, 10, 12, 14, 15	- Pino de cabeça (Todos) - Cambalhota à frente com pernas afastadas e em extensão (aluna nº 5) - Roda ou Rodada (aluna nº 5, 7, 10, 14) - Ponte (aluno nº6)	- Individual ou a pares realizam cada um dos elementos	5, 7 e 14 – Conseguiram realizar roda. 6 – só falta extensão dos membros superiores para ter sucesso na ponte.
Elementar		E- → 8, 9	- Pino de braços seguido de enrolamento à frente; - Pino de braços seguido de ponte - Roda - Rodada	- Individual ou a pares realizam cada um dos elementos	Todos – Conseguiram executar a roda. A melhorar um dos pinos.
		E+ → 4 (2 e 11 – A)	- Pino de cabeça; - Pino de braços seguido de enrolamento à frente; - Pino de braços seguido de ponte		4 – Mantém dificuldades em qualquer um dos pinos. Porém, aproxima-se com mais eficácia ao pino de braços seguido de ponte.

MATÉRIA	GINÁSTICA DE APARELHOS – MINITRAMPOLIM				
NÍVEL	Nº ALUNO	OBJETIVO/CONTEUDOS	SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO		
Não introdutório					PROGRESSO (por aluno(s))
Introdutório	I+ → 2, 5, 12	- Salto de carpa de pernas afastadas; (aluna nº12) - OU Salto com pirueta vertical; - OU Salto de “peixe”	- Individualmente realizam cada um dos elementos		Todos – Consolidaram os elementos do nível onde cada um se encontrava. Melhorando a sua técnica.
Elementar	E- → 7, 10, 14, 15	- Salto com pirueta vertical; - Salto de “peixe”; - OU Salto mortal à frente com ajuda.			
	E+ → 4, 6, 9 (11 – A)	- Salto com pirueta vertical; - Salto de “peixe”; - OU Salto mortal à frente com ajuda.			

MATÉRIA	BADMINTON			
NÍVEL	Nº ALUNO	OBJETIVO/CONTEUDOS	SITUAÇÃO DE EXERCICIO	PROGRESSO (por aluno(s))
Não introdutório				
Introdutório	I+ → 2, 5, 10, 12	-Faz serviço curto e comprido; -Desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante através do Clear, o Lob e o Drive.	- Situação de jogo 1 x 1	
Elementar	E+ → 4, 6, 7, 8, 9, 11, 14, 15	- Desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando o Remate e o Amorti; - Cria dificuldades à receção.	- Situação de jogo 1 x 1	6, 7, 14 e 15 – Necessitam de dificultar a receção do colega 4, 8, 9 e 11 – Cumpriram.

MATÉRIA	PATINAGEM			
NÍVEL	Nº ALUNO	OBJETIVO/CONTEUDOS	SITUAÇÃO DE EXERCICIO	PROGRESSO (por aluno(s))
Não introdutório				
Introdutório	I+ → 5	- Curva com cruzamento de pernas; - Travagem em T; - Travagem de costas com “tacões”; - Desliza á frente sob um patim.	- Individualmente realiza os elementos	Já realiza deslize à frente sob um patim. A explorar travagem em T
Elementar	E- → 2, 4, 12, 14, 15	- Deslize para trás em oitos e sem ajuda; - Travagem em “T”; - Deslize em frente sob um patim.	- Individualmente, realiza os elementos num percurso determinado pelo professor	2 e 14 – Cumpriram. 4, 12 e 15 – Foco na travagem em T
	E+ → 9, 10, 11 (6, 7, 8 – A)	- Deslize para trás em oitos e sem ajuda; - Viragem de frente para costas; - Travagem em “T”; - Travagem de costas com “tacões”; - Deslize em frente sob um patim.		Todos cumpriram.

MATÉRIA	DANÇA SOCIAL SALSA			
NÍVEL	Nº ALUNO	OBJETIVO/CONTEUDOS	SITUAÇÃO DE EXERCICIO	PROGRESSO (por aluno(s))
Não introdutório				
Introdutório	I- → 8, 10, 12, 15	- Realizar coreografia completa.	- Em grupo, em xadrez, realiza a coreografia ao ritmo da música	Todos – Já sabem a coreografia, mas com enganos e fora do tempo.
Elementar	I+ → 6, 7, 9	- Realizar coreografia completa.	- Em grupo, em xadrez, realiza a coreografia ao ritmo da música	Todos – Já sabem a coreografia e os tempos adequados a cada passo, porém,
	E+ → 2, 4, 5, 11, 14	- Realizar coreografia completa ao ritmo da música com poucos enganos		

				ainda com enganos.
MATÉRIA	BARREIRAS			
NÍVEL	Nº ALUNO	OBJETIVO/CONTEUDOS	SITUAÇÃO DE EXERCICIO	PROGRESSO (por aluno(s))
Não introdutório	NI+ → 2, 5	- Ataca a barreira com a perna de ataque em extensão; - A transposição é feita com trajetória rasante;	- Em vaga, realiza corrida de barreira preocupando-se apenas com a extensão da perna de ataque e com a aproximação do tronco à perna de ataque	2 – Já ataca a barreira com perna de ataque em extensão. 5 – Pouco desenvolvimento
Introdutório	I- → 6, 10, 12	- A transposição é feita com trajetória rasante; - Receção ao solo em equilíbrio e ativa; - Não há perda acentuada de velocidade ao longo da corrida.	- Em vaga, realiza corrida de barreiras	6 e 14 – Cumpriu. 10 e 12 – Melhorar sobretudo trajetória rasante.
	I+ → 14	- Receção ao solo em equilíbrio e ativa; - Não há perda acentuada de velocidade ao longo da corrida.		
Elementar	E- → 4, 7, 8, 9, 15	- A transposição é feita com trajetória rasante; - Receção ao solo em equilíbrio e ativa; - Não há perda acentuada de velocidade ao longo da corrida.	- Em vaga, realiza corrida de barreiras	Todos – Continuar a melhorar sob os objetivos definidos
	E → 11	- A perna de trás mantém-se dobrada até ao contacto com o solo da perna da frente e depois é puxada rápida e ativamente; - Mantém o ritmo das 3 passadas, entre as barreiras, durante toda a corrida - Realiza toda a corrida com fluidez sem perda acentuada de velocidade		

MATÉRIA	SALTO EM ALTURA			
NÍVEL	Nº ALUNO	OBJETIVO/CONTEUDOS	SITUAÇÃO DE EXERCICIO	PROGRESSO (por aluno(s))
Não introdutório	NI+ → 2, 5, 12	- Realiza a chamada dinâmica e pró-ativa; - Transpõe a fasquia de costas para o chão; - A queda é feita sobre as costas	- Em vaga, realiza o salto em altura	2 e 5 - Mantêm-se com os mesmos objetivos 12 – Já realiza a chamada dinâmica e transpõe a fasquia de costas para o chão.
Introdutório	I- → 7, 14	- Transpõe a fasquia com elevação da bacia; - Transpõe a fasquia com arqueamento das costas; - A queda é feita sobre os ombros e as costas	- Em vaga, realiza o salto em altura	7 – Com dificuldades na queda sobre os ombros. Eleva pouco a bacia. 14 – Cumpriu.

	I+ → 10, 15	- Transpõe a fasquia com elevação da bacia; - A queda é feita sobre os ombros e as costas		10 – Com dificuldades na queda sobre os ombros. Eleva pouco a bacia. 15 – Cumpriu.
Elementar	E → 4, 6, 9, 11	- Transpõe a fasquia com elevação da bacia; - A queda é feita sobre os ombros e as costas	- Em vaga, realiza o salto em altura	4 – Cumpriu. 6, 9 e 11 – A melhorar queda sobre os ombros e costas.
	E+ → 8	- Na chamada, o apoio é rápido, ativo e em “griffé”; - O joelho da perna livre é lançado para cima até que a coxa esteja paralela ao chão, o tronco atinge a posição vertical no fim da chamada; - As pernas são puxadas rapidamente para cima;		8 - Cumpriu

MATÉRIA	LANÇAMENTO DO PESO			
NÍVEL	Nº ALUNO	OBJETIVO/CONTEUDOS	SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO	PROGRESSO (por aluno(s))
Não introdutório				
Introdutório	I- → 2, 5, 12	- Empurra o engenho para a frente e para cima; - Mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco;	- Em vaga, realiza o lançamento do peso	Todos – Mantém os mesmos objetivos
	I+ → 6, 10, 14, 15	- Pega corretamente no peso; - Enquadra o deslizamento com o lançamento; - Mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco;		Todos - Cumpriram
Elementar	E → 4, 7, 9	- Mantém o cotovelo alto, num ângulo de 45° em relação ao corpo; - Desliza com o ritmo de apoios “curto e longo” rasante ao solo; - Empurra o peso com extensão total dos segmentos e flexão da mão	- Em vaga, realiza o lançamento do peso	Todos – Cumpriram
	E+ → 8, 11	- Desliza com o ritmo de apoios “curto e longo” rasante ao solo; - Empurra o peso com extensão total dos segmentos e flexão da mão; - Faz uma recuperação com a rápida troca dos apoios, ficando em equilíbrio;		Todos - Cumpriram

Apêndice XXIV-Planeamento Unidade Didática - 4ª Etapa

4ª ETAPA - PRODUTO											
UD	UD 10										
DATA	18/mai	20/mai	25/mai	27/mai	01/jun	03/jun	08/jun	10/jun	15/jun	17/jun	
ESPAÇO	2-Pavilhão	1-Ginásio	3-Pavilhão	2-Pavilhão	3-Pavilhão	2-Pavilhão	4-Exterior	3-Pavilhão	4-Exterior	3-Pavilhão	
AQUECIMENTO						FERIADO		FERIADO	MINI TORNEIOS COM A TURMA DO 11ºE - Futebol - Basquetebol - Badminton - Voleibol	AULA LIVRE + ADAPTAÇÃO À SAÍDA DE CAMPO	
Andebol											
Basquetebol											
Futebol											
Voleibol											
Gin. Solo											
Gin. Aparelhos		TRAVE									
Velocidade											
Corrida de Barreiras											
Salto Altura											
Dança Tradicional											
Badminton											
Patinagem											
Aptidão Física											
FitEscola	Ext + FO	FlexB + IH	Abd + SA		vaivém		FO				

Legenda: Ext - Extensão de Braços / Abd - Abdominais / FO - Flexibilidade de ombros / FlexB - Flexão de braços / SA - Senta e alcança / IH - Impulsão horizontal

Apêndice XXV-Resultados da Etapa Progresso e Produto na área da aptidão física

GRELHA FINAL - PROGRESSO E PRODUTO																							
12º H		TESTES DE APTIDÃO FÍSICA																					
		FORÇA												RESISTÊNCIA			Velocidade 60 mts			FLEXIBILIDADE			
		Abdomin.			Extensão de Braços			Flexão de Braços			Impulsão Horizontal			Var-Vem						Ombros		Membros Inferiores	
Nº	NOME	1º	2º	3º	1º	2º	3º	1º	2º	3º	1º	2º	3º	1º	2º	3º	1º	2º	3º	Dto.	Esq.	Dto.	Esq.
Momento de Atribuição de nota (Por período)		1º	2º	3º	1º	2º	3º	1º	2º	3º	1º	2º	3º	1º	2º	3º	1º	2º	3º				
2		12	18	24	14	15	16	5	5	5	140	140	150	19	26	26	12"50	11"12	11"12	s	s	38	36
4		60	70	72	20	20	22	16	16	20	160	180	200	48	52	56	10"05	10"02	09"25	s	s	33	33
5		25	25	24	8	14	11	11	11	11	145	145	145	25	25	25	11"16	10"56	10"04	s	s	32	33
6		52	55	48	20	26	30	30	30	31	200	200	210	58	65	65	8"62	8"70	7"90	s	n	24	28
7		32	50	48	6	20	20	9	14	14	180	185	190	40	42	50	9"41	8"76	7"16	s	s	22	18
8		51	51	52	24	30	30	35	35	35	235	235	247	64	70	61	7"86	7"80	7"76	s	s	34	30
9		35	55	51	8	19	19	20	20	20	205	210	210	70	74	61	8"82	7"84	7"60	s	n	10	8
10		8	24	26	8	18	18	8	8	16	200	195	205	53	53	53	09"03	09"48	09"01	s	s	35	36
11		50	50	63	15	11	20	10	10	15	160	175	178	45	45	52	09"36	08"76	08"30	s	s	36	37
12		38	36	38	14	15	14	10	7	8	175	173	173	20	23	23	10"41	11"00	10"88	s	s	38	39
14		42	50	50	13	20	24	10	13	15	200	200	210	63	64	61	09"26	09"46	09"20	s	s	6	7
15		20	50	54	20	35	30	10	20	31	200	195	200	42	63	61	08"99	09"22	09"10	s	s	20	17
16		s.d.	s.d.	30	s.d.	s.d.	13	s.d.	s.d.	5	s.d.	138	145	s.d.	s.d.	25	s.d.	11"16	10"23	s	s	38	31

Legenda:
* Melhorou
* Manteve
* Piorou

s.d. - Sem dados, Aluna nº 16, só começou a fazer parte da turma a partir do 3º Período

Apêndice XXVI-Protocolo AGIC - Avaliação Inicial

Ficha de AGIC (Avaliação, Gestão, Instrução e Clima) – Avaliação Inicial							
Etapa	Nº Aula	Data	Espaço		Grupo		
Tempo Útil	Tempo de Instrução		T. Prática				
Partes da Aula	Parâmetros	Critérios de Avaliação	Avaliação				
			1	2	3	4	5
Parte Inicial	Gestão	Ter o material pronto no início da aula					X
		Colocação do professor e alunos		X			
		Tempo na formação de grupos					X
		Verificação das condições de segurança				X	
	Instrução	Linguagem simples, clara e objetiva			X		
		Apresentação dos objetivos da aula			X		
		Informação dos espaços e circ. Alunos			X		
	Clima	Capta e mantém a atenção dos alunos		X			
		Dinamismo no aquecimento				X	
	Parte Fundamental	Gestão	Colocação e circulação do professor				X
Ocupação equilibrada dos espaços					X		
Utilização de meios auxiliares				X			
Tempos de espera					X		
Tempo do grupo em cada tarefa					X		
Segurança nas atividades							X
Instrução		Fornece Feedbacks (individuais grupo)		X			
		Incentivos aos alunos com mais dificuldade				X	
		Aplica estratégias nas tarefas			X		
		Tenta manter os alunos focados nas tarefas			X		
		Completa o ciclo de Feedback		X			
Clima		Valorizar o bom desempenho dos alunos					X
		Enfase nos Feedbacks positivos					X
		Encorajar os alunos sobre as suas capacidades					X
		Autonomia dos alunos			X		
Parte Final	Gestão	Arrumação do Material				X	
		Colocação do professor e dos alunos				X	
	Instrução	Balanço da aula				X	
		Introduzir a aula seguinte		X			
	Clima	Valorizar desempenhos e comportam. positivos				X	
		Motivar alunos para as próximas aulas		X			

Apêndice XXVII-Protocolo AGIC - Avaliação Final

Ficha de AGIC (Avaliação, Gestão, Instrução e Clima) – Avaliação Final							
Etapa	Nº Aula	Data	Espaço			Grupo	
Tempo Útil	Tempo de Instrução		T. Prática				
Partes da Aula	Parâmetros	Critérios de Avaliação	Avaliação				
			1	2	3	4	5
Parte Inicial	Gestão	Ter o material pronto no início da aula					X
		Colocação do professor e alunos				X	
		Tempo na formação de grupos					X
		Verificação das condições de segurança				X	
	Instrução	Linguagem simples, clara e objetiva			X		
		Apresentação dos objetivos da aula			X		
		Informação dos espaços e circ. Alunos			X		
	Clima	Capta e mantém a atenção dos alunos			X		
		Dinamismo no aquecimento				X	
	Parte Fundamental	Gestão	Colocação e circulação do professor				X
Ocupação equilibrada dos espaços					X		
Utilização de meios auxiliares						X	
Tempos de espera					X		
Tempo do grupo em cada tarefa					X		
Segurança nas atividades							X
Instrução		Fornece Feedbacks (individuais grupos)				X	
		Incentivos aos alunos com mais dificuldade				X	
		Aplica estratégias nas tarefas			X		
		Tenta manter os alunos focados nas tarefas			X		
		Completa o ciclo de Feedback			X		
Clima		Valorizar o bom desempenho dos alunos					X
		Enfase nos Feedbacks positivos					X
		Encorajar os alunos sobre as suas capacidades					X
		Autonomia dos alunos			X		
Parte Final		Gestão	Arrumação do Material				X
	Colocação do professor e dos alunos					X	
	Instrução	Balanço da aula				X	
		Introduzir a aula seguinte			X		
	Clima	Valorizar desempenhos e comportam. positivos				X	
		Motivar alunos para as próximas aulas			X		

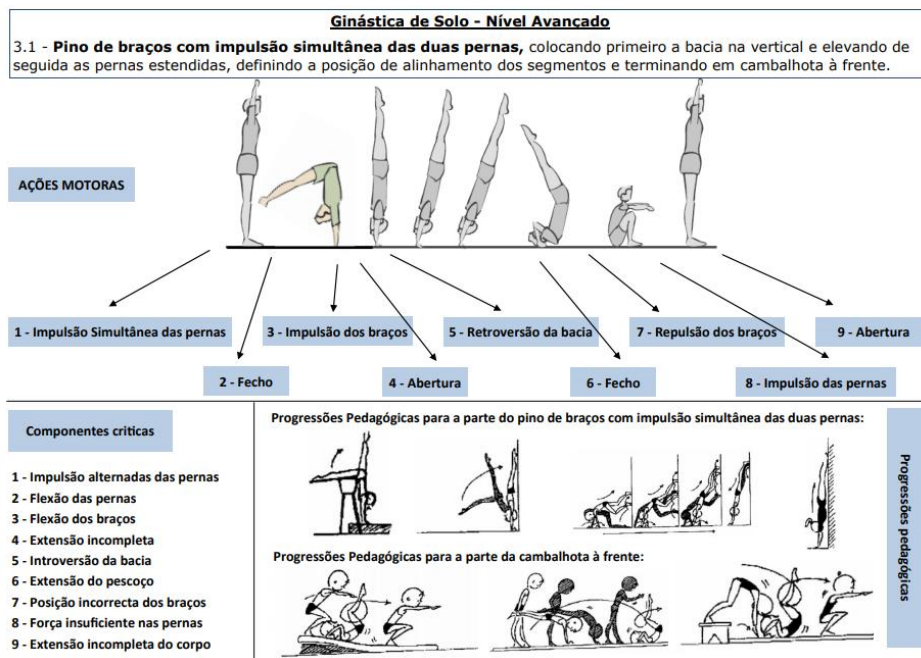
Apêndice XXVIII-Tarefa Agente de Ensino

TAREFA - AGENTE DE ENSINO				
Nº	NOME	Matéria	DATA INTERVENÇÃO	Conteúdos que abordou
2		Ginástica de solo	2-mar.	
4		Voleibol	9-mar.	
5		Dança	11-fev.	
6		Patinagem	11-mar.	
7		Basquetebol	2-mar.	
8		Andebol	4-mar.	
9		Futebol	25-fev.	
10		Minitrampolim	25-fev.	
11		Lançamento do peso	11-fev.	
12		Trave	9-mar.	
14		Badminton	11-mar.	
15		Corrida de Barreiras	9-mar.	
Deverão selecionar 5 instruções simples que considerem importantes para a prática da matéria que vão abordar. (Poderão ser regras, postura corporal, critérios de execução, etc.)				

Apêndice XXIX-Ficha de Planeamento de matéria. Exemplo de um dos métodos de aprendizagem adotados

FICHA DE PLANEAMENTO			
Objetivo: (Introdução)			
5.3 – Balanços laterais, com os membros inferiores em extensão, coordenados com o deslocamento sucessivo das pegas, progredindo lateralmente na barra			
GRÁFICO			
DESCRIÇÃO TÉCNICA: Balanço lateral, Deslocamento sucessivo, Progressão lateral Descrição do movimento: Balanços laterais, com os membros inferiores em extensão, deslocamento sucessivo das pegas, progredindo lateralmente.			
PROGRESSÕES PEDAGÓGICAS: Balanço lateral Progressão sem balanço	PRÉ-REQUISITOS: 1- Segurando na barra com a palma das mãos em pronação, manter-se nela durante 3 segundos. 2- Balouçar na barra para o lado direito e lado esquerdo	Reforço Muscular: 	Maior dificuldade: 1-Deslocamentos aumentando a largura entre braços. 2- Rotação. Mudança para o lado oposto. 3 – Elevação na barra.
FASES	AÇÕES MUSCULARES	COMPONENTES CRÍTICAS	
Balanço e Deslocamento	Antepulsão e Retropulsão	Pega em pronação Balanço do corpo Extensão completa dos membros inferiores Deslocamento sucessivo das pegas Progressão lateral	
SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO PARA AVALIAÇÃO		DESCRIPTOR DE DESEMPENHO	
Deslocação até ao final da barra, executando o balanço lateral, com os membros inferiores sempre em extensão.		Consegue progredir lateralmente, deslocando-se sucessivamente, baloiçando o corpo lateralmente, sempre com os membros inferior em extensão. Revela dificuldade no deslocamento ou no balanço lateral: - Dificuldade na realização do balanço lateral - Dificuldade no deslocamento sucessivo das pegas - Dificuldade em permanecer com os membros inferiores em extensão Não consegue realizar o deslocamento ao longo da barra e não executa o balanço lateral	

Apêndice XXX-Auxiliar de aprendizagem por nível. Exemplo de um dos métodos de aprendizagem adotados (Auxiliar realizado em parceria com colega na disciplina de Ginástica das aulas do Prof. Mário Guimarães, 2019)



Apêndice XXXI-Auxiliar de Aprendizagem da tarefa em determinada estação. Exemplo de um dos métodos de aprendizagem adotados



Escola Secundária Stuart Carvalhais 2020-2021
Professor orientador: Alberto Potier
Professora estagiária: Inês Coronel



SEQUÊNCIA DE GINÁSTICA DE SOLO:

1. Um dos dois pinos: (De cabeça ou com extensão de braços)
2. Cambalhota à frente e à retaguarda
3. Cambalhota à frente com pernas afastadas e em extensão;
4. Avião
5. Roda ou rodada
6. Ponte

Apêndice XXXII-Auxiliar pedagógico. Objetivo de Equipa

COMPONENTES CRÍTICAS A VERIFICAR

Nome Aluno A: _____ Nome Aluno B: _____		
RODA 1. Subida da bacia 2. Bacia na linha do 1º apoio de braços 3. Bacia na linha do 1º apoio de pernas 4. Equidistância dos apoios 	PONTE 1. Extensão de pernas 2. Ombros na linha ou à frente apoio das mãos 	AVIÃO 1. Perna estendida acima da bacia 2. Tronco acima da horizontal 
Bacia é elevada! Aluno A: Sim Não Aluno B: Sim Não 	Pernas estendidas na posição de ponte em apoios! Aluno A: Sim Não Aluno B: Sim Não	Perna estendida acima da bacia com apoios das mãos! Aluno A: Sim Não Aluno B: Sim Não
Bacia está na perpendicular do 1º apoio de braços! Aluno A: Sim Não Aluno B: Sim Não 	Ombros à frente da linha das mãos com pernas em apoio! Aluno A: Sim Não Aluno B: Sim Não	Tronco acima da bacia com apoio do pé! Aluno A: Sim Não Aluno B: Sim Não
Bacia está na perpendicular do 1º apoio de pernas! Aluno A: Sim Não Aluno B: Sim Não 	Pernas estendidas e ombros à frente da linha das mãos! Aluno A: Sim Não Aluno B: Sim Não	
Os 4 apoios são equidistantes e alinhados! Aluno A: Sim Não Aluno B: Sim Não 	Resultado Final (TOTAL): Aluno A: Sim ____ Não ____ Aluno B: Sim ____ Não ____	

Apêndice XXXIII-Auxiliar Pedagógico. Objetivo de Equipa - Competição/Jogo

COMPETIÇÃO / JOGO				
Tarefa: Sequência de 3 elementos a compor facultativamente de acordo com a tabela				
Objetivo: Soma dos pontos da equipa, ser superior à das restantes.				
NÍVEL	ROTAÇÕES	APOIOS INVERTIDOS	ATITUDES E EQUILÍBRIOS	VALOR DE DIFICULDADE
A	Rolamento à frente, pernas unidas	Passagem alternada (alt.) das pernas à vertical	Avião	1
B	Rolamento à retaguarda, pernas unidas	Passagem por pino com impulsão de pernas alt.	Pirueta vertical	2
C	Rolamento saltado	Pino de braços	Ponte	3
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO				
CRITÉRIO				NOTA DO JUIZ
Executou tudo muito bem				5
A maioria dos elementos bem feitos				4
A maioria dos elementos incorretos				3
Não fez o exercício completo				2
Tentou, mas não conseguiu fazer nada				1
RESULTADOS POR EQUIPA				
EQUIPA A		EQUIPA B		
Nome:	Pontos:	Nome:	Pontos:	
Nome:	Pontos:	Nome:	Pontos:	
Nome:	Pontos:	Nome:	Pontos:	
Nome:	Pontos:	Nome:	Pontos:	
Total Equipa:		Total Equipa:		

Apêndice XXXIV-Horário Semanal PTI

Educação Física - de 17 de Maio a 21 de Maio										
AULAS PRÁTICAS										
T.L.	Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
1º			12º H 2	Alberto Potier	11º G 2	Cristina de Jesus			8º B 2	Ricardo Cardeira
8h 15 min										
9h 00 min										
2º			12º H 2	Alberto Potier	11º G 2	Cristina de Jesus			8º B 2	Ricardo Cardeira
9h 00 min										
9h 45 min										
3º			12º G 3	Teresa Martins	9º E 1	Pedro Gonçalves	12º G 3	Teresa Martins	11º G 2	Cristina de Jesus
9h 55 min										
10h 40 min										
4º	9º E 1	Pedro Gonçalves	12º G 3	Teresa Martins	9º E 1	Pedro Gonçalves	12º G 3	Teresa Martins	11º G 2	Cristina de Jesus
10h 40 min										
11h 25 min										
5º							12º H 1	Alberto Potier	7º G 3	Ana Pimentel
11h 35 min										
12h 20 min										
6º			8º B 4	Ricardo Cardeira			12º H 1	Alberto Potier	7º G 3	Ana Pimentel
12h 20 min										
13h 05 min										
7º	DESPORTO ESCOLAR						DESPORTO ESCOLAR			
13h 30 min	Juvenis Masculinos						Juvenis Masculinos			
14h 15 min										
8º	DESPORTO ESCOLAR						DESPORTO ESCOLAR			
14h 15 min	Juvenis Masculinos						Juvenis Masculinos			
15h 00 min										
9º	10º E 1	Cristina de Jesus			7º G 2	Ana Pimentel	10º E 3	Cristina de Jesus		
15h 10 min										
15h 55 min										
10º	10º E 1	Cristina de Jesus			7º G 2	Ana Pimentel	10º E 3	Cristina de Jesus		
15h 55 min										
16h 40 min										

Ano	Professor Responsável
7ºG	Ana Pimentel
8ºB	Ricardo Cardeira
9ºE	Pedro Gonçalves
10ºE	Cristina Jesus
11ºG	Cristina Jesus
12ºH	Alberto Potier
12ºG	Teresa Martins

Apêndice XXXV-Exemplo de email trocado na preparação da semana do PTI

Boa tarde Professora Ana,

uma das etapas da área da lecionação é a realização da semana do Professor a Tempo Inteiro (PTI).

Este período tem como objetivo vivenciar a experiência de ter um horário completo na carreira docente, e por isso há a necessidade de intervir nas aulas de outros professores.

De forma a enriquecer a minha experiência, procurei selecionar todos os anos letivos e professores em diferentes anos de carreira.

Agilizando estas características, ficaria bastante agradecida se permitisse a minha colaboração, para a sua turma do 7ºG.

Tendo em conta que a prova global dos conhecimentos para o 7ºano de escolaridade é na 3ª semana de Maio, se possível, agendaríamos esta prática para a semana de 10 a 14 de Maio.

Caso autorize, de forma a trazer um menor impacto à planificação já por si elaborada em prol do sucesso da turma, se pretende reunir para realizar em conjunto o plano de aula, ou se de outra forma que seja melhor para si.

Algumas informações podem influenciar a minha prestação, solicito por isso, a sua colaboração para a obtenção da resposta às seguintes questões:

- número de alunos da turma;
- Matérias a decorrer;
- se a turma tem grupos de trabalho específico;
- se há alunos com necessidades educativas especiais;
- se já tem tarefas de carácter "obrigatório" para essa semana;
- Outras características relevantes.

A intenção será também observar as aulas dessa turma, na semana que antecede à planeada (neste caso, observar de 03 a 07 de maio de 2021)

Atentamente
Estagiária Inês Coronel

Apêndice XXXVI-Casos Especiais de atenção na área da Direção de Turma

CASOS ESPECIAIS DE ATENÇÃO					
ALUNOS COM PROBLEMAS DE ASSIDUIDADE					
Nº do aluno	Nome	Faltas 1ºP	Faltas 2ºP	Faltas 3ºP	
5		57			
10		41			
12		29			
ALUNOS COM NEGATIVA					
Nº do aluno	Nome	Disciplina	Nota 1ºP	Nota 2ºP	Nota 3ºP
5		Português	6		
		EF	9		
7		Sociologia	8		
8		Português	9		
10		Português	5		
		EF	9		
		Sociologia	9		
12		Português	6		
		EF	9		
		Sociologia	9		
14		Português	9		

Apêndice XXXVII-Evolução dos casos especiais de atenção na área da Direção de Turma

CASOS ESPECIAIS DE ATENÇÃO				
ALUNOS COM PROBLEMAS DE ASSIDUIDADE				
Nº do aluno	Nome	Faltas 1ºP	Faltas 2ºP	
5		57	67	
10		41	44	
12		29	46	
ALUNOS COM NEGATIVA				
Nº do aluno	Nome	Disciplina	Nota 1ºP	Nota 2ºP
5		Português	6	7
		EF	9	11
7		Sociologia	8	12
8		Português	9	10
10		Português	5	4
		EF	9	10
		Sociologia	9	11
12		Português	6	6
		EF	9	12
		Sociologia	9	10
14		Português	9	9
LEGENDA				
Melhorou mas não o suficiente para alcançar nota igual ou superior a 10 valores				
Melhorou, com sucesso				
Casos mais críticos				

Apêndice XXXVIII-Guião de apoio à elaboração de um trabalho escrito



GUIA DE APOIO À ELABORAÇÃO DE UM TRABALHO ESCRITO	
Objetivo do trabalho escrito:	Competências nos Domínios:
- Identificação do tema; - Desenvolve-lo; - Tomar posição sobre o mesmo; - Utilizar bibliografia adequada.	- Capacidade de pesquisa, de leitura e de síntese para recolher a informação mais adequada; - Saber tratar e organizar a informação de forma rigorosa, como exemplo, citação de texto de outros autores; - Apresentação do trabalho de acordo com o estabelecido.
Estrutura de um Trabalho Escrito:	Planeamento:
- Capa; - Contracapa; - Abreviaturas; - Índice Geral, Apêndices, Imagens, etc.; - Resumo; - Introdução; - Desenvolvimento; - Conclusão; - Bibliografia; - Apêndices, anexos, etc.	- Divisão do trabalho em capítulos ou subcapítulos; - Identificar aspetos ou ideias que se vão apresentar; - Filtrar a informação enquadrando-a; - Ordenar de forma lógica a informação após filtragem; (Podendo recorrer a um índice esquemático, lista de palavras, ideias-chave) - Estabelecer prazos para as tarefas.
CAPA	ÍNDICE
- Identificação da escola (nome do agrupamento e seu logótipo e o nome da escola) - Título do trabalho - Nome da disciplina - Nome do professor - Identificação do aluno (nome, número, ano e turma) - Identificação do local e data (Localidade, ano letivo, data)	Enumeração das partes que constituem o trabalho com a indicação do número da página em que cada uma dessas partes se inicia
INTRODUÇÃO	DESENVOLVIMENTO
- Âmbito e tema do trabalho - Motivo da escolha do tema - Para que disciplina e porque vai ser realizado o trabalho - Objetivos do trabalho - Partes ou organização do trabalho	- Trabalho propriamente dito - Deve ser dividido em partes ou capítulos, aos quais deve dar-se um número e um título - As imagens imprescindíveis ao longo do trabalho devem conter a informação da sua fonte, as restantes, devem estar nos anexos.
CONCLUSÃO	BIBLIOGRAFIA E ANEXOS
- O que se concluiu do trabalho de uma forma geral - O que se pretendeu com o trabalho - Indicar se os objetivos foram ou não alcançados - Onde e como foi feita a procura de informação - Dificuldades encontradas durante a elaboração do trabalho	- De acordo com as normas APA (American Psychological Association) - Documentos ilustrativos ou relevantes para a conceção e concretização do trabalho

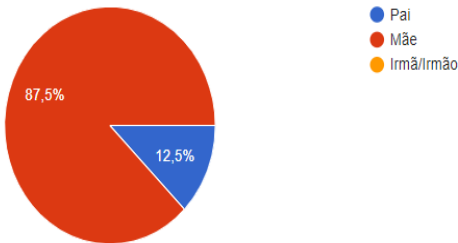
Apêndice XXXIX-Evolução dos casos especiais de atenção na área da Direção de Turma nos três Períodos

CASOS ESPECIAIS DE ATENÇÃO					
ALUNOS COM PROBLEMAS DE ASSIDUIDADE					
Nº do aluno	Nome	Faltas 1ºP	Faltas 2ºP	Faltas 3ºP	
5		57	67	31	
10		41	44	25	
12		29	46	22	
ALUNOS COM NEGATIVA					
Nº do aluno	Nome	Disciplina	Nota 1ºP	Nota 2ºP	Nota 3ºP
5		Português	6	7	8
		EF	9	11	11
7		Sociologia	8	12	13
8		Português	9	10	10
10		Português	5	4	5
		EF	9	10	11
		Sociologia	9	11	11
12		Português	6	6	8
		EF	9	12	13
		Sociologia	9	10	11
14		Português	9	9	10
LEGENDA					
Melhorou, mas não o suficiente para alcançar nota igual ou superior a 10 valores					
Melhorou, com sucesso					
Casos críticos					

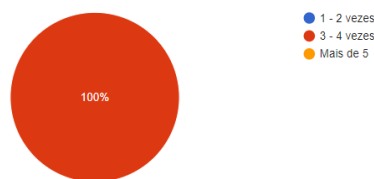
Apêndice XL-Questionário ao Encarregado de Educação

QUESTIONÁRIO AO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO			
No âmbito do projeto de Direção de Turma, do Estágio Pedagógico a ser realizado na Escola Secundária Stuart Carvalhais, no presente ano letivo 2020/2021, cuja temática aborda o envolvimento e intervenção dos encarregados de educação na vida escolar do educando; solicito a sua cooperação, no preenchimento deste questionário.			
DADOS PESSOAIS			
Qual o grau de parentesco em relação ao educando: _____			
ENVOLVIMENTO COM O EDUCANDO			
Que aspetos considera positivos na Escola Secundária Stuart Carvalhais? _____			
E negativos? _____			
Quantas vezes por ano (aproximadamente), recorre ao diretor de turma por sua iniciativa? _____			
Em que contextos se envolve/intervém na vida escolar do seu educando? _____			
QUESTÃO	SIM	NÃO	PONTUALMENTE
Considera fácil entrar em contacto com a diretora de turma?			
Participa nas reuniões de Encarregados de Educação?			
Acompanha o estudo do seu educando?			
Está constantemente a par das suas avaliações?			
Sabe quais são as matérias onde apresenta maiores dificuldades?			
Gostava de participar em eventos da escola com o educando?			
PASSATEMPOS EM COMUM			
Assinala com uma X, quais as atividades que realiza em conjunto com o seu educando:			
☐ Ler	☐ Tarefas domésticas	☐ Ir ao café	☐ Atividades ao ar livre
☐ Conversar	☐ Refeições	☐ Ir ao cinema/teatro	☐ Ver televisão
☐ Passear	☐ Tarefas escolares	☐ Ir à catequese/missa	☐ Viajar
☐ Praticar desporto, qual? _____			
☐ Outra, qual? _____			
Sugestões (o que gostava de ver mudado, etc.) _____ _____ _____ _____ _____			
Obrigada pela participação 😊			

Apêndice XLI-Análise e interpretação do questionário aos Encarregados de Educação

INTERPRETAÇÃO – QUESTIONÁRIO AOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO (Turma 12ºH)									
Dos 13 questionários enviados, obtive 5 respostas									
1. Qual o grau de parentesco em relação ao educando?  <table border="1"><thead><tr><th>Parentesco</th><th>Porcentagem</th></tr></thead><tbody><tr><td>Pai</td><td>12,5%</td></tr><tr><td>Mãe</td><td>87,5%</td></tr><tr><td>Irmão/Irmã</td><td>0%</td></tr></tbody></table> <i>Interpretação:</i> Em relação ao grau de parentesco, esta função é maioritariamente atribuída à mãe, havendo apenas um pai com este cargo nesta amostra. Embora, esta, seja uma fraca amostra.		Parentesco	Porcentagem	Pai	12,5%	Mãe	87,5%	Irmão/Irmã	0%
Parentesco	Porcentagem								
Pai	12,5%								
Mãe	87,5%								
Irmão/Irmã	0%								
2. Que aspetos considera positivos na Escola Secundária Stuart Carvalhais? <i>Respostas:</i> • “O Trabalho de alguns professores junto dos alunos, não só no interesse nas suas avaliações, mas principalmente na sua evolução educativa e cívica. É de enaltecer” • “A qualidade do ensino permitida por alguns professores e a capacidade de inserção da escola na comunidade em que vivemos até pela proximidade escola/residência.” • “O acompanhamento dado aos alunos” • “A disponibilidade dos professores” • “Tipo de ensino” <i>Interpretação:</i> Os aspetos considerados mais positivos na ESSC, estiveram relacionados com os docentes e consequentemente na qualidade do ensino.									
3. Que aspetos considera negativos na Escola Secundária Stuart Carvalhais? <i>Respostas:</i> • “O desinteresse da Direção da Escola quando se solicita informações ou esclarecimentos sobre assuntos relacionados com o aluno, suas avaliações e critérios para atribuição das mesmas, nomeadamente a diferença entre turmas do 12.º Ano, quando está em causa obtenção de médias de acesso ao ensino superior.” • “Alguma desorganização e ausência de respostas de quem de direito perante um ou outro problema.” • “Até à data nenhum aspeto negativo” • “Falta de informação” • “Direção da Escola” <i>Interpretação:</i> A direção da Escola foi apontada genericamente como o aspeto mais negativo no que concerne a esclarecimentos, cujo um dos temas passa pelos processos de avaliação comum ao mesmo ano letivo. Porém penso que este problema foi facilmente resolvido, uma vez que a diretora de turma aborda o professor em questão na disciplina crítica, de forma a levar esclarecimento aos encarregados de educação.									

4. Quantas vezes por ano (aproximadamente), recorre ao diretor de turma por sua iniciativa?



Interpretação:

Todos os EE recorrem ao diretor de turma de 3 a 4 vezes por sua iniciativa. Abordando a DT para perceber por que motivos, a mesma indicou que normalmente pretendem perceber a evolução do seu educando e por motivos de justificação de faltas.

5. Em que contextos se envolve/intervém na vida escolar do seu educando?

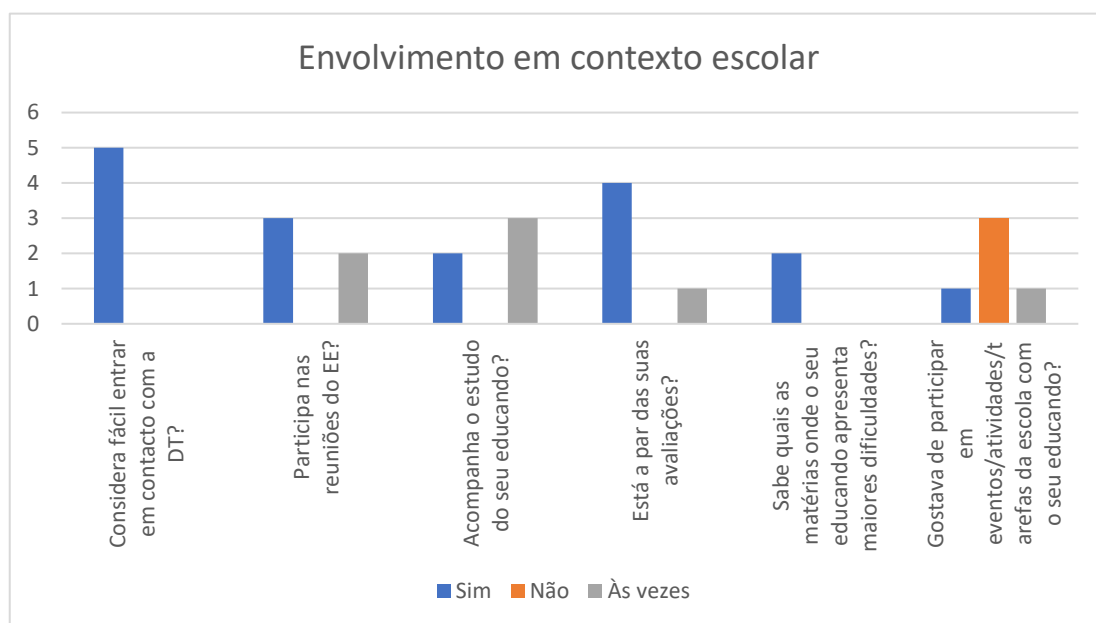
Respostas:

- “Em todos os aspetos que envolvam a sua vida pessoal e escolar.”
- “Acompanho a vida escolar do meu filho procurando tomar conhecimento de avaliações e métodos de ensino bem como comportamentos e desenvolvimento do ensino e resultados do mesmo.”
- “Quando convidado a participar.”
- “Saber do seu comportamento, aproveitamento”
- “Nos métodos de avaliação bem como na relação aluno professor.”

Interpretação:

Sendo a escola e os pais duas esferas bastante influentes no mundo do aluno. Aqui percebe-se que dois EE tentam colaborar com os intervenientes da escola, tendo noção da sua responsabilidade e da necessidade do seu envolvimento, para o sucesso educativo do educando. Porém, percebe-se que a maioria, interpreta a sua responsabilidade para com os educandos, exclusivamente por motivos quantitativos ou apenas quando solicitado.

6. Participação na vida escolar do seu educando



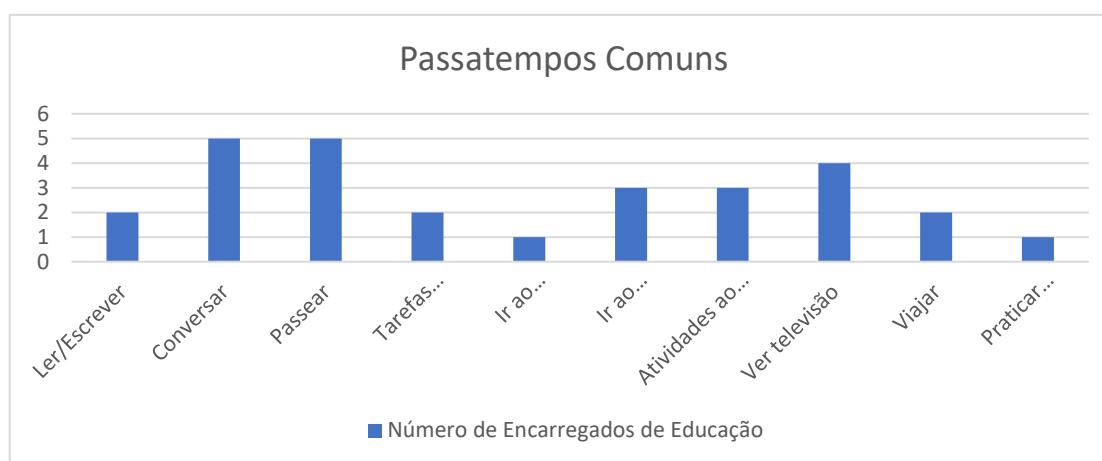
Interpretação:

Mostra-se unanime a facilidade de entrar em contacto com o diretor de turma e o conhecimento sobre a matéria onde o educando apresenta mais dificuldades.

Porém, tanto na participação nas reuniões, no apoio aos estudos, e a par das avaliações, alguns EE só têm conhecimento “às vezes”.

Neste grupo de perguntas, senti curiosidade sobre o motivo pelo qual a participação em eventos/atividades/tarefas da escola com o seu educando, teve na maioria, uma resposta negativa. Apenas um educando considerou estar interessado em participar nestas tarefas, e outro, “às vezes”. Após revisão de literatura para tentar verificar os possíveis motivos para estas respostas, visto que segundo Marques (1993) a sua colaboração inclui parceria, responsabilidade e de envolvimento para alcançar o sucesso educativo, e nestes casos o envolvimento é débil; verifiquei que a incompatibilidade do horário escolar com o horário laboral, será o maior obstáculo ao envolvimento dos pais. Outros pela falta de conhecimento dos programas e dos conteúdos e ainda bastante por falta de interesse.

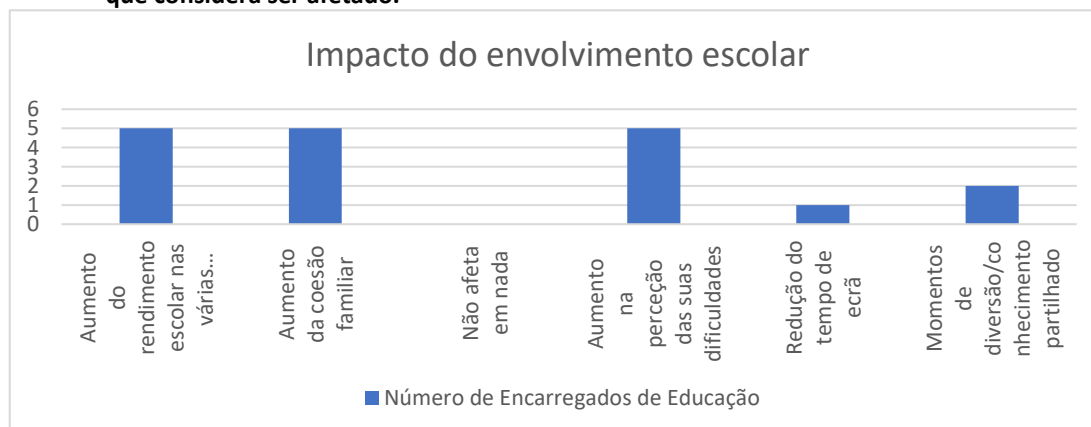
7. Passatempos Comuns



Interpretação:

Percebe-se que fora atividades escolares, a maioria dos EE envolve-se, com maior incidência nos passeios, em conversas e a ver televisão.

8. O seu envolvimento no contexto escolar pode trazer impactos ao seu educando. Assinale o que considera ser afetado.



Interpretação:

Quanto ao impacto e benefícios que este envolvimento pode trazer aos alunos, a totalidade dos EE concorda que aumenta o rendimento escolar, a coesão familiar e a percepção das dificuldades dos seus educandos.

Apenas um associa esta tarefa à redução do tempo de ecrã, e dois, que são os mesmos que demonstraram interesse em realizar tarefa com o seu educando, interpreta estes momentos como divertidos e de aquisição de conhecimentos.

Unânime a todos os EE, nenhum assinalou a hipótese “não afeta em nada”.

ATIVIDADE VIVENCIAL – HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

Objetivos	Geral: - Promover hábitos alimentares saudáveis ao pequeno-almoço e prevenir consequências de maus hábitos. Específico: - Conscientização da importância do pequeno-almoço; - Inculcar tomadas de decisão ponderadas e conscientes de hábitos alimentares saudáveis ao pequeno-almoço.
Descrição (Tabela em anexo com descrição detalhada)	O objetivo da atividade não será revelado aos alunos para que posteriormente, possa ser alvo de reflexão focalizada no final da experiência. Porém, tem como objetivo experienciar as consequências expectáveis da toma de um pequeno-almoço saudável, pouco ou nada saudável e a ausência do mesmo. Esta experiência será dividida em três tarefas (descritas em anexo), sendo que cada tarefa terá 3 grupos de alunos (grupos entre 2 a 4 elementos, dependendo do número total de alunos da turma). No entanto, em funcionamento só haverá 2 tarefas a decorrer visto que só estão duas facilitadoras a orientar a tarefa. Cada tarefa terá 3 cenários, a ser vivenciado um por grupo. - Cenário 1: Consequências positivas. Sensação de bem-estar, de energia, de aumento de concentração e boa disponibilidade motora. - Cenário 2 e 3: Consequências negativas, quer pela ausência quer pela ingestão pouco saudável. Sensação de cansaço/falta de energia, dificuldades de concentração, tonturas, enjoos, excesso de peso e dificuldades respiratórias. O uso de material por grupo, para a tarefa 1 será uma mochila com pesos, molas e número de palhinhas correspondente ao número de alunos do cenário 2. Para a tarefa 2, 3 sopas de letras que se encontram em anexo. Para a tarefa 3, 9 imagens impressas (3 maçãs, 3 pães integrais e 3 iogurtes) Todos os grupos passam pelo cenário (1 - “PA saudável”, 2 - “PA Pouco saudável” e 3 - “Ausência de PA”) uma vez para experienciar cada uma das sensações e suas condicionantes. Tarefa 1: Corrida de Estafetas; Tarefa 2: Sopa de letras com as palavras “banana”, “água”, “leite magro”, “pão integral”, “vitaminas”, “saudável”. Tarefa 3: Caça ao Tesouro Descrição das tarefas no quadro em anexo. Após mudança de tarefa o grupo muda também o cenário. O tempo estipulado para cada tarefa é de 4 minutos. No final das tarefas, a turma reflete sobre a atividade vivencial.
Regras	- O grupo tem de respeitar o cenário a ele afeto; - O grupo tem de permanecer com os objetos do seu cenário até ao fim da estação;
Duração (Aproximada em minutos)	Instrução Inicial e Formação de Grupos: 2 minutos Atividade: 12 minutos (4 minutos em cada estação) Perguntas e Reflexão: 6 minutos
Material	- Tendo em conta os 22 alunos: - Tarefa 1: 8 pesos; 22 palhinhas; 8 molas; - Tarefa 2:

	6 sopas de letras (2 de cada, sopa de letras normal, ligeiramente desfocada, desfocada e com letras mais pequenas) Tarefa 3: 9 imagens (3 de cada, maçã, pão integral, iogurte natural)
Reflexão	Questões a abordar: - O que aconteceu? Qual o objetivo? - O que é importante retirar desta experiência? - O que estivemos a trabalhar na atividade? - Sentiu dificuldade nalgum dos cenários? A dificuldade surgiu porquê? - Após a atividade, que transfere podemos fazer para a nossa vida? - A atividade mostrou-se útil?

TEMA: Falta de hábitos alimentares saudáveis ao pequeno-almoço

TAREFAS	Grupo Saudável	Grupo Pouco Saudável	Grupo Ausência da toma
	Condicionantes		
1 Corrida de estafetas (os alunos partem de um ponto a outro e voltar, e o seguinte só pode partir após o colega passar por si – toque na mão)	Sem quaisquer restrições	Percorre o percurso com os pesos na zona da barriga (sensação de excesso de peso) e leva uma palhinha na boca (respirar pela boca – possibilidade de colocar uma mola no nariz) para limitar a respiração. Dada a situação atual do covid, a palhinha será cortada de forma a ficar com o tamanho necessário para permitir a permanência da máscara.	Antes de começar a corrida, o aluno deve dar 15 voltas em torno do seu próprio corpo (para simular as tonturas), os seguintes alunos começam às voltas após o da frente partir.
2 Sopa de letras (os alunos terão na sua posse uma sopa de letras e o objetivo é ver qual o grupo que acaba primeiro; um elemento do grupo deve encontrar uma palavra e passar ao próximo colega e assim sucessivamente)	Sopa de letras normal	Sopa de letras ligeiramente desfocada	Sopa de letras desfocada e com letras mais pequenas
3 Caça ao tesouro (Recolher as imagens [uma maçã, um pão integral e um iogurte natural para cada grupo] que estão espalhados pelo espaço; os objetos devem estar em zonas de fácil e difícil acesso com obstáculos pelo caminho [subir uma cadeira, passar por baixo de uma mesa, etc.]; o grupo deve ir sempre em conjunto, não se podendo separar; ganha o grupo que conseguir reunir os alimentos para um pequeno-almoço saudável primeiro;	Sem quaisquer restrições	Percorre o percurso com os pesos na zona da barriga (sensação de excesso de peso) e levar uma palhinha na boca (respirar pela boca – possibilidade de colocar uma mola no nariz) para limitar a respiração	Antes de começar a recolha, os alunos devem dar 15 voltas em torno do seu próprio corpo (para simular as tonturas).

Apêndice 1: Sopa de Letras Tarefa 2

W	M	N	L	F	E	M	V	M	N	O	G	T	R
R	N	B	A	D	D	K	X	N	R	A	D	Y	V
T	V	R	R	S	H	L	A	G	E	D	P	G	I
Y	X	A	G	B	A	N	A	N	A	R	Â	X	T
B	Z	F	E	L	J	M	W	L	A	V	O	V	A
X	A	U	T	A	E	I	U	K	Q	Z	I	N	M
G	T	A	N	T	I	V	H	P	S	A	N	F	I
S	U	S	I	Y	D	R	Â	O	V	Q	T	S	N
L	R	E	O	K	F	S	G	D	T	A	S	R	A
U	L	D	Â	Y	H	F	U	Y	U	Y	D	M	S
Â	G	U	P	H	N	H	A	U	E	A	H	X	E
V	F	D	C	G	V	O	P	G	S	F	S	C	C

1

BANANA
ÁGUA
LEITE MAGRO
PÃO INTEGRAL
VITAMINAS
SAUDÁVEL

W	M	N	L	F	E	M	V	M	N	O	G	T	R
R	N	B	A	D	D	K	X	N	R	A	D	Y	V
T	V	R	R	S	H	L	A	G	E	D	P	G	I
Y	X	A	G	B	A	N	A	N	A	R	Â	X	T
B	Z	F	E	L	J	M	W	L	A	V	O	V	A
X	A	U	T	A	E	I	U	K	Q	Z	I	N	M
G	T	A	N	T	I	V	H	P	S	A	N	F	I
S	U	S	I	Y	D	R	Â	O	V	Q	T	S	N
L	R	E	O	K	F	S	G	D	T	A	S	R	A
U	L	D	Â	Y	H	F	U	Y	U	Y	D	M	S
Â	G	U	P	H	N	H	A	U	E	A	H	X	E
V	F	D	C	G	V	O	P	G	S	F	S	C	C

2

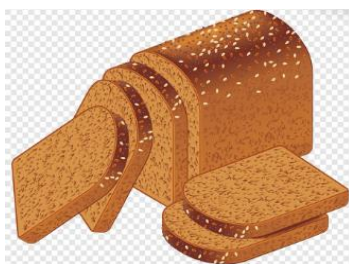
BANANA
ÁGUA
LEITE MAGRO
PÃO INTEGRAL
VITAMINAS
SAUDÁVEL

W	M	N	L	F	E	M	V	M	N	O	G	T	R
R	N	B	A	D	D	K	X	N	R	A	D	Y	V
T	V	R	R	S	H	L	A	G	E	D	P	G	I
Y	X	A	G	B	A	N	A	N	A	R	Â	X	T
B	Z	F	E	L	J	M	W	L	A	V	O	V	A
X	A	U	T	A	E	I	U	K	Q	Z	I	N	M
G	T	A	N	T	I	V	H	P	S	A	N	F	I
S	U	S	I	Y	D	R	Â	O	V	Q	T	S	N
L	R	E	O	K	F	S	G	D	T	A	S	R	A
U	L	D	Â	Y	H	F	U	Y	U	Y	D	M	S
Â	G	U	P	H	N	H	A	U	E	A	H	X	E
V	F	D	C	G	V	O	P	G	S	F	S	C	C

3

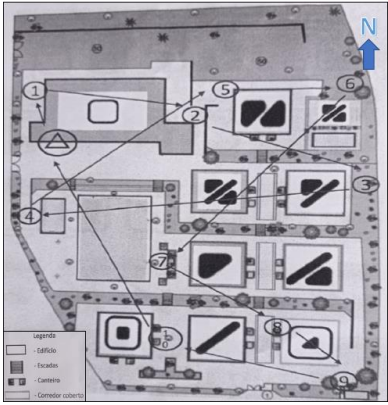
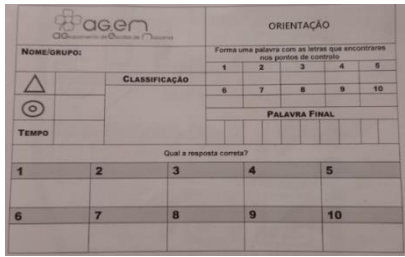
BANANA
ÁGUA
LEITE MAGRO
PÃO INTEGRAL
VITAMINAS
SAUDÁVEL

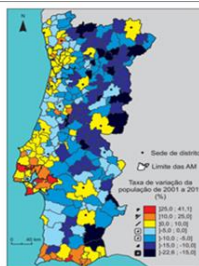
Apêndice 2: Imagens Tarefa 3



Apêndice XLIII-Planeamento da Prova Interdisciplinar de Orientação

PERCURSO DE ORIENTAÇÃO INTERDISCIPLINAR	
Objetivos	Geral: - Promover gosto pela prática de atividade física desportiva à saída da escolaridade obrigatória - Interdisciplinaridade Específico: - Consciencialização da variedade de modalidades desportivas existentes - Inculcar tomadas de decisão através do raciocínio lógico e perspicaz - Consciencialização da importância de conhecimentos nas várias áreas
Descrição	O objetivo da atividade é percorrerem um percurso com 10 pontos (balizas) identificados no mapa no menor tempo possível. Aparentemente pode ser percebido como um percurso linear, porém, a decisão da ordem de chegada aos pontos, fica ao critério do aluno/grupo. O percurso pode ser realizado de forma individual, a pares ou em grupo. Cada baliza está devidamente identificada com um número, uma letra e uma questão, pelo que durante o percurso têm três tarefas, que deverão registar no cartão de controlo: 1. Identificar o número da baliza; 2. Identificar a letra correspondente; 3. Responder à questão da baliza. O mapa só será dado ao aluno/grupo 30 segundos antes de iniciar o percurso. Após o 1ºaluno/grupo iniciar a prova, o seguinte só inicia após 1 minuto depois. No final, é feito o somatório de acordo com as respostas do cartão de controlo que se encontra em apêndice.
Regras	- Ninguém pode alterar a localização das balizas, quem alterar ou modificar é automaticamente desqualificado. - Têm de passar por todos os pontos para concluir a atividade.
Duração (Aproximada em minutos)	Instrução Inicial e Formação de Grupos: 5 minutos Atividade: 60 minutos Atribuição de Resultados: 5 minutos Duração total da atividade: 70 minutos
Recursos	<u>Humanos:</u> - Professores que fazem parte do conselho de turma <u>Materiais:</u> Para o percurso: 1. Cones identificados (Balizas) Para o(s) professor(es): 1. Cronómetro 2. Respostas ao cartão de controlo Para o aluno: 1. Mapa 2. Cartão de controlo 3. Caneta <u>Financeiros:</u> - Impressão dos mapas, cartões de controlo, balizas (2 euros) - Prémio vencedor (variável)

PERCURSO DE ORIENTAÇÃO INTERDISCIPLINAR - Apêndices	
MAPA	
CARTÃO DE CONTROLO	
BALIZAS	1. D As componentes da carga de treino são: a) frequência, complexidade e pausa entre esforços. b) volume, densidade e repouso/recuperação. c) volume, intensidade e densidade. d) volume, intensidade e repouso/recuperação. 2. C Lê o texto: Mia imana fremosa, treides¹ comigo a la igreja de Vig², u³ é o mar salido⁴: E miraremos las ondas! Mia imana fremosa, treides de grado⁵ a la igreja de Vig⁶, u é o mar levado⁶: E miraremos las ondas! A la igreja de Vig⁷, u é o mar salido, e verra i, mia madre, o meu amigo: E miraremos las ondas! 10 A la igreja de Vig⁷, u é o mar levado, e verra i, mia madre, o meu amado: E miraremos las ondas! A Lirica Galego-Portuguesa, edição de Elisa Gonçalves e Maria Ana Ramos, 2.ª ed., Lisboa, Comunicação, 1985, p. 202. NOTAS ¹ treides – vinde. ² Vig² – Vigo. ³ u – onde. ⁴ salido – agitado. ⁵ de grado – de vontade; com gosto. ⁶ levado – agitado. ⁷ verra i – virá aí. Refira dois dos sentimentos que motivam o sujeito de enunciação desta cantiga a ir a Vigo. A) Amor e raiva. B) Amor e esperança. C) Tristeza e medo. D) Saudade e amor. 3. I



De acordo com a Figura 1, podemos afirmar que se verificou:

- um aumento populacional na maioria dos concelhos da região Norte.
- uma redução populacional na maioria dos concelhos que constituem a Área Metropolitana de Lisboa.
- uma redução populacional na maioria dos concelhos da região do Algarve.
- um aumento populacional na maioria dos concelhos onde estão localizadas as sedes de distrito.

4. N

O surgimento da sociologia foi marcado por três revoluções:

- Revolução científica, Revolução da democratização da sociedade e Revolução industrial e tecnológica.
- Revolução industrial, Revolução moral e Revolução económica.
- Revolução científica, Revolução económica e Revolução moral.
- Nenhuma das alternativas

5. A

Em que medida o «senso comum» representa um obstáculo epistemológico para a sociologia?

- não têm valor para a sociedade.
- são baseadas em factos científicos.
- porque é um tipo de saber que tende para afirmações determinísticas que se cristalizam, ou em juízos superficiais e subjetivos que se baseiam em opiniões dogmáticas, muitas vezes decorrentes de preconceitos e ideias feitas, sem fundamento ou reflexão.
- Todas as alternativas estão corretas.

6. P

Lê o texto:

Sofro, Lídia, do medo do destino.
A leve pedra que um momento ergue
As lisas rodas do meu carro, altera
Meu coração.
5 Tudo quanto me ameace de mudar-me
Para melhor que seja, odeio e fujo.
Deixem-me os deuses minha vida sempre
Sem renovar
Meus dias, mas que um passe e outro passe
10 Ficando eu sempre quási o mesmo, indo
Para a velhice como um dia entra
No anoitecer.

Ricardo Reis, Poesia, edição de Manuela Pimenta da Silva,
Lisboa, Assírio & Alvim, 2000, p. 181.

Qual a comparação presente no poema:

- “indo / Para a velhice como um dia entra / No anoitecer”
- “ficando eu sempre quási o mesmo”
- “Deixem-me os deuses minha vida sempre / Sem renovar”
- “Tudo quanto me ameace de mudar-me”

7. I

Perante uma Luxação, o tratamento deverá ser:

- a) Imobilização, compressão deslocação para o hospital.
- b) Gelo, paragem da atividade, deslocação para o hospital,
- c) Impedir o movimento do membro deslocado, gelo, deslocação para o hospital;
- d) Impedir o movimento do membro deslocado, gelo, compressão, deslocação para o hospital;

8. L

Os trabalhadores da URSS e das democracias populares libertaram-se [...] da escravidão capitalista. É essa a razão pela qual o ódio selvagem e a agressividade desenfreada dos imperialistas anglo-americanos se voltam contra estes países e contra os seus governos.

Identifique a etapa da revolução proletária que permitiria aos trabalhadores, segundo o pensamento marxista-leninista, libertarem-se da «escravidão capitalista»

- a) Formulação da doutrina Truman
- b) Organização do Tratado do Atlântico Norte
- c) Nenhuma das opções
- d) Ditadura do proletariado

9. S



A - «Reconstruir a Europa»
cartaz de propaganda ao Plano Marshall



B - «Vitória na luta»
cartaz da revista Time



C - Cartaz do programa espacial soviético.
cálculo ao povo soviético, ponto do Espaço



D - Cartaz comemorativo da vitória da URSS na guerra civil russa

Ordene cronologicamente as imagens A, B, C e D (documento 1), que se reportam ao confronto entre o mundo ocidental e a Rússia soviética, em diferentes momentos do século XX.

- a) A-C-D-B
- b) D-A-C-B
- c) C-D-B-A
- d) D-A-B-C

10. I

A suscetibilidade dos territórios rurais aos fogos florestais é intensificada no verão quando:

- a) a humidade absoluta é elevada e dominam ventos fracos a moderados do quadrante oeste.
- b) a humidade relativa é elevada e dominam ventos fracos a moderados do quadrante leste.
- c) a humidade absoluta é baixa e dominam ventos moderados a fortes do quadrante oeste.
- d) a humidade relativa é baixa e dominam ventos moderados a fortes do quadrante leste.

RESPOSTAS AO CARTÃO DE CONTROLO

Tempo:

De acordo com o grupo que realizar o percurso no menor tempo possível

- 1. 4 pontos
- 2. 3 pontos
- 3. 2 pontos
- 4. 1 ponto

Palavra: (Cotação: Letras corretas – 1 ponto | Formação da palavra – 2 pontos)

1	2	3	4	5
D	C	I	N	A
6	7	8	9	10
P	I	L	S	I

R: Disciplina

Questões: (Cotação: Por cada resposta correta – 1 ponto)

1	2	3	4	5
d)	b)	d)	a)	c)
6	7	8	9	10
a)	c)	d)	b)	d)

Total = soma dos pontos (tempo + palavra + questões)

Apêndice XLIV-Poster Desporto Escolar - Divulgação da modalidade de Voleibol Masculino (Juvenis)



Apêndice XLV-Avaliação inicial de voleibol no Desporto Escolar - Juvenis Masculinos

A. E. MASSAMÁ E. S. STUART CARVALHAIS Ano Letivo 2019-2020 VOLEIBOL - Juvenis Masculinos			SUFICIENTE (S):			BOM (B):		MUITO BOM (MB):					
			1. Serve por baixo	2. Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima	3. Envia a bola para o outro campo	4. Passa a um colega	5. Finaliza	1. Serve por baixo ou por cima tipo ténis	2. Recebe o serviço em manchete	3. Passa para finalizar	4. Remata ou faz amorti	5. Protege o ataque	6. Na defesa posiciona-se para executar passe ou manchete
Nº	Nome	Nível	Critérios que executa (x)										
1		B+	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
2		B+	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
3		S+	x	x	x	x		x	x				
4		S-	x		x								
5		B-	x	x	x	x	x	x	x	x			
6		B+	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
7		S	x	x	x								
8		S	x	x	x								
Legenda													
A melhorar													
Objetivo até à próxima etapa													

Apêndice XLVI-UD-Sequência de conteúdos a abordar na matéria de voleibol no DE

UD - Sequência de Conteúdos - Voleibol			
UD	Objetivos Específicos	Função Didática	Estratégia
1	- Avaliação diagnóstica (Jogo 4x4) - Domínio da posição básica e dos deslocamentos	Controlo/Avaliação Consolidação e domínio	Jogo 4x4 Situação analítica
2/3	- Domínio do passe e da manchete	1ª Transmissão/assimilação	Situação analítica Jogo reduzido e condicionado
4	- Domínio do passe e da manchete	Consolidação e domínio	Formas jogadas/Jogo 4x4
5/6	- Domínio do serviço por baixo e da receção ao serviço	1ª Transmissão/assimilação	Situação analítica Jogo condicionado
7	- Domínio do serviço por cima e da receção ao serviço	Consolidação e domínio	Formas jogadas/Jogo 4x4
8/9	- Domínio do remate/bloco	1ª Transmissão/assimilação	Situação analítica Jogo condicionado
10	- Domínio do remate/bloco	Consolidação e domínio	Formas jogadas/Jogo 4x4 e 6x6
11/12	- Domínio do amorti - Domínio do remate/bloco	1ª Transmissão/assimilação Consolidação e domínio	Situação analítica Jogo condicionado Jogo 4x4 e 6x6
13	- Domínio do amorti, do remoto e do bloco - Domínio da proteção ao ataque	Consolidação e domínio 1ª Transmissão/assimilação	Jogo 4x4 e 6x6
14/15	- Domínio dos conteúdos abordados nas UD anteriores	Consolidação e avaliação	Jogo 4x4 e 6x6 Torneio
15	- Domínio dos conteúdos abordados nas UD anteriores	Consolidação e avaliação	Torneio

Apêndice XLVII-Área dos conhecimentos - Planeamento

ÁREA DOS CONHECIMENTOS – PLANEAMENTO	
DATA	MATÉRIA
09-11-2020	- História da modalidade - Principais Competições (Nacionais e Internacionais)
23-11-2020	Regras: - Campo - Equipamento - Estrutura - Jogo - Líbero
07-12-2020	- Táticas de Jogo

Apêndice XLVIII-Plano de Voleibol Juvenis Masculinos

FASE INICIAL (10')		
MATÉRIA	OBJETIVOS/CONTEÚDOS	SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO/ESQUEMA/ ORGANIZAÇÃO
Instrução	- Explicar dinâmica do treino; - Objetivo do treino; - Tarefas do treino; - Ligação com treino anterior.	- Resumo da aula anterior; - Conversa com os alunos sobre as tarefas que irão decorrer no treino; - Divulgação dos objetivos para cada treino; - Distribuição dos grupos de trabalho
Aquecimento	- Ativação muscular e cardiorrespiratória; - Transfer para as técnicas/exercícios da parte fundamental.	1. Corrida à volta do campo. Capacidade de gerir a aptidão aeróbia e treino da resistência. 2. Num semicírculo, fazer exercícios de aptidão física e mobilidade articular. Nesta parte da aula poderá ser o professor a demonstrar e acompanhar o aquecimento ou um aluno estabelecido pelo professor. 3. Corrida à volta do campo. Capacidade de gerir a aptidão aeróbia. Ao sinal do professor (pré-determinado) executar no lugar onde parar: flexão de braços, agachamento, tocar com a mão no chão e saltar, andar de cócaras, inverter corrida, etc. 4. Em vagas, ou alinhados ao longo da linha lateral, executam o que o professor indicar: Corrida normal, corrida a rodar membros superiores e inferiores alternadamente, corrida com movimentos laterais do tronco, corrida – skipping, corrida a bater com os membros inferiores nas nádegas, corrida com abdução dos membros inferiores alternadamente, corrida de velocidade (2 vezes), impulsões verticais à rede, etc.
PARTE FUNDAMENTAL (60/65') (15' cada tarefa)		
OBJETIVOS/CONTEÚDOS		SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO/ORGANIZAÇÃO
DESLOCAMENTO PARA O PONTO DE QUEDA DA BOLA	- Posição base fundamental; - Corrida rápida para o ponto de queda da bola	1. A pares, colega passa a bola e o outro tem de receber com a cabeça; 2. A pares, colega passa a bola para a direita, esquerda, curta, longa, para obrigar colega a deslocar-se; 3. A pares/trios trocam a bola entre si, no lugar; 4. Num corredor, frente a frente, em movimento, trocam a bola entre si.
PASSO DE DEDOS	- Colocação correta das mãos; - Posição base fundamental;	1. Colega passa a bola, o outro tem de receber sempre em passo de dedos;

		- Num corredor, trocam a bola entre si, maioritariamente em passos de dedos; - A pares, com rede, trocam a bola entre si realizando passo de dedos
MANCHETE	- Colocação correta das mãos; - Posição base fundamental; - Mãos sobrepostas e polegares unidos, bola a bater no antebraço.	- Colega passa a bola, o outro tem de receber sempre em manchete; - Num corredor, trocam a bola entre si, maioritariamente a fazer receção com manchete;
SERVIÇO POR BAIXO	- Mão aberta com dedos unidos; - Braço que realiza o serviço em extensão completa	- A pares, com rede, um serve e o que esta do outro lado da rede recebe fazendo auto-passe e devolve a bola. Posição inverte-se ao fim de tempo determinado pelo professor - A pares, com rede, aluno que vai executar o serviço terá de direcionar o ponto de queda da bola exatamente para a zona onde o seu colega está colocado. (A zona do colega simulará tentativa de colocar a bola e m zona de espaços vazios e por isso vou colocá-los em zonas do campo variadas.
SERVIÇO POR CIMA	- Mão aberta com dedos unidos; - Braço que realiza o serviço em extensão completa - Trajetória da bola na diagonal	- A pares, com rede, um serve e o que esta do outro lado da rede recebe fazendo auto-passe e devolve a bola. Posição inverte-se ao fim de tempo determinado pelo professor - A pares, com rede, aluno que vai executar o serviço terá de direcionar o ponto de queda da bola exatamente para a zona onde o seu colega está colocado. (A zona do colega simulará tentativa de colocar a bola em zona de espaços vazios e por isso vou colocá-los em zonas do campo variadas.
REMATE	- Mão aberta com dedos unidos; - Braço que realiza o remate em extensão completa - Trajetória diagonal da bola	- A pares, com rede, ao 3º toque realiza o remate - Em trio, do mesmo lado da rede, um a passador e os outros dois um em cada linha lateral, realizam a dinâmica dos três toques, sendo o 3º toque para rematar.
BLOCO	- Leitura corporal do adversário - Braços em completa extensão - Reposição rápida após bloco	- Ao longo da rede, executam impulsão vertical sem bola. - A pares, um segura a bola do outro lado da rede, e o outro realiza o bloco - Em trio, do mesmo lado da rede, um a passador e os outros dois um em cada linha lateral, realizam a dinâmica dos três toques para rematar, outro trio, na função de bloqueador, faz a leitura para realizarem o bloco no momento do remate.
SITUAÇÕES DE JOGO MODIFICADO	- Posição base fundamental; - Deslocamento para o ponto de queda da bola; - Passo de dedos; - Manchete; - Passe ao colega; - Dinâmica dos três toques.	- De um lado da rede existe coluna que passa a bola e outra que faz de passador, do outro lado, dois jogadores que realizam a dinâmica dos 3 toques; - Em trios, ocupando a posição, 2, 3 e 4, para realizarem a receção, passo alto para finalização e finalização intencional. Do outro lado do campo a mesma situação. Sem serviço, têm como objetivo o 2º toque ser obrigatoriamente do aluno na posição 3 que por sua vez poderá passar a bola para o colega 2 ou 4, e obrigatoriedade dos 3 toques - Em trios, um serve, os outros dois realizam a dinâmica dos 3 toques;
JOGO	- Posição base fundamental; - Deslocamento para o ponto de queda da bola; - Passo de dedos e manchete; - Passe ao colega; - Dinâmica dos 3 toques; - Cooperação.	4 x 4 com rede; 6 x 6 com rede.

PARTE FINAL (5')		
MATÉRIA	OBJETIVOS/CONTEÚDOS	SITUAÇÃO DE EXERCÍCIO/ORGANIZAÇÃO
	- Retorno à calma - Discussão sobre pontos mais e menos positivos da aula; - Arrumação do material	1. Alongamentos 2. Aptidão Física

Apêndice XLIX-Avaliação Qualitativa Intermédia - 1º Período

A. E. MASSAMÁ E. S. STUART CARVALHAIS Ano Letivo 2019-2020 VOLEIBOL - Juvenis Masculinos			1. Serve por baixo	2. Recebe o serviço e m manchete ou com as duas mãos por cima	3. Envia a bola para o outro campo	4. Passa a um colega	5. Finaliza	1. Serve por baixo ou por cima tipo tênis	2. Recebe o serviço e m manchete	3. Passa para finalizar	4. Remata ou faz amorti	5. Protege o ataque	6. Na defesa posiciona-se para executar passe ou manchete
Nº	Nome	Nível	Critérios que executa (x)										
1		B	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
2		B	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
3		B	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
4		B	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
5		B	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x
6		S	x	x	x								
7		MB	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
8		MB	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
9		B	x	x	x	x	x	x	x	x			x
10		B	x	x	x	x	x	x	x	x			x
11		B	x	x	x	x	x	x	x	x			x
12		S	x	x	x								
13		MB	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
14		B	x	x	x	x	x	x	x	x			x
15		S-	x	x	x								
16		MB	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
17		S	x	x	x	x			x				
18		S	x	x	x	x			x				
19		S	x	x	x	x			x				
Legenda													
Com dificuldade													
Objetivo até à próxima etapa													

Apêndice L-Calendário Competitivo

Calendário Competitivo – 27 de maio de 2021 (2 jogos a decorrer em simultâneo)		
1º Jogo	A-B	C-D
2º Jogo	B-C	D-A
3º Jogo	D-B	A-C
Final	As Duas Equipas Vencedoras	

Apêndice LIII-Relação entre a avaliação inicial e final na disciplina de Educação Física

A. E. MASSAMÁ E. S. STUART CARVALHAIS Ano Letivo 2019-2020 VOLEIBOL - Juvenis Masculinos				1. Serve por baixo		2.Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima		3. Envia a bola para o outro campo		4.Passa a um colega		5.Finaliza		1.Serve por baixo ou por cima tipo ténis		2.Recebe o serviço em manchete		3.Passa para finalizar		4.Remata ou faz amorti		5.Protege o ataque		6.Na defesa posiciona-se para executar passe ou manchete		
Nº	Como soube do projeto	Nível a EF na AI	Nível a ED na AF	Critérios que executa (x)																						
				AI	AF	AI	AF	AI	AF	AI	AF	AI	AF	AI	AF	AI	AF	AI	AF	AI	AF	AI	AF	AI	AF	
1	Orientação do Professor	I-	E-	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x			x				x
2	Orientação do Professor	I	E-	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x			x				
3	Divulgação dos colegas	NI	E-		x		x	x	x	x	x					x						x				
4	Definido por mim	NI	I		x		x		x		x			x			x		x							
5	Definido por mim	NI	I		x		x	x	x	x	x					x										
6	Definido por mim	NI	I	x	x			x	x	x			x			x	x		x							
7	Definido por mim	I	E-	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x					x					
8	Orientação do Professor	NI	I		x	x	x	x	x	x	x								x							
9	Orientação do Professor	I	E-		x		x	x	x		x					x		x								
10	Divulgação dos colegas	I	E-		x		x	x	x		x			x		x		x								
11	Definido por mim	NI	I		x		x	x	x							x										
12	Divulgação dos colegas	NI	I		x		x	x	x		x					x										
Legenda				Classificação Qualitativa por Nível																						
EF	Educação Física			NI	Não introdutório																					
AI	Avaliação inicial			I	Introdutório																					
AF	Avaliação final			E	Elementar																					
Evolução				A	Avançado																					
Com dificuldade																										

Para além da satisfação ao verificar o progresso de todos os alunos, foi interessante perceber o interesse dos professores no momento de orientar os alunos após a divulgação deste projeto. Um dos professores assumiu a dificuldade que tinha com o aluno nº9 devido ao tempo insuficiente que este tinha em momentos de aula e por isso a necessidade de reforço. Outro, por verificar a falta de integração e que notou uma melhoria muito grande após a sua participação no projeto, dada a confiança que adquiriu com a prática. Os restantes, e que também apresentaram a melhoria de um nível, ao apresentarem dificuldades, mas manifestarem gosto pela modalidade.

Os alunos definidos por mim foi ao verificar as notas dos alunos que já estavam inscritos à atividade extracurricular.

Apêndice LIV-Questionário ao GEF

No âmbito do Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, no que concerne ao tema de seminário, surge este questionário adaptado de (Carrilho, 2011) & (Oliveira, 2014).

Este questionário é anónimo e tem como objetivo perceber o nível de colaboração entre os professores do Departamento de Educação Física da Escola Secundária Stuart Carvalhais, sendo este o público-alvo.

Outro objetivo é perceber de que forma(s) podem os professores colaborar entre eles, com o intuito de aumentar as aprendizagens e desenvolvimento dos alunos.

PARTE I: Dados Pessoais e profissionais

Género	Feminino	
	Masculino	
Idade (anos)	Até 29 anos	
	30-39	
	40-49	
	50-59	
	60-69	
	70 ou mais	
Formação Académica	Licenciatura	
	Mestrado	
	Doutoramento	
	Outro: Qual?	
Tempo de Serviço Docente (anos)	Até 5 anos	
	6-10	
	11-15	
	16-20	
	21-25	
	26-30	
	> 31	

Parte II: Disponibilidade para participar em vários aspetos ligados à colaboração

Solicito, que se a resposta for condicionada pela situação atual de pandemia, que considere a inexistência deste limitador.

Questões	Escala			
	Nunca	Poucas Vezes	Muitas Vezes	Sempre
1. Estou interessado(a) em trocar estratégias de ensino com outros colegas				
2. Estou interessado(a) em cooperar com outros professores				
3. Estou interessado em aprender mais sobre estratégias de ensino através da observação de outros colegas				
4. Estou interessado(a) em obter informação complementar sobre colaboração entre professores				
5. Estou interessado(a) em aprofundar conhecimentos sobre colaboração entre professores				
6. Estou interessado(a) em coordenar ações de formação internas sobre abordagens pedagógicas				
7. Estou interessado(a) em participar em pequenos grupos de trabalho para desenvolver matérias em conjunto				
8. Estou interessado(a) em experiências pedagógicas que envolvam o ensino em conjunto				
9. Estou interessado(a) em frequentar sessões sobre estratégias de ensino alternativas				
10. Estou interessado(a) em participar em experiências de colaboração				
11. Estou interessado(a) em formas pequenos grupos de trabalho para desenvolver e implementar práticas de colaboração.				
12. Estou interessado(a) em discutir com outros colegas sobre metodologias diferenciadas				
13. Estou interessado(a) em elaborar relatórios que reportem os resultados das experiências de colaboração que ocorrem na minha escola				
14. Estou interessado(a) em ajudar outros colegas a responderem mais eficazmente às suas dificuldades				

Parte III: Práticas de colaboração em que se encontra atualmente envolvido(a) na sua escola

Assinale com um "X" a(s) opção(ões) onde está ou teve envolvido no presente ano letivo:

15. Participação em projetos que promovam intercâmbios entre diferentes disciplinas	
---	--

16. Planificação da disciplina que leciono	
17. Planificação de trabalhos extracurriculares	
18. Participação em debates sobre aspetos ligados ao funcionamento da escola	
19. Elaboração de provas de avaliação	
20. Elaboração do Projeto Educativo da Escola	
21. Realização de visitas de estudo	
22. Montagem de exposições subordinadas às temáticas exploradas nas disciplinas	
23. Participação em eventos festivos realizados na escola	
24. Desenvolvimento do Projeto Curricular de Turma	

Parte IV: Caracterizar a sua perceção em relação ao trabalho efetuado na sua escola

Questões	Escala		
	Sim	Não	Às vezes
25. Existe partilha de informação			
26. Os professores sentem-se compreendidos e aceites pelos colegas			
27. Existem espaços físicos com condições de trabalho adequadas			
28. São proporcionadas sugestões e ideias para pôr em prática			
29. Existe uma uniformização de objetivos e formas de atuação			
30. Os horários são compatíveis ao desenvolvimento de experiências pedagógicas alternativas			
31. Existe uma clara definição e distribuição de tarefas			
32. Não há troca de opiniões e informações			
33. As relações entre professores são conflituosas			
34. A execução de projetos inovadores é uma constante			
35. O apoio proporcionado é suficiente à implementação de novas ideias			
36. A organização curricular não permite a interação entre professores			
37. Considera a cooperação entre docentes importante? Justifique			
38. Considera que o trabalho colaborativo entre os docentes tem influência no ensino-aprendizagem dos alunos? Justifique			
39. Os docentes desta escola elaboram a planificação em conjunto? Justifique			
40. Os docentes estabelecem em conjunto os objetivos programáticos a atingir? Justifique			
41. Está aberto a desenvolver um trabalho cooperativo com os seus colegas? Justifique			

Obrigada!

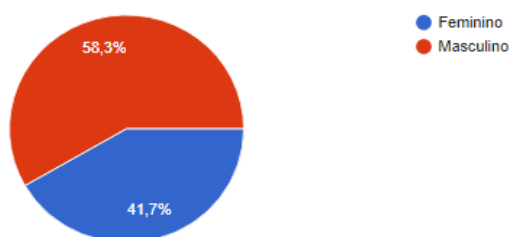
Seminário - Análise do Questionário aos Professores do DEF

Dos 17 professores da amostra, obtive 71% de respostas que equivale à colaboração de 12 professores.

Relativamente aos dados pessoais e profissionais:

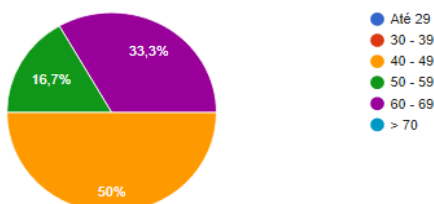
1ª Questão – Género:

Em relação ao género, 5 professores são do género feminino e 7 do género masculino.



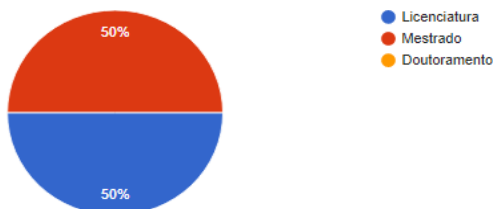
2ª Questão – Idade:

Dos 12 professores, 6 têm entre os 40 e os 49 anos de idade, 2 entre os 50 e os 59 anos e 4 entre os 60 e os 69 anos.



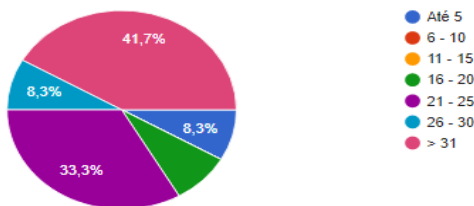
3ª Questão – Formação Académica:

Verifiquei que metade dos professores são licenciados e a outra metade possui o grau de mestre.



4ª Questão – Tempo de Serviço Docente:

Apenas um dos professores tem de tempo de docência inferior a 5 anos, outro de 16 a 20 anos, 4 de 21 a 25 anos, um de 26 a 30 anos e os restantes 5 professores lecionam há mais de 31 anos.



5ª Questão - Disponibilidade para participar em vários aspetos ligados à colaboração:

Para esta questão, apresentei uma grelha de escolha múltipla, cuja resposta a cada pergunta podia variar entre 4 possibilidades (nunca, poucas vezes, muitas vezes sempre).

5.1. Estou interessado(a) em trocar estratégias de ensino com outros colegas;

Nesta questão as respostas foram praticamente unânimes, metade selecionou a hipótese “muitas vezes” e a outra metade “sempre”.



5.2. Estou interessado(a) em colaborar com outros professores;

Tal como no caso anterior, metade selecionou a hipótese “muitas vezes” e a outra metade “sempre”.



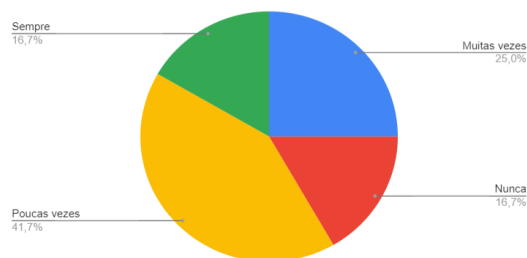
5.3. Estou interessado(a) em aprofundar conhecimentos sobre colaboração entre professores;

7 responderam “muitas vezes” e 5, “sempre”.



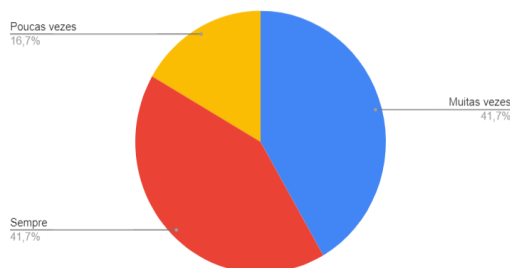
5.4. Estou interessado(a) em coordenar ações de formação internas sobre abordagens pedagógicas;

Nesta pergunta houve uma maior variação, 2 responderam que “nunca”; 5 “poucas vezes”, 3 “muitas vezes” e 2 “sempre”.



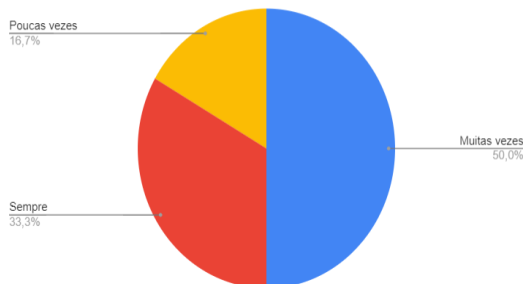
5.5. Estou interessado(a) em participar em pequenos grupos de trabalho para desenvolver matérias em conjunto;

2 professores responderam “poucas vezes”, 5 “muitas vezes” e 5 “sempre”.



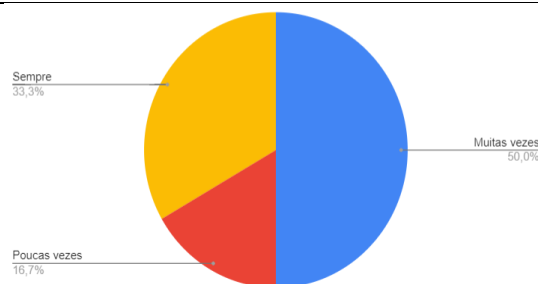
5.6. Estou interessado(a) em experiências pedagógicas que envolvam o ensino em conjunto;

A esta questão, 2 responderam “poucas vezes”, 6 “muitas vezes” e 4 “sempre”.



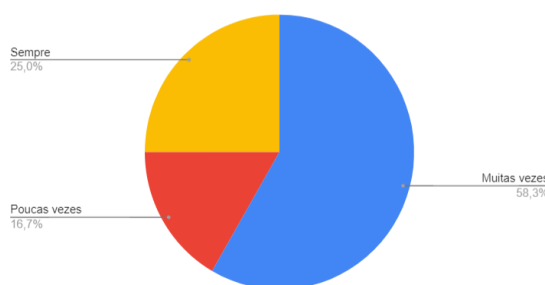
5.7. Estou interessado(a) em frequentar sessões sobre estratégias de ensino alternativas;

2 professores estariam pouco interessados em frequentar sessões sobre estratégias de ensino alternativas, 6 muito interessados e 4 “sempre” interessados.



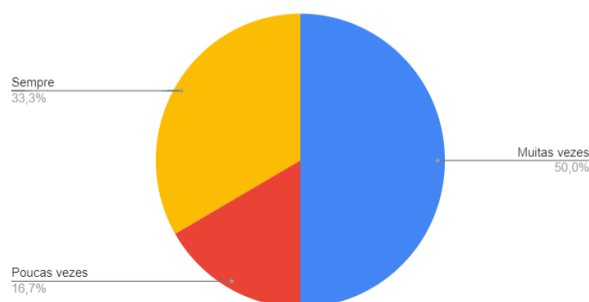
5.8. Estou interessado(a) em participar em experiências de colaboração;

Quanto às experiências de colaboração, 2 responderam “poucas vezes”, 7 “muitas vezes” e 3 “sempre”.



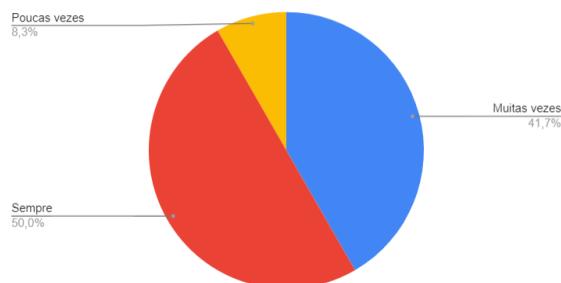
5.9. Estou interessado(a) em formar pequenos grupos de trabalho para desenvolver e implementar práticas de colaboração;

Nesta questão 2, consideram possível esta formação de pequenos grupos “poucas vezes”, 6 “muitas vezes” e 4 “sempre”.



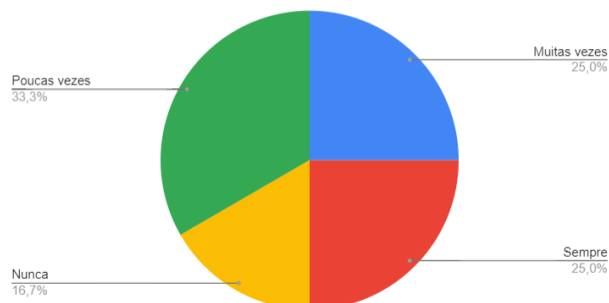
5.10. Estou interessado(a) em discutir com outros colegas sobre metodologias diferenciadas;

A maioria (6) está “sempre” interessada em discutir com os outros colegas sobre metodologias diferenciadas, porém, 1 considera esta possibilidade “poucas vezes” e 5 “muitas vezes”.



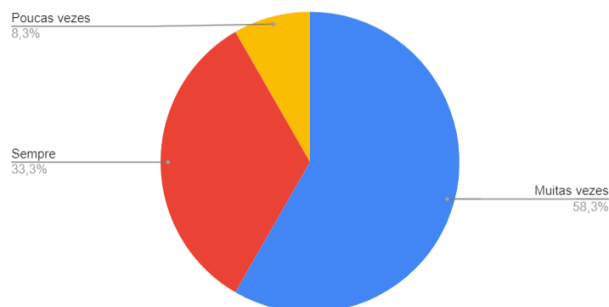
5.11. Estou interessado(a) em elaborar relatórios que reportem os resultados das experiências de colaboração que ocorrem na minha escola;

Também nesta questão houve variação de respostas, na elaboração de relatórios, 2 consideram a possibilidade como “nunca”, 4 “poucas vezes”, 3 “muitas vezes” e 3 “sempre”.



5.12. Estou interessado(a) em ajudar outros colegas a responderem mais eficazmente às suas dificuldades;

No interesse em ajudar os outros colegas, perante as suas dificuldades, 1 professor respondeu “poucas vezes”, 7 “muitas vezes” e 4 “sempre”.



6ª Questão - Práticas de colaboração em que se encontra atualmente envolvido(a) na sua escola

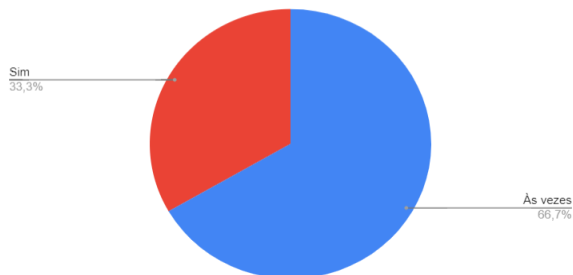
1. Planificação da disciplina que leciono, Elaboração de provas de avaliação, Elaboração do Projeto Educativo da Escola, Participação em eventos festivos realizados na escola, Desenvolvimento do Projeto Curricular de Turma.
2. Participação em projetos que promovam intercâmbios entre diferentes disciplinas, Planificação da disciplina que leciono, Elaboração de provas de avaliação, Participação em eventos festivos realizados na escola, Desenvolvimento do Projeto Curricular de Turma.
3. Participação em projetos que promovam intercâmbios entre diferentes disciplinas, Planificação da disciplina que leciono.
4. Planificação da disciplina que leciono, Elaboração de provas de avaliação, Participação em eventos festivos realizados na escola, Desenvolvimento do Projeto Curricular de Turma.
5. Participação em projetos que promovam intercâmbios entre diferentes disciplinas, Planificação da disciplina que leciono.
6. Participação em eventos festivos realizados na escola.
7. Desenvolvimento do Projeto Curricular de Turma.
8. Elaboração de provas de avaliação, Desenvolvimento do Projeto Curricular de Turma.
9. Desenvolvimento do Projeto Curricular de Turma.
10. Planificação da disciplina que leciono, Elaboração de provas de avaliação.

11. Participação em projetos que promovam intercâmbios entre diferentes disciplinas, Participação em debates sobre aspetos ligados ao funcionamento da escola.
12. Desenvolvimento do Projeto Curricular de Turma.

7ª Questão - Perceção em relação ao trabalho realizado na sua escola

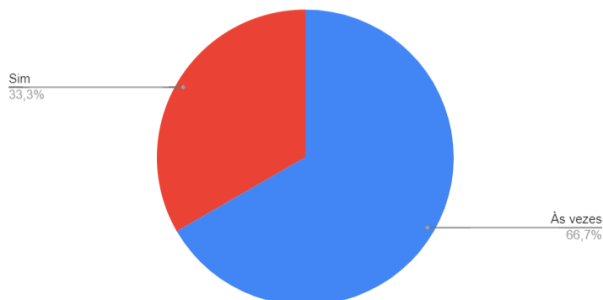
7.1. Existe partilha de informação?

Na partilha de informação verifica-se que 8 professores responderam “às vezes” e 4 “sim”.



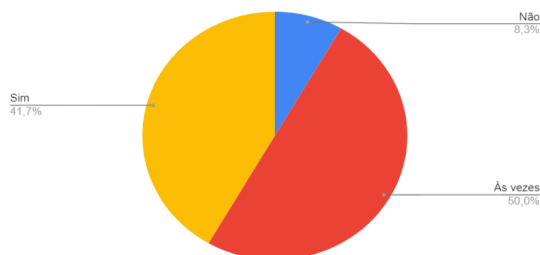
7.2. Os professores sentem-se compreendidos e aceites pelos colegas?

Tal como nas respostas à questão anterior, 8 professores responderam “às vezes” e 4 “sim”.



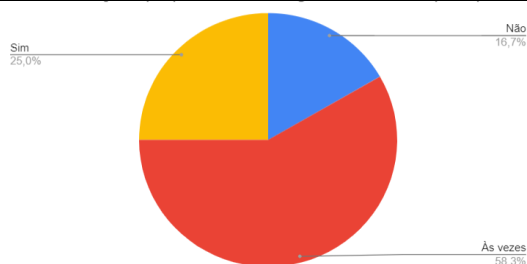
7.3. Existem espaços físicos com condições de trabalho adequadas?

A maioria dos inquiridos (6), considera que por vezes há condições de trabalho adequados, 5 que existe condições e 1 que “não” existe.



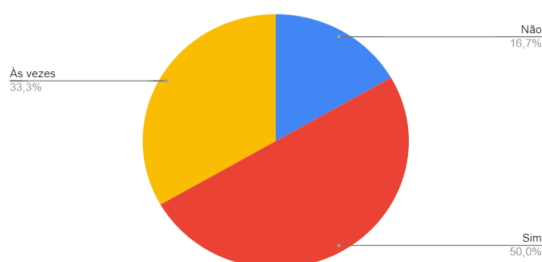
7.4. São proporcionadas sugestões e ideias para pôr em prática?

A maioria (7) considera que só “às vezes” são proporcionadas sugestões e ideias para pôr em prática, 3 consideram ser proporcionadas e 2 indicou que “não”.



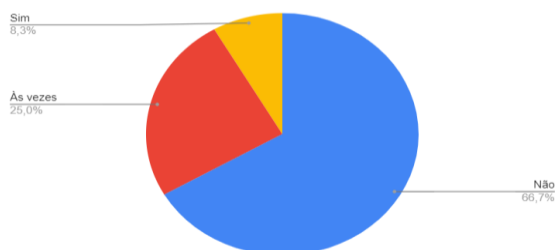
7.5. Existe uma uniformização de objetivos e formas de atuação?

Metade dos inquiridos (6) afirma haver uma uniformização de objetivos e formas de atuação, para 4 que afirmam o acontecimento apenas “às vezes” e 2 “nunca”.



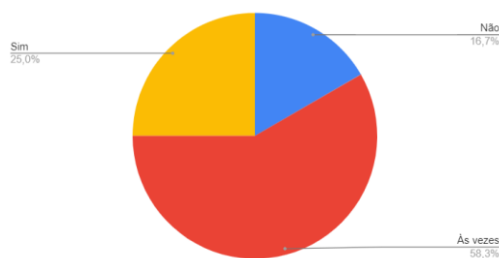
7.6. Os horários são compatíveis ao desenvolvimento de experiências pedagógicas alternativas?

8 docentes indicam que não existe compatibilidade de horários ao desenvolvimento de experiências pedagógicas alternativas, 3 consideram que “às vezes” e 1 que os horários são compatíveis.



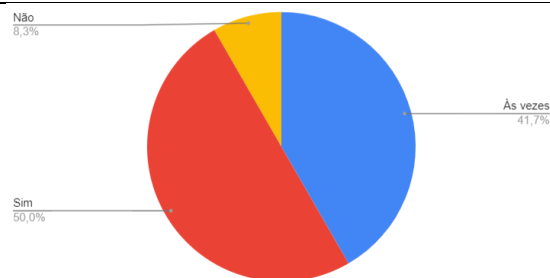
7.7. Existe uma clara definição e distribuição de tarefas?

7 professores consideram que “às vezes” há uma clara definição e distribuição de tarefas, para 3 que responderam “sempre” e 2 “nunca”.



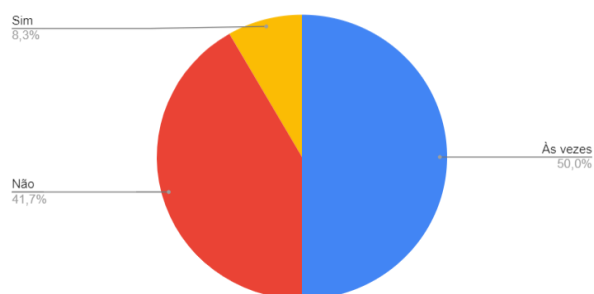
7.8. Há troca de opiniões e informações?

Metade (6) afirma que há troca de opiniões e informações, 5 “às vezes” e 1 elemento afirmou que “não”.



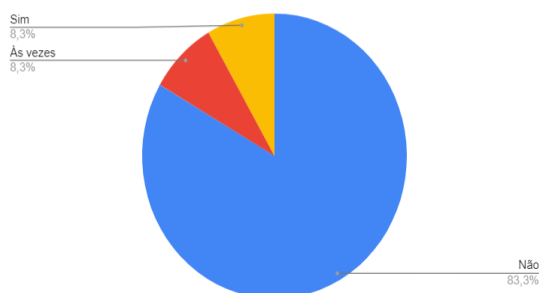
7.9. As relações entre professores são conflituosas?

Metade considera que “às vezes” são conflituosos, 5 “não” considera e 1, considera que “sim”.



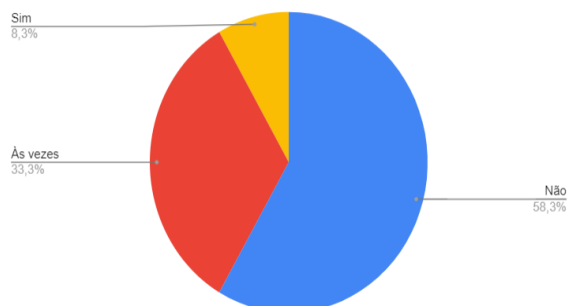
7.10. A execução de projetos inovadores é uma constante?

Apenas dois afirmam ser uma constante, 1 “sempre” e outro “às vezes”, os restantes seleccionaram a resposta “não” à constante execução de projetos inovadores.



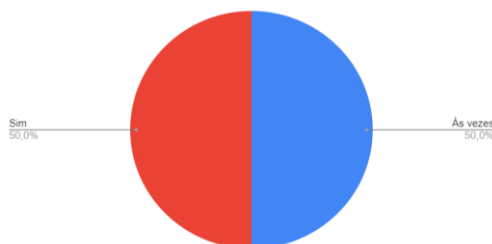
7.11. O apoio proporcionado é suficiente à implementação de novas ideias?

7 docentes “não” consideram haver apoio suficiente à implementação de novas ideias, 4 indica que “às vezes” e 1 que “sim” existe apoio.



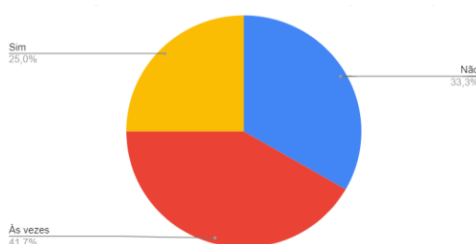
7.12. A organização curricular permite a interação entre professores?

Nesta questão, a resposta dividiu-se em “sim” e “às vezes” para o facto de a organização curricular permitir a interação entre professores.



7.13. Os docentes estabelecem em conjunto os objetivos programáticos a atingir?

No que concerne ao estabelecer em conjunto os objetivos programáticos a atingir, 5 respondeu “às vezes”, 4 “não” e 3 “sim”.



8ª Questão - Que estratégia(s) conhece ou gostaria de proporcionar/experienciar para aumentar o trabalho colaborativo na escola?

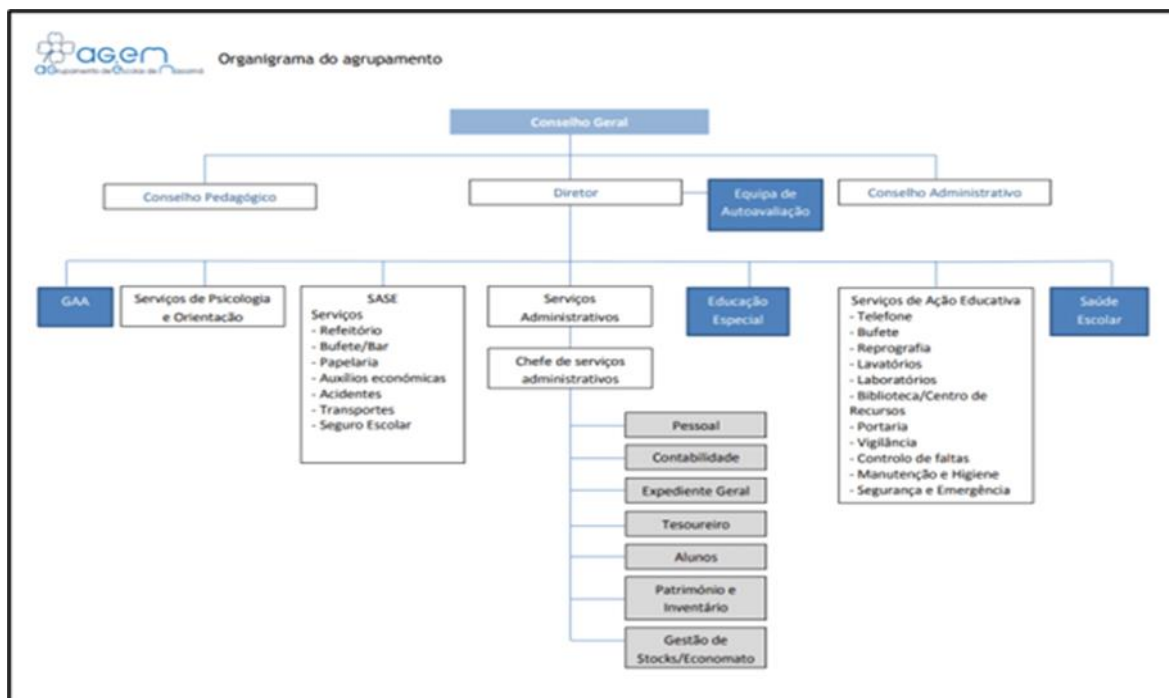
1. Nova gestão / direção
2. Gostava que fosse uma prioridade do agrupamento e que as condições fossem otimizadas para facilitar este tipo de trabalho
3. O trabalho colaborativo não é um fim em si. Precisa de propósito, motivação e qualidade no desempenho. Numa organização como a Escola é necessário criarem-se pretextos para desenvolver o trabalho colaborativo, quando necessário e não como um valor em si mesmo.
4. Ter um dia livre
5. Ações de formação internas.
6. Não conheço
7. Não sei
8. Aumentar a cooperação e o diálogo construtivo entre os pares.
9. Maior divulgação das existentes para se poder acrescentar outras
10. Sessões com colegas que lecionam os mesmos anos de escolaridade
11. Articulação curricular, planeamento em conjunto, coadjuvação, observação de aulas, trabalho em projeto...
12. Ser definida uma hora semanal para trabalho colaborativo.

Apêndice LVI-Proposta de trabalho colaborativo

Proposta de Trabalho Colaborativo na área dos conhecimentos			
FICHA DE DESEMPENHO DA PROVA GLOBAL DA ÁREA DOS CONHECIMENTOS			
DISCIPLINA - EDUCAÇÃO FÍSICA			
2020/2021			
Ano letivo:			
Professor Responsável:			
Nº de alunos	Nº de alunos com nota positiva	Nº de alunos com nota negativa	
Questão	Resposta Correta (%)	Resposta Incorreta (%)	Ausência de Resposta (%)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
	Matéria (Área A ou B)	Domínio*	
SUCESSO			
INSUCESSO			
*Domínio: R – Com rasteira; IR – Necessidade de interpretação e raciocínio; D – Dificuldade acrescida			

Anexos

Anexo I-Organograma do Agrupamento de Escolas de Massamá



Anexo II-Aspetos a considerar no Ensino Diferenciado - Exemplos

Conteúdo	• adaptar o nível de complexidade de um tema em função do nível dos alunos • considerar o estilo de aprendizagem dos alunos (visual, auditivo, sinestésico) • repetir a informação, explicar em outras palavras, etc. • explicar o tema em pequenos grupos • trabalhar em conjunto com o professor de sala de recursos, para que este reforce com os alunos os conceitos já trabalhados
Processo	• utilizar atividades que trabalham o mesmo tema para todos os alunos e adaptar o nível de dificuldade • disponibilizar material concreto para os alunos que necessitam • adaptar o tempo das atividades (existem alunos que precisam de mais tempo para terminar uma atividade) • adaptar a atividade ao tempo de concentração do aluno
Produções	• diversificar as formas de produções (produção de texto, apresentação oral, desenho, pintura, etc.) • permitir aos alunos trabalharem sozinhos ou em grupo • priorizar a avaliação formativa • adaptar a atividade ao tempo de concentração do aluno • este reforce com os alunos os conceitos já trabalhados
Ambiente de aprendizagem em	• mudar a disposição da sala • utilizar as instalações fora da sala de aula, como a biblioteca, por exemplo • estabelecer as regras da sala de aula • garantir a participação de todos os alunos (respeitando os limites de cada um) e evitar dirigir a atenção somente para os mesmos alunos

Anexo III-Ficha de Registo Protocolo AGIC

Ficha de AGIC (Avaliação, Gestão, Instrução e Clima)							
Etapa	Nº Aula	Data	Espaço			Grupo	
Tempo Útil	Tempo de Instrução		T. Prática				
Partes da Aula	Parâmetros	Critérios de Avaliação	Avaliação				
			1	2	3	4	5
Parte Inicial	Gestão	Ter o material pronto no início da aula					
		Colocação do professor e alunos					
		Tempo na formação de grupos					
		Verificação das condições de segurança					
	Instrução	Linguagem simples, clara e objetiva					
		Apresentação dos objetivos da aula					
		Informação dos espaços e circ. Alunos					
	Clima	Capta e mantém a atenção dos alunos					
		Dinamismo no aquecimento					
Parte Fundamental	Gestão	Colocação e circulação do professor					
		Ocupação equilibrada dos espaços					
		Utilização de meios auxiliares					
		Tempos de espera					
		Tempo do grupo em cada tarefa					
		Segurança nas atividades					
	Instrução	Fornece Feedbacks (individuais e de grupo)					
		Incentivos aos alunos com mais dificuldade					
		Aplica estratégias nas tarefas					
		Tenta manter os alunos focados nas tarefas					
		Completa o ciclo de Feedback					
	Clima	Valorizar o bom desempenho dos alunos					
		Enfase nos Feedbacks positivos					
		Encorajar capacidades dos alunos					
		Autonomia dos alunos					
Parte Final	Gestão	Arrumação do Material					
		Colocação do professor e dos alunos					
	Instrução	Balanço da aula					
		Introduzir a aula seguinte					
	Clima	Valorizar desempenhos e comportam. positivos					
		Motivar os alunos para as próximas aulas					

Anexo IV-Critérios de avaliação para o 12º ano na disciplina de Educação física

ACTIVIDADES FÍSICAS							AP. FÍSICA	CONHECIM
12º ANO	JDC1	JDC2	GIN/ATL(1)	DANÇA(2)	RAQ/ORIENT	PATINAGEM	AP. FÍSICA	CONHECIM (3)
NÍVEL 1 (0-4)	Não atinge nível 2						Média de todos testes = [0;4]	Média ponderada das Tarefas = [0;4]
NÍVEL 2 (5-9)	5 Níveis Introdução						Média de todos testes = [5;9]	Média ponderada das Tarefas = [5;9]
Nível 3 (10-13)	3 Níveis Introdução 3 Níveis Elementar						Média de todos testes = [10;13] Com 5 testes do Fitnessgram na ZSAF	Média ponderada das Tarefas = [10;13]
NÍVEL 4 (14-17)	2 Níveis Introdução 2 Níveis Elementar 2 Níveis Avançado						Média de todos testes = [14;17] Com 6 testes do Fitnessgram na ZSAF	Média ponderada das Tarefas = [14;17]
NÍVEL 5 (18-20)	3 Níveis Elementar 3 Níveis Avançado						Média de todos testes = [18;20] Com 7 testes do Fitnessgram na ZSAF	Média ponderada das Tarefas = [18;20]

- (1) A avaliação da Ginástica implica considerar a Ginástica de Solo, a Ginástica Acrobática e um Aparelho. Para se atribuir um nível é necessário que os alunos estejam nesse nível em duas delas e no terceiro não seja NI, com exceção do Nível Introdução em que os alunos podem ter um NI. No Atletismo passa-se exatamente o mesmo que na Ginástica.
- (2) Na Dança, os alunos têm que demonstrar competências nas Danças Sociais e Tradicionais Portuguesas. Para se atribuir um nível é necessário que os alunos estejam nesse nível em uma delas e na outra não seja NI. Se a Dança Livre for lecionada aplicam-se as mesmas regras agora considerando as três Danças.
- (3) A ponderação na área dos conhecimentos é da seguinte maneira: tarefas de construção de conhecimento, ponderada em um, e tarefas de demonstração de conhecimento, ponderada em dois.

Anexo V-Diretrizes para a realização do trabalho do 2º Período

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE MASSAMÃ
Escola Secundária Stuart Carvalhais
Disciplina: Educação Física
2020-2021
12º ANO



Conhecimentos: 2º Período

Directriz para a realização do trabalho no 2º Período lectivo:

- Actividade: **Trabalho Escrito**
- Tema: **"FLEXIBILIDADE - PLANO DE AÇÃO"**
- Grupos: 3 alunos
- Calendarização

TAREFA	DATA LIMITE DE ENTREGA
1. BIBLIOGRAFIA (Normas APA - artigos seleccionados em livros, revistas e em sites científicos) ⁽¹⁾	15 de janeiro de 2021
2. CAPÍTULOS (os vários assuntos a abordar)	22 de janeiro de 2021
3. 1ª ENTREGA DA TAREFA	05 de fevereiro de 2021
4. ENTREGA FINAL DA TAREFA	19 de fevereiro de 2021
5. TESTE SOBRE O TEMA DO TRABALHO	23 de fevereiro de 2021

O documento final tem de ser entregue ⁽²⁾ em *papel* (na aula) e em *formato digital* para o e-mail do professor - alberto.potier@escolasmassama.pt e da professora/estagiária - ines_tati@live.com.pt

Segue em anexo um artigo **exemplo** sobre o tema. Devem pesquisar em livros e na net os conhecimentos relevantes que pretendam inserir no trabalho.

Qualquer esclarecimento é feito na aula ou por e-mail!

⁽¹⁾ Documento já enviado no 1º Período

Ex.: (artigo) Constantino, J. (2000). Os Jogos à margem do jogo, o Espectáculo Desportivo e alguns dos seus efeitos perversos. Lisboa: CDP. Págs. 5-16. / (livro) Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P. M-H., Carvalho, J., & Vieira, J. (1998). Metodologia do Treino Desportivo. Lisboa: FMH.

⁽²⁾ Conforme documento enviado.



Ano Letivo 2020 / 2021

Ano/Turma: 12º

Nº: Nome:

Nº: Nome:

Nº: Nome:

Classificação:

O Professor:

Data de entrega: _____ - _____ - 2021

“FLEXIBILIDADE - PLANO DE AÇÃO”

RESUMO

QUAL O ASSUNTO QUE VAI SER ABORDADO E ASPETOS MAIS RELEVANTES (até 10 linhas)

1. INTRODUÇÃO (Organização do trabalho, enquadramento do tema: Referir os motivos da escolha e as dificuldades surgidas; Explicar o que pretende com o tema; Explicar de que forma vai tratar o tema)
2. CORPO DO TRABALHO (<i>Entre 10 e 12 PÁGINAS</i>) <u>APRESENTAÇÃO / DESENVOLVIMENTO DO TEMA</u> <u>1ª Parte</u> - <i>Apresentação / Desenvolvimento teórico e científico do tema</i> <u>2ª Parte</u> - <i>Plano de Treino</i> <i>Exercícios que desenvolvam a capacidade física em estudo (Máximo de 3 exercícios).</i> <i>Cada exercício deverá ter os seguintes itens: Posição Inicial de execução; Forma de Execução; Número de vezes que deve ser executado; Número de repetições (SÉRIES) de cada exercício, tendo em conta o conjunto dos exercícios apresentados.</i>
3. CONCLUSÃO (<i>ATÉ UM MÁXIMO DE 15 LINHAS</i>) Faz uma síntese do trabalho e seleciona os aspetos mais relevantes (<i>sem repetir o que escreveu no corpo do trabalho.</i>
4. APRESENTAR cinco perguntas sobre o tema e respetivas respostas.
5. BIBLIOGRAFIA (cumprir as normas APA - ver documento próprio enviado ainda no 1º período)
6. ANEXOS: serão inseridos neste item gravuras, mapas, fichas, inquéritos, artigos e todo o tipo de material que seja considerado necessário para complementar e fundamentar o trabalho.



ANO LETIVO 2020/2021 - DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

REGIME À DISTÂNCIA

1. Distribuição da carga horária semanal

Anos	Nº Tempos Letivos Semanais (45')	Sessões Síncronas	Trabalho Autónomo
5º	3	1	2
6º	3	1	2
7º	4	1	3
8º	3	1	2
9º	3	1	2
10º	4	1	3
11º	4	1	3
12º	4	1	3

2. Orientações curriculares

- A assiduidade deve ser controlada através do contacto do aluno em cada sessão síncrona.
- As sessões síncronas devem ser orientadas para tirar dúvidas aos alunos sobre a área dos Conhecimentos e sobre as tarefas a realizar em cada uma das áreas.
- O plano de trabalho autónomo do aluno, por período, deve centrar-se em três níveis: 1. Plano semanal ou quinzenal de manutenção e melhoria da Aptidão Física com um processo de autoavaliação mensal; 2. Pelo menos duas tarefas, de carácter intelectual, centrada na área das Matérias, de forma a tratar os saberes necessários em duas matérias de subáreas diferentes, valorizando as subáreas que o professor não tem nenhuma ou pouca informação, de forma a garantir o conjunto de matérias obrigatórias do currículo; 3. Pelo menos uma tarefa no âmbito da área dos Conhecimentos.
- A avaliação deve centrar-se no acompanhamento e no cumprimento das tarefas solicitadas, nos prazos solicitados e de acordo com as regras definidas, para além da participação dos alunos nas sessões síncronas e o seu nível de qualidade de participação.
- Na avaliação deve aplicar-se as condições de sucesso da Educação Física encontrando a avaliação de cada área de acordo com as tarefas realizadas e de acordo com as regras a cumprir em cada área. No caso da área das matérias, adequando-as ao número de matérias trabalhadas ao longo do ano letivo.

3. Aspetos transitórios

- Se o tempo de ensino à distância for incerto, a opção do trabalho dos professores deve centrar-se, numa duração quinzenal, na manutenção e elevação da aptidão física e na área dos Conhecimentos.
- No âmbito da Aptidão Física, o trabalho deve desenvolver-se com Planos de trabalho para uma quinzena, orientando esse trabalho para uma possível avaliação da Aptidão Física em Regime Presencial.
- Em relação aos Conhecimentos, os professores devem privilegiar as tarefas de realização em vez de controlo, de construção do conhecimento em vez de demonstração, orientando essas tarefas para tarefas de demonstração e controlo em situação presencial dos alunos.
- Ao fim de cada quinzena deve fazer-se uma reavaliação das opções a tomar, se ainda estivermos em regime de ensino e trabalho à distância

Anexo VIII-Participação de Acidente Escolar

AÇÃO SOCIAL ESCOLAR		
Participação de Acidente Escolar		
Estabelecimento de Ensino <i>Escola Secundária Stuart Carvalhais</i>	Nº Proc. Aluno	
Nome do Aluno	Nº Utente	
Ano <i>9º</i> Turma <i>E</i> Idade <i>14</i> Morada		
Dia do acidente <i>19/05/21</i> Hora <i>___</i> h <i>___</i> m Horário no dia do acidente <i>/</i>		
Professor Responsável	Presente? Sim ☒ Não ☐	
Outras testemunhas Aluno ☒ Funcionário ☒ Nome <i>Prof. Estagiária</i>		
Atividade a decorrer e descrição do acidente <i>Na matéria de ginástica de aparelhos - mini trampolim, o aluno na receção ao colchoo desequilibrou-se, e ao cair torceu o pulso direito.</i>		
Local do acidente	Causa do acidente	Localização da lesão
☐ Sala de aula	☐ Choque/ofensa involuntária	☐ Crânio
☐ Instalações Sanitárias	☐ Queda objetos/entalões	☐ Face
☐ Escadas/corredores	☐ Introdução corpos estranhos	☐ Olhos
☐ Visitas Estudo/Excursão	☐ Ofensa voluntária	☐ Nariz
☐ Recreios/pátios	☒ Queda do sinistrado	☐ Dentes/boca
☐ Outro local da escola	☐ Queimaduras	☒ Membros superiores (<i>punho</i>)
☐ Desporto Escolar	☐ Intoxicação	☐ Membros inferiores
☒ Pavilhão/Aula Ed. Física	☐ Outras causas	☐ Tronco
☐ Laboratórios		☐ Múltiplas
☐ Trajeto casa/escola		☐ Sem lesão do aluno
☐ Outro local/atividade		
Nome do participante		
Para onde foi encaminhado o aluno <i>Hospital Amadora-Sintra</i>		

Anexo IX-Projeto Interdisciplinar

ESCOLA SECUNDÁRIA STUART CARVALHAIS		ANO LETIVO 2020/2021	
PROJETO DE EDUCAÇÃO SEXUAL			
Planificação das Atividades para o 12º Ano - Turma: H	DT:		

Calendarização	Objetivos / Temas	Atividades	Disciplina/Parceria	Avaliação (De acordo com a grelha em anexo)
(90 minutos) Datas: 3º período	Refletir, a partir das obras em estudo, sobre temas relacionados com a dimensão ética da sexualidade.	Reflexão sobre a vivência do amor e da paixão, a propósito do estudo da obra <i>Memorial do Convento</i> ou <i>O ano da morte de Ricardo Reis</i> . A obra a estudar é <i>O ano da morte de Ricardo Reis</i> .	Português	1 2 3 X 4 5 Comentários/sugestões
(2x90 minutos) Datas:	Definir as relações interpessoais; Relacionar os conceitos de intimidade e amor; Distinguir modelos de amor e caracterizar cada um deles; Estabelecer relações entre o amor e a sexualidade; Conhecer e discutir o script sexual da nossa sociedade.	A gerir pelo professor da disciplina, de acordo com orientações da área disciplinar e integrado na lecionação do tema/ conteúdos: Relações interpessoais: a atração interpessoal • intimidade e amor • modelos de amor • amor e sexualidade • o script sexual	Psicologia B	1 2 3 4 5 Comentários/sugestões
(2x90 minutos) Datas: 2º período	As dinâmicas demográficas dos países do Norte (desenvolvidos) e dos países do Sul (em desenvolvimento); As desigualdades no acesso à saúde.	Análise de estatísticas e estudos de caso de diferentes países com diferentes graus de desenvolvimento. (A gerir pelo professor da disciplina, de acordo com as orientações da área disciplinar e integrado na lecionação dos subtemas "Um Mundo Superpovoado" e "Um acesso desigual ao desenvolvimento").	Geografia C	1 2 3 X 4 5 Comentários/sugestões

Anexo X-Declaração de consentimento prévio do titular dos dados pessoais



PARTICIPAÇÃO DE ALUNO(A) NO PROGRAMA DESPORTO ESCOLAR

Declaração de consentimento prévio do titular dos dados pessoais

Após aceitar a presente Política de Privacidade, está a autorizar o Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada a proceder ao tratamento dos seus dados pessoais e dos dados pessoais do/a seu/sua educando/a para efeitos da participação nas atividades do Programa do Desporto Escolar abaixo indicadas, atividades de competição e inerentes transportes, que poderão ocorrer também ao fim de semana, organizadas por este Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada ou por estruturas do Ministério da Educação, no âmbito das suas missões e atribuições.

Fica também por si autorizada a cedência gratuita da utilização dos direitos de imagem do seu educando enquanto participante naquelas atividades desportivas, a saber: publicação, gravação áudio e vídeo e sua reprodução, adaptação, utilização ou reutilização pela Direção-Geral da Educação (DGE), através do Programa Desporto Escolar, nos meios de comunicação nacionais ou internacionais autorizados pela DGE (internet e redes sociais), visando publicitar, divulgar ou promover as atividades e bem assim, autorizar a publicação de dados do seu educando, os estritamente necessários, nos quadros das classificações das provas do Desporto Escolar.

Declara, ainda:

- Estar ciente e plenamente informado/a de que o tratamento dos seus dados pessoais e os dados pessoais do/a seu/sua educando/a inclui todas as operações efetuadas sobre os dados por si transmitidos, por meios automatizados ou não, necessários à frequência de estabelecimento de ensino ou de educação e ao desenvolvimento de todo o processo educativo, de acordo com a legislação em vigor;
- Aceitar e consentir que os seus dados e os dados pessoais do/a seu/sua educando/a sejam transmitidos à Direção-Geral da Educação, Divisão do Desporto Escolar (Plataforma de Gestão do Desporto Escolar), os estritamente necessários à prestação destes serviços ou ao exercício da sua missão e atribuições legais, ou a outras entidades públicas ou privadas na condição de subcontratantes, e no exercício das atribuições e competências deste Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada;
- Tomar conhecimento que os seus dados e os dados pessoais do/a seu/sua educando/a serão guardados pelo período de tempo fixado em lei, regulamento ou o estritamente necessário às finalidades para que foram recolhidos;
- Tomar conhecimento que, nos termos da legislação aplicável, é garantido, a todo o tempo, o exercício dos direitos de acesso, retificação, atualização e eliminação (apagamento) dos dados pessoais e dos dados pessoais do/a seu/sua educando/a, podendo ainda opor-se ao tratamento dos mesmos mediante pedido escrito dirigido ao/a Agrupamento/Escola, salvaguardando-se os casos previstos na lei onde o responsável pelo tratamento apresente razões imperiosas e legítimas que prevaleçam sobre os interesses, direitos e liberdades do titular dos dados, bem como do direito de apresentar queixa junto da Autoridade de Controlo (Comissão Nacional de Proteção de Dados) através do Website www.cnpd.pt;
- Estar ciente que o tratamento dos dados é necessário ao exercício das funções de interesse público, no cumprimento de atos e procedimentos administrativos decorrentes das atribuições legais que estão cometidas ao/a Agrupamento/Escola, à Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares e à Direção-Geral da Educação, através do Programa Desporto Escolar, sendo realizado em conformidade com as respetivas obrigações jurídicas previstas na lei;
- Manifestar o seu consentimento onívoto, para que, caso o seu educando apresente uma limitação funcional com (grande) impacto nas suas oportunidades de participação desportiva, esta possa ser do conhecimento do Desporto Escolar, para acautelar as medidas necessárias à participação inclusiva do seu educando, nas atividades desenvolvidas no Programa do Desporto Escolar.
- Conhecer o contacto do Encarregado de Proteção de Dados: _____

O/A Encarregado/a de Educação _____, nascido(a) a ____/____/____, de (nome do Aluno(a)) _____, aluno(a) da turma: _____ do ____ ano, com o n.º _____, com o Cartão de Cidadão/Aut. Residência/Passaporte n.º _____, declara que se compromete com a participação do seu educando(a) nas atividades de treino da(s) modalidade (s) _____, de acordo com o horário abaixo apresentado, declarando que é de sua responsabilidade a realização de um controlo médico prévio ao seu/à sua educando(a), de acordo com o estipulado nos n.ºs 1 e 2 do artigo 40.º da Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro.

A preencher pelo professor responsável do Grupo-Escolas:

Modalidade	Horários dos treinos	
Dia da semana	Dia	Às
	2ª feira	H
3ª feira	H	H
4ª feira	H	H
5ª feira	H	H
6ª feira	H	H

Modalidade	Horários dos treinos	
Dia da semana	Dia	Às
	2ª feira	H
3ª feira	H	H
4ª feira	H	H
5ª feira	H	H
6ª feira	H	H

Estou disponível para colaborar com a Direção do Clube de Desporto Escolar ☐ Sim ☐ Não

Caso seja necessário, podem ser contactados para:

Telemóvel: _____ E-mail: _____

Preto o presente consentimento de forma livre e voluntária, aceitando a Política de Privacidade e autorizando o tratamento de dados a receber (identificação pessoal e direitos de imagem e gravação), de acordo com os parágrafos anteriores.

Local _____ Data ____/____/____

O/A Encarregado/a de Educação: _____

O/A Aluno/a, se maior: _____



GRUPO/EQUIPA

MODALIDADE: VOLEIBOL

ESCALÃO: JUVENIS

GÉNERO: MASCULINO

[illegible]

Imagens

Imagem I-Campo de Jogos Exterior



Imagem II-Campo de Jogos Interior - Pavilhão Polidesportivo



Imagem III-Ginásio

