



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA PADRE
ANTÓNIO VIEIRA**

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em
Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado por Prof. Doutor João
Paulo Ferreira de Sousa Cruz

Beatriz Filipa Mourão Simões, nº 22201885

Lisboa

2025

www.ulusofona.pt



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA PADRE
ANTÓNIO VIEIRA
“VERSÃO FINAL”**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 28/03/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°103/2025, de 10 de fevereiro de 2025, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães

Orientador: Prof. Doutor João Paulo Ferreira de Sousa Cruz

Beatriz Filipa Mourão Simões, n° 22201885

Lisboa

2025

Agradecimentos

Agradeço aos meus pais e a minha irmã, por todo o apoio dado ao longo do meu processo académico, tendo me ajudado a superar as dificuldades encontradas nesta caminhada e me motivado a nunca desistir.

Ao professor João Marques Silva, orientador de escola, por me ter acolhido tão bem no meu primeiro ano enquanto professora. Além disso, por todos os momentos em que me permitiu desenvolver a minha opinião e sentido crítico em relação às informações que estávamos a discutir nas reuniões e conselhos ao nível profissional fornecidos ao longo de toda esta etapa.

Ao professor João Santos, orientador de faculdade, por todos os conselhos que me forneceu para melhorar a minha intervenção como professora e permitir que me torne uma boa profissional de ensino.

Ao professor Mário Guimarães, por me ter acompanhado e estado sempre disponível para ajudar-me na elaboração tanto do projeto específico de desporto escolar como do projeto seminário.

A todos os professores de EF da ESPAV, pela simpatia e disponibilidade de me deixarem frequentar algumas das suas aulas durante este ano letivo. Esses momentos foram uma mais-valia para tornar o meu estágio mais completo.

A todos os meus professores universitários, por me terem fornecido todos os conteúdos necessários para que consiga desenvolver a profissão de docente da melhor forma possível.

Às minhas amigas, que são minhas companheiras deste o início da faculdade e que nunca me abandonaram durante este longo processo. Agradecer também por me motivarem a não desistir das minhas intenções e pelas palavras de incentivo dadas neste duro último ano de mestrado.

Aos meus colegas de estágio, por me terem acompanhado e ajudado durante todo este ano, principalmente a crescer como pessoa e como professora de Educação Física. Um agradecimento mais do que especial à minha grande amiga e colega de estágio Maria Morais, por toda a ajuda, apoio e por me motivar desde o primeiro dia da licenciatura, sem a ajuda dela não seria tão fácil e divertido concluir estes 5 anos.

Resumo

O presente relatório de estágio aborda o planeamento, balanços e reflexões nas 4 áreas de estágio realizadas ao longo do ano letivo 2023/2024 que ocorreu na Escola Secundária Padre António Vieira.

Na Área da Lecionação observou-se um grande progresso dos alunos da minha turma de 10º ano de ciências e tecnologias em 4 matérias do currículo: ginástica, dança, orientação e badminton. O meu projeto específico de lecionação teve como objetivo melhorar a minha intervenção nos Jogos Desportivos Coletivos, ou seja, o fornecimento de feedbacks e instrução aos alunos sobre os mesmos. Explorei esta temática na semana de professor a tempo inteiro e durante o 2º Semestre no âmbito do projeto “braço direito” com a professora Ana Leite.

Na Área da Direção de Turma estabeleci como objetivo principal acompanhar, ao longo do ano, a diretora de turma do 10CT3, a professora Alexandra Ferreira, com quem realizei várias reuniões sobre assuntos relacionados com a turma e alunos em específico. A temática do projeto desta área visou o trabalho cooperativo entre os alunos para a pesquisa, realização e implementação de 2 jogos tradicionais portugueses na Saída de Campo realizada no Complexo Desportivo Nacional do Jamor. Nesta Saída de Campo, os alunos também realizaram 2 atividades de exploração da natureza, sendo elas, arborismo e orientação.

Na Área do Desporto Escolar, eu e a minha colega estagiária Maria Morais criámos um núcleo de ginástica dentro da Escola Ativa. No 1º Semestre desenvolvemos um circuito que combinava ginástica de solo e ginástica acrobática para as alunas realizarem. Enquanto no 2º Semestre criámos uma coreografia em conjunto com as alunas que seria apresentada no final do ano ao departamento de EF. O projeto específico tinha como tema as competições de ginástica no Desporto Escolar, sendo que foram identificados 3 tipos de competições que podiam ser implementadas durante os treinos.

Por último, o meu Projeto Seminário focou-se na lecionação da ginástica de aparelhos no ensino básico na escola de estágio. A pertinência deste tema centra-se nas respostas dadas pelos professores e pela coordenadora do departamento de Educação Física sobre o motivo pelo qual não lecionavam esta matéria.

Palavras-chaves: Feedback; Instrução; Trabalho Cooperativo; Competições; Ginástica de Aparelhos

Abstract

This internship report addresses the planning, assessments, and reflections in the 4 internship areas, conducted throughout the 2023/2024 academic year, which took place at Escola Secundária Padre António Vieira, in Lisbon.

In the Teaching Area, the students showed great progress in my 10th year science and technology class in 4 curriculum subjects: gymnastics, dance, orienteering and badminton. My specific teaching project aimed to improve my intervention in Collective Sports Games, by providing feedback and instruction to students about them. I explored this topic during the full-time teacher week and during the 2nd Semester as part of the “braço direito” project with teacher Ana Leite.

In the Class Management Area, I have established the main objective of monitoring, throughout the year, the class director of 10CT3, teacher Alexandra Ferreira, with whom I held several meetings on issues related to the class and specific students. The theme of the project in this area aimed at cooperative work between students to research, conduct and implement 2 traditional Portuguese games in the Field Trip held at the Jamor National Sports Complex. In this Field Trip, students also conducted 2 nature exploration activities, namely tree climbing and orienteering.

In the School Sports Area, my fellow intern Maria Morais and I created a gymnastics center within Escola Ativa. In the 1st Semester, we developed a circuit that combined floor and acrobatic gymnastics for the students to perform. Afterwards, on the 2nd Semester, we created a choreography together and the students presented it at the end of the year to the Physical Education department. The project revolved around gymnastics competitions in School Sports, and it was possible to identify 3 types of competitions that were implemented during training.

Lastly, my Seminar Project focused on teaching apparatus gymnastics in elementary grade at the internship school. The relevance of this topic centers on the answers given by teachers and the coordinator of the Physical Education department about why this subject was not thought.

Keywords: Feedback; Instruction; Cooperative Work; Competitions; Apparatus Gymnastics

Abreviaturas

A: Nível Avançado

AB: Aluno nº 5 do 10CT3

ABCD: Aptidão Física, Bolas, Colchões e Dança

AEA: Agrupamento de Escolas de Alvalade

AF: Atividade Física

AFMV: Atividade Física Moderada a Vigorosa

AI: Avaliação Inicial

AL: Professora nº 1 de Educação Física da Escola de Estágio

Ap: Apto

ASE: Ação Social Escolar

B: Bom

CDNJ: Complexo Desportivo Nacional do Jamor

CM: Professor nº 2 de Educação Física da Escola de Estágio

CT: Ciências e Tecnologias

CdT: Conselho de Turma

CSE: Ciências Socioeconómicas

CSL: Centro de Saúde do Lumiar

DE: Desporto Escolar

DEF: Departamento de Educação Física

DL: Aluno nº 1 do 10CT3

DM: Aluno nº 2 do 10CT3

DS: Danças Sociais

DT: Diretor de Turma

DZSAF: Dentro da Zona Saudável da Aptidão Física

E: Nível Elementar

E-: Não cumpre na totalidade o nível E

EA: Escola Ativa

EA.: Aluno nº 3 do 10CT3

EE: Encarregados de Educação

EF: Educação Física

EROS: Etapa de Receção e Orientação para o Sucesso

ES: Professora e Diretora de Turma do 10CT1

ESPAV: Escola Secundária Padre António Vieira

FF: Professor nº 3 de Educação Física da Escola de Estágio

FZSAF: Fora da Zona Saudável da Aptidão Física

GA: Ginástica Acrobática

GAp: Ginástica de Aparelhos

GL: Professor nº 4 de Educação Física da Escola de Estágio

GS: Ginástica de Solo

HSM: Hospital Santa Maria

I: Nível Introdução

I-: Não cumpre na totalidade o nível I

I+: Cumpre mais do que o nível I

In: Insuficiente

JC: Professor nº 5 de Educação Física da Escola de Estágio

JDC: Jogos Desportivos Coletivos

JS: Professor Orientador de Escola

JJS: Professor Orientador de Faculdade

KS: Aluno nº 6 do 10CT3

LH: Curso de Línguas e Humanidades

MAGIC: Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima

MB: Muito Bom

MG: Professor universitário nº 1

MM: Colega Estagiária nº 1

N: Professora Nani

NAp: Não Apto

PAA: Plano Anual de Atividades

PAF: Professora do 10CT3

PASEO: Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória

PEA: Processo de Ensino-Aprendizagem

PNEF: Programa Nacional da Educação Física

PS: Professor universitário nº 2

PTI: Professor a Tempo Inteiro

RTP: Relatório Técnico-Pedagógico

S: Suficiente

SBV: Suporte Básico de Vida

SC: Saída de Campo

SN: Professora nº 6 de Educação Física da Escola de Estágio

SSr.: Aluna nº 4 do 10CT3

TOP: Tema, Objetivos e Procedimentos

TS: Colega Estagiário nº 2

ZSAF: Zona Saudável da Atividade Física

1ºS: 1º Semestre

2ºS: 2º Semestre

Índice

Introdução	17
1. Lecionação	20
1.1. Caraterização dos espaços da Educação Física	20
1.2. Caraterização da turma	21
1.3. Avaliação inicial	22
1.4. 1ª Etapa – Etapa de Prognóstico/Avaliação Inicial.....	24
1.4.1. Plano	28
1.4.2. Balanço	28
1.5. 2ª Etapa – Etapa das Prioridades	32
1.5.1. Plano	32
Área da Aptidão Física:.....	34
1.5.2. Alunos com Atestado Médico.....	34
1.5.3. Balanço	35
1.6. 3ª Etapa – Etapa de Progresso	39
1.6.1. Plano	39
1.6.2. Balanço	40
1.7. 4ª Etapa – Etapa de Produto	42
1.7.1. Plano	42
1.7.2. Balanço	46
1.8. Professor a Tempo Inteiro (PTI).....	48
1.8.1. Dificuldades encontradas.....	48
1.8.2. Preparação do PTI	49
1.8.3. Balanço do PTI	49
1.9. Projeto Específico (TOP) de Lecionação	51
1.9.1. Tema e Pergunta de Partida	51

1.9.2.	Objetivos.....	52
1.9.3.	Procedimentos	52
1.9.4.	Enquadramento teórico.....	52
1.9.5.	Metodologia.....	54
1.9.6.	Resultados.....	55
1.9.7.	Conclusões.....	56
1.10.	Balanço Geral	56
1.10.1.	Construção dos conteúdos das aulas.....	59
1.10.2.	Influência do Projeto Específico e Projeto Professor Braço Direita na minha intervenção	59
2.	Desporto Escolar.....	61
2.1.	Projeto Escola Ativa	61
2.2.	População-Alvo	61
2.3.	Processo de divulgação.....	62
2.4.	1ª Etapa – Etapa de Prognóstico	62
2.4.1.	Plano	62
2.4.2.	Balanço	63
2.5.	2ª Etapa – Etapa das Prioridades	63
2.5.1.	Plano	63
2.5.2.	Balanço	65
2.6.	3ª Etapa – Etapa de Progresso	65
2.6.1.	Plano	65
2.6.2.	Balanço	66
2.7.	4ª Etapa – Etapa de Produto	67
2.7.1.	Plano	67
2.7.2.	Balanço	67
2.8.	Projeto Específico (TOP) de Desporto Escolar	68

2.8.1.	Tema e Pergunta de partida.....	68
2.8.2.	Objetivos.....	68
2.8.3.	Procedimentos	68
2.8.4.	Enquadramento teórico.....	69
2.8.5.	Metodologia.....	71
2.8.6.	Resultados.....	72
2.8.7.	Conclusões.....	73
2.9.	Balanço Geral do Desporto Escolar	74
2.9.1.	Influência do Projeto Específico na minha intervenção no Desporto Escolar 74	
3.	Direção de Turma	76
3.1.	1ª Etapa – Etapa de Prognóstico	76
3.1.1.	Plano	76
3.1.2.	Balanço	77
3.2.	2ª Etapa – Etapa das Prioridades	78
3.2.1.	Plano	78
3.2.2.	Balanço	79
3.3.	3ª Etapa – Etapa de Progresso	79
3.3.1.	Plano	80
3.3.2.	Balanço	81
3.4.	4ª Etapa – Etapa de Produto	82
3.4.1.	Plano	82
3.4.2.	Balanço	82
3.5.	Saída de Campo	85
3.5.1.	Dia da Saída de Campo	88
3.5.2.	Balanço Final da Saída de Campo.....	90
3.6.	Projeto Específico (TOP) de Direção de Turma.....	90

3.6.1.	Tema e pergunta de partida.....	90
3.6.2.	Objetivos.....	91
3.6.3.	Procedimentos	91
3.6.4.	Enquadramento teórico.....	91
3.6.5.	Metodologia.....	94
3.6.6.	Resultados.....	94
3.6.7.	Conclusões.....	95
3.7.	Balanço Geral da Direção de Turma	95
3.7.1.	Influência do Projeto Específico na minha intervenção na Direção de Turma 95	
4.	Projeto Seminário	97
4.1.	1ª Etapa.....	97
4.1.1.	Tema e pergunta de partida.....	97
4.1.2.	Objetivos.....	97
4.1.3.	Enquadramento teórico.....	97
4.2.	2ª Etapa.....	100
4.2.1.	Procedimento	100
4.2.2.	Metodologia.....	100
4.3.	3ª Etapa.....	101
4.3.1.	Resultados do Estudo	101
4.3.2.	Propostas.....	102
4.4.	4ª Etapa.....	108
4.4.1.	Opinião do Departamento de EF	108
4.4.2.	Conclusão	108
4.5.	Conclusão	110
	Referências Bibliográficas	114
	Referências Legislativas	119

Apêndices.....	121
Apêndice I – Ficha de Registo da AI da Aptidão Física.....	121
Apêndice II – Ficha de Indicadores de Observação das Atividades Física.....	122
Apêndice III – Ficha de Critérios de Êxito das Atividades Físicas.....	123
Apêndice IV – Ficha de Registo de Presenças.....	123
Apêndice V – Ficha de Registo de Sumários.....	124
Apêndice VI – Ficha de Registo da AI da Atividade Física.....	125
Apêndice VII – Ficha dos Conhecimentos.....	126
Apêndice VIII – Questionário Realizado aos Alunos no Início do Ano.....	127
Apêndice IX – Respostas ao questionário inicial da turma 10ºCT3.....	130
Apêndice X – Espaços onde se pode trabalhar as diferentes áreas do programa..	131
Apêndice XI – Treino “HIIT” a realizar nas aulas de EF.....	131
Apêndice XII – Unidade Didática de 1ª Etapa do 10CT3.....	133
Apêndice XIII – Tabela da AI do 10CT3.....	135
Apêndice XIV – Quizz sobre o Suporte Básico de Vida.....	136
Apêndice XV – Mapa conceptual do Projeto TOP de Lecionação.....	137
Apêndice XVI – Mapa conceptual do Projeto TOP de Desporto Escolar.....	137
Apêndice XVII – Mapa conceptual do Projeto TOP de Direção de Turma.....	138
Apêndice XVIII – Mapa conceptual do Projeto Seminário.....	138
Apêndice XIX – Exercícios de Voleibol para DE de Voleibol para alunos com mais dificuldades.....	139
Apêndice XX – Guião da entrevista semiestruturada.....	140
.....	140
Apêndice XXI – Questionário do Projeto TOP de Lecionação sobre instrução e feedback.....	141
.....	141
Apêndice XXII – Teste Sociométrico do Projeto TOP de Direção de Turma.....	142
Apêndice XXIII – Teste de Avaliação Sumativo.....	142

Apêndice XXIV – Questionário do projeto Seminário	144
Apêndice XXV – Fichas de Avaliação das Diferentes Matérias	144
Apêndice XXVI – Quadro das Avaliações 1º Semestre	145
Apêndice XXVII – Reteste dos Conhecimentos sobre SBV e 1º Socorros	146
Apêndice XXVIII – Grupos de Trabalho da 2ª Etapa de Lecionação	147
Apêndice XXIX – Plano da Aula da Aluna DM da 2ª Etapa de Lecionação	148
Apêndice XXX – Horário PTI	148
Apêndice XXXI – Descritores de Sucesso e Progressões de Aprendizagem JDC	149
Apêndice XXXII – Tabela de nota do 1ºS e 2ºS	150
Apêndice XXXIII – Teste de Conhecimentos do 2ºS	151
Apêndice XXXIV – Gráficos do Questionário do Projeto Seminário	153
Apêndice XXXV – Entrevista Semiestruturada do Projeto Seminário	153
Apêndice XXXVI – Questionário do Projeto Seminário	155
Apêndice XXXVII – Respostas ao questionário do projeto TOP de Lecionação .	155
Apêndice XXXVIII – Respostas ao questionário do projeto TOP de Direção de Turma	157
Apêndice XIX – Exemplo de um plano de aula da 1ª Etapa de Lecionação.....	158
Apêndice XL – Questionário realizado ao aluno para criação dos grupos de trabalho da SC	159
Apêndice XLI – Exemplo de um plano de aula do DE	159
Apêndice XLII – Prioridades nas Atividades Físicas	160
Apêndice XLIII – Prioridades na Aptidão Física	161
Apêndice XLIV – Progressões Pedagógicas e Situação de Avaliação de Futebol e Andebol do Nível I e E	162
Apêndice XLV – Progressões Pedagógicas e Situação de Avaliação de Basquetebol Nível I e E	162

Apêndice XLVI – Progressões Pedagógicas e Situação de Avaliação de Voleibol do Nível I e E	162
Apêndice XLVII – Avaliação do 2º Semestre	163
Apêndice XLVIII – Plano Inicial da Saída de Campo ao Jamor.....	164
Apêndice XLIX – Plano realizado no dia da Saída de Campo ao Jamor.....	164
Apêndice L – Mapa de Orientação da Saída de Campo ao Jamor	164
Apêndice LI – Conteúdos do Nível I de Ginástica de Aparelhos.....	165
Apêndice LII – Cronograma do Projeto Seminário	165
Anexos.....	166
Anexo 1 – Horário Ano Letivo 2023/2024.....	166
Anexo 2 – Mapa de Rotação dos Espaços de EF da ESPAV	167
.....	167
Anexo 3 – Condições de sucesso do ensino secundário definidos pelo DEF da ESPAV	167
.....	167
Anexo 4 – Protocolo da AI da ESPAV	168
Anexo 5 – Critérios de Avaliação do Ensino Secundário definido pelo DEF da ESPAV	169
.....	169
Anexo 6 – Calendário Escolar e Plano Anual das Atividades da ESPAV 2023-2024	170
Anexo 7 – Pauta do 1º Semestre	171
Anexo 8 – Pauta do 2º Semestre	172

Índice de Ilustrações

Ilustração 1 – Circuito da Prova de Aferição de 2021/2022 do 8º Ano.....	98
Ilustração 2 – Descritores de Qualidade de Desempenho em GS e GAp.....	105

Introdução

O Estágio Pedagógico reflete uma etapa fundamental na formação de futuros professores de Educação Física (EF), servindo como uma fase que articula a parte dos conhecimentos adquiridos anteriormente com a parte prática. Durante o ano de estágio, os professores estagiários têm a possibilidade de aplicar todos os conhecimentos que foram adquiridos tanto na licenciatura como no mestrado, desenvolvendo as suas habilidades práticas e refletindo sobre a sua própria intervenção como professor (Bom & Brás, 2003).

No estágio não devemos apenas “dar aulas”, mas sim “ser professor”, ou seja, temos de desenvolver na totalidade a nossa função de docente que passa por planear todas as aulas, refletir sobre as mesmas e estabelecer uma relação com toda a comunidade escolar (Bom & Brás, 2003).

Os conteúdos abordados ao longo deste relatório refletem tudo o que foi executado durante o ano letivo 2023/2024 na Escola Secundária Padre António Vieira (ESPAV), pertencente ao Agrupamento de Escolas de Alvalade (AEA) localizado em Lisboa e com a orientação do professor orientador de escola (JS). Durante o estágio acompanhei uma turma de 10º ano de ciências e tecnologias (CT), o 10CT3, sendo que esta era composto por 26 alunos. Para além de ter interferido de forma direta com esta turma, também acompanhei e observei as turmas dos meus 2 colegas de estágio, colega estagiária nº 1 (MM) e colega estagiário nº 2 (TS), e algumas aulas da turma de 11º ano de ciências socioeconómicas (CSE) do professor orientador JS.

Ao longo do relatório de estágio vou apresentar tudo o que foi elaborado nas 4 áreas de intervenção do estágio: lecionação, desporto escolar (DE), direção de turma e projeto seminário durante as 4 etapas do planeamento: prognóstico, prioridades, progresso e produto.

A Área da Lecionação começou com uma avaliação inicial dos alunos nas matérias de Voleibol, Futebol, Basquetebol, Atletismo – velocidade, Ginástica de Solo (GS), Ginástica Acrobática (GA) e Dança Social Merengue do nível Introdução. Após esta avaliação notou-se que a prioridade da turma seria nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) e na Ginástica. No final do ano observou-se uma pequena melhoria dos JDC e um grande progresso na ginástica, visto que no 2ºS a maioria da turma trabalhou e desenvolveu o nível E da GA.

Durante as aulas tentei sempre estabelecer metas ajustáveis às necessidades dos alunos, realizar vários momentos de avaliação formativa, fazer uma boa gestão do tempo, espaço e do comportamento dos alunos, fornecer instruções claras e breves tal como feedbacks ao longo das aulas e construir um bom clima de aprendizagem, ou seja, cumprir com o protocolo MAGIC. Este protocolo foi bastante importante para o desenvolvimento da semana Professor a Tempo Inteiro (PTI), pois era baseado nele que os professores avaliavam a minha intervenção nas aulas (Rocha, Comédias, Mira & Guimarães, 2010).

Relativamente ao meu projeto específico, este tinha como temática a instrução, mais especificamente os feedbacks nos JDC. Tendo como objetivo perceber como fornecia a instrução e feedback aos meus alunos de maneira a que todos conseguissem perceber o que era suposto realizarem.

Na Área do DE, eu e a minha colega de estágio MM criámos um núcleo de Ginástica dentro do projeto Escola Ativa (EA), pois era uma matéria que a escola não tinha no DE e uma especialidade de nós duas. Numa primeira fase, 1º Semestre (1ºS), desenvolvemos com as alunas inscritas um circuito de GS e de GA onde essas praticavam elementos do nível I e do E de GS dos PNEF. Numa segunda fase, 2º Semestre (2ºS), construímos com as alunas uma coreografia de GS e GA que depois seria apresentada ao departamento de Educação Física (DEF).

Em relação ao meu projeto específico, pretendi levar as competições de ginástica para dentro dos treinos, tendo como tema as competições de ginástica no DE. Este projeto tinha como objetivos perceber como são atualmente as competições no DE e quais os melhores tipos de competições a serem aplicadas em contexto escolar, sendo apresentados por Guimarães (1999).

Na Área de Direção de Turma, durante todo o ano mantive contacto com a diretora de turma (DT) do 10CT3, de maneira a obter informações sobre a turma e quais as funções e principais assuntos que são tratados por ela. Também participei em reunião de conselho de turma, conselho de ano e reuniões particulares com a DT para tratar de assuntos relacionados com alguns alunos específicos.

O meu projeto específico desta área tinha como tema o trabalho cooperativo entre alunos, sendo que tinha como foco ser implementado durante a Saída de Campo (SC) ao

Complexo Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ). Este projeto tinha 2 objetivos: perceber com quem os alunos gostariam ou não de trabalhar e permitir o trabalho cooperativo na SC.

Por último, o projeto seminário tinha como foco o ensino da Ginástica de Aparelhos (Gap) no ensino básico da ESPAV. Com o desenvolvimento desta investigação pretendia perceber o motivo pelo qual estes professores não ensinavam esta matéria nas suas aulas, e se no futuro ponderariam incluí-la nas mesmas. Sendo assim, com a apresentação do projeto seminário pretendia propor condições de realização que tornariam possível a iniciação da lecionação de GAP.

1. Lecionação

1.1. Caraterização dos espaços da Educação Física

Em relação aos espaços destinados a prática de atividade física e da EF, a ESPAV apresenta cinco espaços distintos, sendo estes: dois espaços interiores cobertos, um espaço exterior coberto e dois espaços descobertos.

O espaço 1 correspondia ao ginásio grande, um dos dois espaços interiores cobertos, e era o mais indicado para a lecionação de Voleibol e Badminton. Para além destas duas atividades físicas, também se podia trabalhar GS, GA, Danças sociais e a Área da Aptidão Física. Neste espaço conseguia-se realizar testes de aptidão física, utilizar-se bolas, colchões e uma coluna para as danças sociais.

O espaço 2 correspondia ao ginásio pequeno, sendo o segundo espaço interior coberto, e era o mais indicado para a lecionação da GS, GA e as Danças sociais. Neste espaço, mais de metade do chão era coberto por tatamis e possuía numa das paredes um espelho de grandes dimensões, que possibilitou que os alunos se conseguissem guiar e visualizar todos os movimentos que estavam a ser realizados. Para além disso, também possuía todo o material necessário para a lecionação de GS, GA e GAp, tal como mesas para se lecionar ténis de mesa.

O espaço 2 estava agrupado ao espaço 3, um dos dois espaços exteriores descoberto. Este espaço posicionava-se ao lado do espaço 2 e era indicado para a lecionação de todos os JDC, Atletismo e testes de resistência aeróbia. O espaço 3 possui 2 tipos de linhas traçadas no solo, sendo elas: na horizontal, 2 campos de basquetebol e na vertical, 1 campo que dava para praticar andebol e futebol. Sendo assim, quando estivéssemos nestes dois espaços, os alunos conseguiam praticar todas as matérias da Área das Atividades Físicas. A junção do espaço 2 e 3 permitiu que existisse uma maior possibilidade de matérias a serem lecionadas durante a aula, fazendo com que na mesma aula houvesse uma maior variedade de matérias a serem trabalhadas de acordo com as necessidades dos alunos.

O espaço 4 correspondia ao espaço exterior coberto que se situava ao lado do espaço 3. Este espaço tinha as mesmas caraterísticas que o espaço 3, sendo que possuía uma cobertura que possibilitava a sua utilização durante todo o ano letivo.

O espaço 5 correspondia ao campo de Futebol sintético 7x7, o segundo espaço exterior descoberto e era indicado para a prática de dois JDC (Futebol e Andebol). Neste espaço também

se podia utilizar as arcadas situadas ao lado do campo para a leção do Atletismo, Voleibol, Badminton e Danças sociais. Para além também se podia fazer trabalho da Área da Aptidão Física.

Nos espaços 4 e 5 não nos foi possível lecionar a GS e GA, pois não era permitida a utilização de colchões de ginástica nos espaços exteriores, sendo coberto ou descoberto. Normalmente, estavam a lecionar três professores ao mesmo tempo, mas em algumas situações podiam estar no máximo quatro professores.

Desta forma, a rotação dos espaços era feita da seguinte maneira: do espaço 1 para o espaço 4, do espaço 4 para o espaço 2/3, do espaço 2/3 para o espaço 5. A rotação dos espaços ocorriam semanalmente, desta forma, permitia que os alunos realizassem ginástica pelo menos uma vez durante a semana (Anexo 2).

No apêndice X consegue-se observar em que espaço se pode lecionar e praticar cada uma das áreas de avaliação dos alunos, segundo os PNEF, nomeadamente a Área da Aptidão Física e das Atividades Físicas.

1.2. Caracterização da turma

A turma que lecionei foi o 10º CT3 que era composto por 26 alunos, sendo 15 rapazes e 11 raparigas. Esta turma apresentava apenas um aluno repetente que já frequentava esta escola e quatro alunos de nacionalidade estrangeira. A turma era composta por quatro alunos com asma, apesar desta não ser uma limitação física, devíamos apenas ter uma especial atenção quando expostos a atividades físicas de maior intensidade. Além disso, também tinha duas alunas que possuíam problemas graves de saúde, sendo que uma delas estava impedida de praticar atividade física e a outra não podia realizar atividades físicas com grande esforço.

Para estas alunas, eu e a minha colega estagiária Maria Morais (MM) criámos um conjunto de trabalhos teóricos da Área dos Conhecimentos para substituir a avaliação prática destas alunas, visto que a MM também tinha uma aluna da sua turma que não podia realizar atividade física.

Durante um mês, dividimos o trabalho da seguinte forma: nas primeiras 3 semanas foram realizados 3 trabalhos, sendo que em cada semana era iniciado e concluído 1 tema e depois realizavam uma ficha final de conhecimentos na última semana do mês. Os três trabalhos de pesquisa estavam relacionados com os três temas da Área dos Conhecimentos: estilo de vida

saudável, dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física e Suporte Básico de Vida (SBV).

De uma maneira geral e após o primeiro contacto com a turma pareceu-me ser uma turma empenhada, interessada, dedicada e concentrada tanto na informação que era fornecida durante as aulas como nas atividades que lhes propusemos. Além disso, consegui observar que já existia uma boa relação entre os alunos e um bom clima de aula que permitia uma melhor aprendizagem aos alunos.

A partir das primeiras aulas também consegui estabelecer e encontrar potenciais “professores adjuntos” para ajudarem os alunos com mais dificuldades nas várias matérias. Os “professores adjuntos” foi um termo encontrado pelo grupo de estágio para se referir aos alunos que apresentavam potencial para ajudarem os outros colegas e permitir que o professor estivesse mais “livre” para conseguir corrigir os erros dos alunos com mais dificuldades.

Em relação à Área das Atividades Físicas, os alunos apresentavam bastante facilidade nas matérias de Voleibol e Basquetebol podendo apresentar mais dificuldades nas matérias de Andebol e Futebol. Nas Danças Sociais (merengue e rumba quadrada) alguns alunos apresentavam mais dificuldades em conseguir realizar a sequência de passos, neste caso podíamos ter estabelecido “professores adjuntos” para acompanharem esses alunos. A turma mostrava um grande interesse e aproveitamento nas aulas em que foram trabalhadas, tanto a GS como a GA do nível I.

1.3. Avaliação inicial

Para a avaliação de todas as Áreas da EF, o nosso grupo de estágio necessitou de elaborar alguns documentos auxiliares para a avaliação dos alunos e para fazer o registo dos seus resultados, tais como: ficha de registo da Avaliação Inicial (AI) da aptidão física (Apêndice I), ficha de registo da AI das atividades físicas (Apêndice VI) e ficha de conhecimentos (Apêndice VII).

A partir dos PNEF, o grupo de estágio elaborou um documento com os indicadores de observação das atividades físicas em que os alunos foram avaliados inicialmente (Apêndice II) e consequentemente, os critérios de êxito para essas mesmas atividades físicas (Apêndice III).

Para além destes documentos, o grupo de estágio criou uma ficha de registo das presenças dos alunos para as aulas de EF (Apêndice IV) e uma ficha de registo dos sumários

das aulas (Apêndice V). Desta forma, no final de cada aula e etapa de lecionação conseguíamos perceber o que foi lecionado e controlar as presenças dos alunos. Nas primeiras aulas também aplicámos um questionário de informação aos alunos sobre alguns aspetos importantes relacionados com a EF e a prática de atividade física.

Com a aplicação do questionário inicial conseguimos analisar e conhecer melhor o caminho dos alunos em relação à EF, como o nível que obtiveram nas matérias no ano anterior e as matérias que mais e menos gostam. Este foi preenchido pelos alunos através do Forms (Apêndice VIII).

Na AI, o nosso grupo optou por aplicar a todos os alunos das 3 turmas apenas as situações de avaliação do nível Introdução nas seguintes matérias: Basquetebol, Voleibol, Andebol, Futebol, Badminton e Danças sociais. No Atletismo optámos por avaliar uma situação de corrida e uma situação de barreiras. Na GS e GA optámos por avaliar todos os alunos nos dois níveis de avaliação (Introdução e Elementar) (Protocolo ESPAV).

Na área da aptidão física, todo o DEF optou por realizar um teste de resistência aeróbia (milha ou vaivém), um teste de flexibilidade (membros inferiores ou ombros) e dois testes de força (abdominal e extensões de braços). Todo o departamento acordou em utilizar na AI o teste de resistência da milha, pelo facto de os alunos terem vindo de um extenso período de férias e a possível falta de prática de atividade física. Durante uma reunião de estágio, o grupo de estágio optou por adicionar um teste de força dos membros inferiores, sendo o escolhido o de impulsão horizontal.

Relacionado com a melhoria da aptidão física dos alunos optámos por realizar, durante as primeiras três semanas, um “HIIT” ou tabata, como forma de aquecimento e permitir que os alunos melhorassem a sua aptidão física.

Segundo Tabata (2019), o método de treino intercalado de alta intensidade é um dos melhores métodos para desenvolver a capacidade aeróbia e anaeróbia dos alunos, pois consiste num método em que os alunos têm de realizar diferentes tipos de exercício com uma determinada intensidade durante um intervalo de tempo seguida de um pequeno período de descanso. Neste método, os alunos executam uma série com cerca de 7/8 exercícios sendo que cada um tem a duração de 20 segundos seguido de 10 segundos de descanso. Esta forma de aquecimento foi realizada tanto nas aulas de 50 minutos como nas aulas de 100 minutos, tendo a duração máxima de 15 minutos (Apêndice XI).

Apesar desta decisão, nós optámos por, numa fase inicial, realizar o teste de resistência da Milha para todos os alunos, pois permitia aos alunos pararem e retomarem a corrida quando quisessem, possibilitando aos mesmos de estabelecer o seu ritmo durante o exercício.

Na Área dos Conhecimentos, enquanto grupo, optámos por colocar todos os alunos em situação de ficha de avaliação do nível Introdução com dez questões, sendo três destas de resposta direta, correspondência ou verdadeiro/falso do tema 1 (aptidão física relacionada com a saúde), três do tema 2 (vida saudável) e quatro do tema 3 (suporte básico de vida).

Após esta avaliação, o nosso grupo enviou aos alunos um teste de conhecimentos com vinte perguntas que aplicámos no teste seguinte, desta forma, os alunos souberam quais foram os conteúdos que tinham de estudar. A avaliação desta área da EF devia ter sido realizada nas primeiras semanas, sendo que pode ser aplicada aos alunos quando estiver a chover.

1.4. 1ª Etapa – Etapa de Prognóstico/Avaliação Inicial

A avaliação consiste em apurar informações e analisar os resultados obtidos através da observação, de maneira a obter melhores decisões sobre o conteúdo das aulas. Com esta avaliação, os professores estão em melhores condições para conseguirem organizar, planear e adaptar os seus planos e aulas de cada etapa do ano, permitindo um melhor processo de ensino-aprendizagem (PEA) dos alunos. Sendo assim, durante a avaliação, os professores conseguem apresentar desafios aos alunos de acordo com as suas necessidades e proporcionar que estes ultrapassem as suas dificuldades nas várias áreas da Aptidão Física e da Atividade Física (AF) (Bom, Carreiro da Costa, Jacinto, Cruz, Pedreira & Rocha, 1992).

A avaliação deve estar presente em todas as etapas do Processo de Ensino-Aprendizagem (PEA), permitindo uma avaliação contínua dos alunos durante todo o ano letivo. Através da avaliação contínua, os professores conseguem ir modificando e adaptando as situações de exercícios ou de avaliação durante as aulas, mas mesmo assim existem momentos específicos durante o ano para a avaliação formativa. A utilização desta deve ser regular e sempre presente durante o ano, de acordo com cada etapa, os objetivos da avaliação vão ser diferentes (Bom et al., 1992).

Logo nos primeiros dias de aulas, o professor deve tentar conhecer ao máximo os seus alunos, de forma a conseguir planear e organizar as suas aulas de acordo com as suas necessidades e permitindo um clima adequado para a prática de atividade física. Segundo Carvalho (1994), os professores de EF na etapa da AI devem criar um bom clima de aula, de

maneira a permitir que os alunos aprendam ou consolidem rotinas de organização da aula e as normas de funcionamento dos espaços destinados à prática de atividade física.

A primeira etapa de lecionação, etapa de prognóstico, coincide com a AI e também pode ser definida como a Etapa de Receção e Orientação para o Sucesso (EROS). A EROS, tal como é denominada, consiste no professor receber os alunos da sua turma e perceber as suas características nesta disciplina de maneira a orientá-los para conseguirem alcançar os objetivos finais do seu ano de escolaridade para obter nota positiva. Neste, o professor de EF deve estabelecer regras de funcionamento das aulas, rotinas durante as aulas, recorrer à utilização de demonstrações das atividades e fornecer ciclos de feedback. Este ciclo começa quando o professor deteta algum erro de execução do aluno numa atividade. De seguida, este deve elogiar as habilidades que o aluno consegue fazer e depois fornecer o feedback sobre os erros. Após isso, o aluno deve executar novamente a atividade de acordo com as correções realizadas pelo professor, onde este deve fornecer um novo feedback ao aluno.

Na AI, o professor deve colocar os alunos em situações de avaliação das diferentes matérias da Área das Atividades Físicas, preferencialmente do nível Introdução (I), de maneira a identificar o nível inicial dos alunos, quem apresenta mais ou menos dificuldades nas diferentes matérias e quais serão as matérias prioritárias da turma e de cada aluno (Carvalho, 1994).

Em todo o PEA desta área de estágio tivemos como base e guia de planeamento para as aulas o protocolo MAGIC.

O M de Metas consiste no estabelecimento de objetivos que queremos que os alunos atinjam durante as aulas e ao longo de todo o PEA, de maneira a atingirem o sucesso. Estas metas não devem ser nem demasiado fáceis nem demasiado difíceis de serem alcançadas, desta maneira devemos arranjar metas desafiadoras para os alunos. Independentemente dos objetivos das aulas, as metas podem ser as mesmas para toda a turma ou diferentes para alguns grupos de alunos nas matérias a serem lecionadas (Bom et al., 1992).

O A de Avaliação define-se em valorizar todas as melhorias dos alunos ao longo do PEA, ou seja, o professor deve permitir que o aluno esteja durante todo o ano em avaliação contínua, permitindo que o aluno seja colocado em situações de avaliação ao longo do ano e não apenas num momento específico.

O G de Gestão é um fator bastante importante para organização e planeamento de todas as aulas. A Gestão define-se na forma como o professor estabelece e define as regras de funcionamento das aulas, como o posicionamento dos alunos quando o professor está a fornecer informações sobre os conteúdos das aulas, a movimentação dos alunos pelo espaço de aula, a montagem, desmontagem e a arrumação do material utilizado.

O I de Instrução define-se na forma como o professor explica os conteúdos que vai lecionar nas aulas, ou seja, o professor deve transmitir as informações de forma breve, clara e simples permitindo que os alunos consigam perceber os exercícios e tarefas que vão ser desenvolvidas durante a aula (Carreiro da Costa, 1988 sistema adaptado de Piéron). O parâmetro da Instrução é uma forma que o professor arranja para conseguir motivar os alunos para executar as atividades e exercícios propostos e também justificar os motivos que levaram a escolha dos mesmos. O fornecimento de informação pode ser realizado de forma verbal ou de qualquer outra forma. Nesta também se inclui os feedbacks fornecidos pelo professor aos alunos durante as aulas, podendo ser: feedback prescritivo, descritivo, avaliativo e interrogativo.

Por último, o C de Clima consiste na relação desenvolvida e criada entre aluno-aluno e aluno-professor. Além disso, um bom clima de aula proporciona um clima favorável às aprendizagens dos alunos.

Normalmente, o período designado para a AI é nas primeiras quatro a seis semanas do ano letivo, desta forma o professor consegue identificar quais são os problemas da turma e as prioridades a desenvolver na etapa seguinte. O nosso grupo de estágio, juntamente com o professor orientador de escola (JS) optou por alargá-lo para as primeiras seis a oito semanas de aulas, terminando no final de outubro/princípio de novembro. Desta forma, permitiu que conseguíssemos ter mais tempo para avaliar cada uma das três áreas de extensão da EF: Aptidão Física, Conhecimentos e Atividades Físicas.

Na ESPAV, as aulas são organizadas em blocos de 100 minutos, sendo que existem blocos que são desdobrados em dois de 50 minutos, ou seja, podem existir duas disciplinas diferentes que partilham o mesmo bloco de 100 minutos. No ano de escolaridade que lecionei, 10º ano, os alunos tinham duas aulas de EF por semana, uma de 100 minutos e uma de 50 minutos (Anexo 1).

A duração das aulas de EF na ESPAV vão contra o que está descrito nos PNEF. Visto que, de acordo com os PNEF, a distribuição das aulas deve ser feito por 3 dias não consecutivos

com a duração de 50 minutos (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001). Para além disso, nas escolas portuguesas não se cumpre com as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) para a prática de atividade física diária, visto que não se consegue garantir que as crianças e adolescentes com idades abaixo dos 17 anos praticam 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa (AFMV) por dia. (World Health Organization, 2020).

No protocolo de AI da ESPAV (Anexo 4) encontram-se apresentados os critérios que os alunos precisam de atingir para alcançarem o patamar de classificação positiva nesta disciplina, ou seja, o patamar 10-11. Para o aluno conseguir entrar nesse patamar, precisa de cumprir com os seguintes requisitos: na Área das Atividades Físicas precisava de obter o nível Introdução (I) em cinco matérias e nível Elementar (E) numa matéria; na Área da Aptidão Física necessitava de estar Apto (Ap) em todos os testes do FITescola realizados e na Área dos Conhecimentos precisava de obter nível I (Anexos 3 e 5).

Num documento do departamento de Educação Física (DEF), a Área das Atividades Físicas era possível ser avaliada em três níveis de complexidade: I, E e Avançado (A). Por outro lado, o protocolo de AI da ESPAV apenas utilizava dois níveis de complexidade: I e E. Neste documento, na Área da Aptidão Física, o critério de avaliação para o nível de desenvolvimento nos testes de FITescola, os alunos eram avaliados em dentro da Zona Saudável de Aptidão Física (DZSAF) e fora da ZSAF (FZSAF). Por outro lado, no protocolo interno do Agrupamento de Escola de Alvalade (AEA) os alunos foram avaliados em Ap ou não aptos (NA) na zona da aptidão física. Por último, na Área dos Conhecimentos, os alunos foram avaliados em quatro níveis: Insuficiente (In), Suficiente (S), Bom (B) e Muito Bom (MB). Enquanto no protocolo da ESPAV, os alunos eram avaliados nos mesmos níveis da Área das Atividades Físicas: I e E.

O nível I na Área dos Conhecimentos estava relacionada com a capacidade dos alunos de memorizar, compreender e aplicar os conhecimentos aprendidos numa ficha ou teste com perguntas de resposta curta ou longa, correspondência ou ordenação. O nível E desta área relacionava-se com uma maior capacidade de analisar, avaliar e criar uma determinada situação que implique uma maior conhecimento sobre os conteúdos aprendidos.

Nas primeiras semanas de estágio, ao frequentarmos as reuniões de DEF, o grupo de estágio apercebeu-se que o grupo de EF era muito organizado tendo em consideração que optavam por manter uma continuação dos critérios de avaliação e dos PNEF a serem aplicados

aos alunos. Recorrendo a esta continuidade dos documentos do ano passado, o departamento apenas precisou de alterar pequenas aspetos em relação à avaliação de algumas áreas nesses documentos. Além disso, os professores do DEF foram muito acolhedores na nossa receção, isto é, integraram-nos em relação aos protocolos de avaliação da escola e o que tinha já sido decidido para o novo ano letivo.

1.4.1. Plano

Nesta primeira fase de lecionação, o grupo de estágio decidiu realizar nas últimas semanas, a AI da Área da Aptidão Física. Desta forma, permitiu que os alunos nas primeiras semanas conseguissem desenvolver e trabalhar as diferentes capacidades motoras. O desenvolvimento destas capacidades motoras eram essenciais para os alunos obterem os melhores resultados nos testes do FITescola.

Nesta etapa, o DEF optou por reduzir o número de testes em que os alunos iriam ser avaliados, sendo eles: o teste de resistência (milha), teste de força (impulsão horizontal, extensões de braços e abdominais) e teste de flexibilidade (membros inferiores e de ombros).

Durante a AI, os alunos também foram expostos a avaliação das várias atividades físicas e de conhecimentos. A avaliação dos conhecimentos devia ter sido realizada nas primeiras semanas, sendo que caso estivesse a chover podíamos ter de aplicar esta ficha à turma. Para demonstrar melhor como foi planeada a AI, no Apêndice XII encontra-se a unidade didática desta 1ª etapa de lecionação.

1.4.2. Balanço

Na primeira etapa de lecionação, etapa de prognóstico e de AI, o grupo de estágio recorreu ao protocolo MAGIC (Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima) para conseguir planear as aulas das suas turmas. Além disso, este ajudou-nos a estabelecer os objetivos da turma.

De acordo com o protocolo MAGIC, na etapa de lecionação consegui estabelecer alguns dos parâmetros da sigla durante as aulas, tal como colocar metas aos alunos em todas as tarefas que realizam independentemente da matéria que optei por lecionar.

Ao estabelecer metas aos alunos tentei manter os alunos motivados a continuar a sua prática, como por exemplo: quando os alunos estivessem a trabalhar a matéria de GA, os pares

e trios para terem sucesso na figura e para puderem passar para a próxima figura primeiro tinham de realizar 3 vezes a figura de forma correta.

Em relação ao parâmetro da Avaliação tentei alterar e modificar os grupos de trabalho ao longo desta etapa, tanto de acordo com as necessidades dos alunos como de forma a permitir que houvesse a possibilidade dos alunos serem avaliados em grupos heterogéneos e homogéneos.

No parâmetro da Gestão, tentei estabelecer regras de funcionamento com a turma, tais como: explicar como se arrumava e se organizava os colchões de ginástica e como se arrumava todos os restantes materiais a serem utilizados em aula. Desta maneira, conseguia que os alunos estivessem mais tempo em prática, ou seja, em tempo potencial de aprendizagem (TPA).

No parâmetro da Instrução precisei de fornecer mais feedbacks de qualidade ao invés de estar constantemente a dar feedbacks, mas sem qualquer qualidade. A instrução era um dos parâmetros em que tinha mais dificuldades, pois os meus feedbacks não transmitiam o conteúdo necessário para os alunos perceberem o que estava a fazer bem ou mal.

No último parâmetro, o de Clima, a turma tinha um ótimo clima para potencializar a sua aprendizagem e tinha conseguido estabelecer uma boa relação com alguns alunos da turma.

Com a realização da AI, consegui recolher algumas informações fundamentais dos alunos nas várias matérias da Área das Atividades Físicas e dos testes referidos anteriormente da Área da Aptidão Física. A partir desta AI percebi quais os alunos críticos, alunos com algumas dificuldades e os alunos com mais competências em cada matéria da Área das Atividades Físicas e em cada um dos testes. Através desta avaliação consegui estabelecer os objetivos e as prioridades da turma e de cada aluno em cada área.

Nesta fase inicial, o grupo de estágio focou-se bastante nas questões relacionadas com a organização e estabelecimento de regras com a turma, permitindo o melhor funcionamento das aulas ao longo de todo o ano letivo. Este era um processo muito importante e que ficou bem definido deste muito cedo com a turma.

Relativamente à AI da Área de Atividade Física, não consegui realizar a avaliação do nível I de todas as matérias definidas pelo grupo de estágio, sendo elas as seguintes: Futebol, Andebol e Badminton.

Na primeira etapa de lecionação não consegui lecionar 2 aulas de 100 minutos, pois uma aula foi feriado e na outra os alunos das turmas de 10º ano de CT e LH tiveram uma formação de SBV com uma enfermeira do Centro de Saúde do Lumiar (CSL). Esta aula de formação, apesar de ocupar uma aula de 100 minutos de EF, foi muito útil, pois o SBV fazia parte do programa da Área dos Conhecimento do 10º ano.

No que já tinha conseguido observar nas aulas em que desenvolvi a matéria de Futebol notei que alguns alunos, principalmente as raparigas, tinham mais dificuldades quer nas questões de posse de bola quer nas questões relacionadas com a defesa. Quando possuíam a bola, elas apresentavam dificuldades em conduzir a bola em campo, receber a mesma após o passe, rematar à baliza e não se desmarcavam para criarem linhas de passe. Já nas questões defensivas, elas não acompanhavam o seu adversário direto na progressão em campo e não se enquadravam entre o adversário e a baliza.

Nas aulas que lecionei a matéria de Basquetebol apercebi-me que onde os alunos apresentavam mais dificuldades era na execução do lançamento na passada, acompanhamento do adversário direto após a perda de bola e no ressalto após o lançamento. Estas dificuldades estavam presentes tanto nos rapazes como nas raparigas, sendo que estes pormenores iriam ser trabalhados e aperfeiçoados na etapa das prioridades.

Relativamente à lecionação do Voleibol, a turma possuía alunos que tinham potencial para chegarem ao nível E, alunos competentes, que poderiam ser os “professores adjuntos” nessa matéria, sendo eles os alunos: FG, MS, NS, PR, PV, SR e SS. Mesmo assim, existiam alguns alunos que apresentavam dificuldades, principalmente nas questões de deslocamento para o ponto de queda da bola e não tanto para as ações relacionadas com os toques de dedos.

Na matéria de GS, a maioria da turma apresentavam mais dificuldades na cambalhota atrás, na roda e na fluidez dos elementos gímnicos quando colocados em sequência. Também nesta matéria, existiam dois alunos da turma que poderiam ser “professores adjuntos” nessas aulas, os alunos LN e PV. Na GA, os pares e trios criados por mim resultaram muito bem, sendo que quase todos eles conseguiram realizar três figuras de pares do nível I/E e três figuras de trios do nível I/E.

Na matéria de Atletismo, mais especificamente na velocidade, a maioria dos alunos executa a técnica de corrida corretamente. A maioria dos problemas da turma estavam associados aos movimentos dos membros superiores, ou seja, os alunos corriam com os

membros superiores esticados ou não faziam um movimento coordenado entre os membros superiores e os membros inferiores.

Em relação à matéria de Danças Sociais (DS), mais especificamente no Merengue, o grande problema dos alunos com mais dificuldades estava mais focado na execução dos passos da coreografia e no ritmo associado à mesma.

Relativamente à Área dos Conhecimentos, o grupo de estágio tinha combinado em fazer uma ficha sobre os conteúdos que fazem parte do programa de EF do 10º ano. Esta decisão foi adiada para o início da etapa das prioridades, pois devido às interrupções inesperadas ficámos com menos tempo para avaliar os alunos nas várias matérias.

Por último, em relação à Área da Aptidão Física, ao analisar os resultados dos testes do FITescola escolhidos pelo DEF e do grupo de estágio, conseguimos retirar algumas informações importantes. No teste da Milha, as raparigas apresentavam bastante dificuldades em conseguirem estar dentro da Zona Saudável da Aptidão Física (DZSAF), sendo que apenas três ficaram dentro desta zona. Em relação aos rapazes, apenas 6 ficaram FZSAF.

A partir da AI apercebi-me que onde os alunos apresentam mais dificuldades era na resistência. Desta forma, na próxima etapa apenas os alunos que estão FZSAF realizaram novamente os testes do FITescola para a resistência, sendo eles: o vaivém ou a milha.

A partir da análise dos dados do Apêndice XII, conseguimos analisar toda a avaliação realizada durante a 1ª etapa de aprendizagem desta turma. Nesta tabela encontram-se os dados da avaliação de duas áreas da avaliação de EF: Área das Atividades Físicas e Área da Aptidão Física.

Através da interpretação e análise da AI no geral da turma e individual dos alunos, conseguimos perceber quais as matérias prioritárias da turma, ou seja, em que matérias os alunos tinham mais dificuldades e necessidades de trabalharem na etapa das prioridades. Sendo assim, as matérias em que os mesmos precisavam de trabalhar mais na 2ª etapa, foram as seguintes:

- Na Área das Atividades Físicas – JDC (pela seguinte ordem: Futebol, Andebol, Basquetebol e Voleibol), GS (cambalhotas e roda) e Dança;
- Na Área da Aptidão Física – Resistência aeróbia.

1.5. 2ª Etapa – Etapa das Prioridades

A partir da AI consegui identificar quais eram as maiores necessidades da turma, ou seja, as prioridades da turma para esta etapa de lecionação. Na 2ª Etapa de Lecionação, a das prioridades, tinha como objetivo trabalhar as matérias e testes do FITescola em que os alunos apresentavam mais dificuldades na etapa anterior. Isto é, onde os alunos precisavam de permanecer mais tempo e melhorarem as suas aprendizagens para obterem o nível I.

Desta forma, passei a identificar os alunos que precisavam de trabalhar as componentes do nível I através de progressões de aprendizagem. As progressões de aprendizagem estavam associadas às dificuldades e necessidades dos diferentes grupos de alunos, sendo os alunos do grupo A os que tinham mais dificuldades e os alunos do grupo B os que tinham mais facilidade e que começaram a trabalhar componentes do nível E.

1.5.1. Plano

Nas aulas em que os alunos trabalharam JDC, o aquecimento começava com uma pequena corrida à volta do espaço seguido de aquecimento articular. Caso a aula fosse de Andebol e/ou de Basquetebol, no aquecimento articular incidíamos mais no aquecimento dos membros superiores e inferiores, enquanto que no Futebol tivemos de dar mais importância aos membros inferiores e no Voleibol aos membros superiores.

Nas aulas de Ginástica tínhamos de fazer um aquecimento mais focado em todas as articulações e músculos do corpo, ou seja, fazer um aquecimento que passasse por todas as partes do corpo, desde a cabeça até aos pés.

Na Etapa das Prioridades precisámos de ter um maior foco nos JDC de invasão, pois os alunos apresentavam algumas dificuldades nas questões associadas à desmarcação, finalização e progressão em campo.

Área das Atividades Físicas:

No Apêndice XLII, encontra-se presente as tabelas com as prioridades comuns da turma, do grupo de alunos com mais dificuldades e do grupo de alunos com mais competências em várias matérias.

A partir destas prioridades e dos alunos identificados criei grupos heterogéneos de trabalho composta por 4 alunos, sendo que em cada grupo existiam alunos considerados “professores adjuntos” (PA) das matérias da Área das Atividades Físicas, ou seja, onde os

alunos apresentavam mais facilidades, sendo representados a verde, e os alunos apresentavam mais dificuldades, apresentado a negrito e sublinhado (Apêndice XXVIII).

Ao longo da Etapa das Prioridades estabeleci metas gerais para toda a turma e metas específicas para os grupos de alunos que apresentavam mais dificuldades nas matérias prioritárias. As matérias prioritárias da turma 10CT3 eram os JDC e a GS.

Quando lecionei as matérias dos JDC, especialmente os de invasão, privilegiei situações de aprendizagem em superioridade numérica ofensiva, ou seja, a equipa que atacava tinha sempre mais elementos que a equipa que estava a defender. Para além destas situações, também lecionei estas matérias através de situações de jogo reduzido (Silva & Oliveira, 2015). A partir da utilização destas 2 formas de aprendizagem permitiu que os alunos aprendessem os conteúdos técnico-táticos e as regras dos jogos sempre em contexto de jogo (Graça & Mesquita, 2007).

Os grupos já referidos anteriormente possuíam alunos com mais facilidades e alunos com mais dificuldades em algumas matérias. Sendo assim, de seguida identifiquei a negrito e sublinhado os alunos com mais facilidades nos JDC:

- Grupo 1 – **FG**, CM, **TP** e DL;
- Grupo 2 – **SS**, EA, PB e **AS**;
- Grupo 3 – **PR**, SA, **NS** e GF;
- Grupo 4 – **MS**, FA, **RG** e DF;
- Grupo 5 – **PV**, CD, **MA** e RA;
- Grupo 6 – **SR**, LN, **MD** e DS.

Na matéria de Ginástica, mais especificamente GS, os alunos desta turma apresentavam mais dificuldades nas cambalhotas, principalmente à retaguarda. Nestas aulas, os alunos estavam distribuídos por colchões, sendo que cada colchão estava atribuído a um grupo de 4 alunos.

Quando os alunos estiveram a praticar os elementos gímnicos, tanto do nível I como do nível E, tinham disponíveis progressões de aprendizagem para conseguirem treinar e melhorar os elementos onde apresentavam mais dificuldades (Guerreiro e Guerreiro, 2010) (Guerreiro, 2012). Para a melhoria da aprendizagem nesta matéria defini metas para os alunos.

Estas metas passavam por estabelecer o número de vezes que os alunos deviam repetir os elementos gímnicos e as sequências do nível I e E para conseguirem ter sucesso na GS.

Os grupos já referidos anteriormente possuíam alunos com mais facilidades e alunos com mais dificuldades em algumas matérias. Sendo assim, de seguida identifico a negrito e sublinhado os alunos com mais facilidades na GS ou GA.

- Grupo 1 – FG, **CM (GA)**, TP e DL;
- Grupo 2 – SS, **EA (GA)**, PB e AS;
- Grupo 3 – PR, SA, NS e **GF (GA)**;
- Grupo 4 – **MS (GA)**, FA, RG e DF;
- Grupo 5 – **PV (GS+GA)**, CD, MA e RA;
- Grupo 6 – SR, **LN (GS+GA)**, MD e DS.

Na 2ª Etapa da Lecionação, o DEF tinha planeado algumas formações recíprocas das matérias em que os professores apresentavam mais dificuldades em ensinar e onde não possuíam tanto conhecimento pedagógico. Sendo assim, nos dias 6 e 13 de dezembro foram realizadas 2 formações recíprocas de Dança nível I e Orientação, respetivamente (Anexo 6).

Área da Aptidão Física:

Em relação à aptidão física, os alunos que apresentavam mais dificuldades (CM, DF, DL, DS, EA, FA, GF, MS, MD, PB, RG, RA, SA e TP) tinham metas específicas definidas para conseguirem, no final desta etapa, chegar mais perto ou até mesmo cumprir com a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) (Apêndice XLIII).

A etapa das prioridades teve a duração de 10 semanas, sendo que lecionamos um total de 18 aulas desde o final de outubro até aos primeiros dias de fevereiro. Destas 18 aulas, a minha turma perdeu 2 aulas de 50 minutos antes da interrupção de Natal, no dia 5 de dezembro tiveram visita de estudo e no dia 19 de dezembro houve torneio do 3º ciclo na ESPAV. Ainda nesta etapa, perdi mais 2 aulas de 50 minutos, no dia 16 de janeiro foi realizada a prova de orientação de nível E na mata e no dia 6 de fevereiro foi o dia da ESPAV.

1.5.2. Alunos com Atestado Médico

Como a turma era composta por 2 alunas, SSr. (aluna nº 4 do 10CT3) e DM (aluna nº2 do 10CT3) com impedimento de praticar qualquer atividade física, eu como professora da turma e o professor orientador JS precisámos de criar e elaborar um plano de atividades gerais

específico para cada aluna. Antes da elaboração deste plano tivemos uma reunião com o DEF, de maneira a perceber se havia casos parecidos nas outras turmas do ensino secundário e saber o que os professores estavam a pensar elaborar com esses alunos. Além dessa reunião, também aproveitámos a reunião das avaliações intercalares para perceber como é que os outros professores da turma estavam a disponibilizar os conteúdos de cada disciplina e como estabeleceram uma relação com a aluna DM para a sua participação nas aulas através do teams.

Os planos das atividades tiveram de ser diferentes, mas trabalhando as mesmas atividades, pois uma aluna estava presente nas aulas de EF e a outra por motivo graves de saúde não se conseguia deslocar para a escola. Sendo assim, o processo de avaliação destas 2 alunas passava pela realização de testes escritos sobre os conteúdos que se encontram presente na Área dos Conhecimentos do regulamento de EF da escola.

Para a aluna SSr., eu e o professor JS, estabelecemos um plano de atividades com duração de 1 mês, ou seja, durante 1 mês a aluna tinha 3 semanas para estudar o conteúdo de um tema da Área dos Conhecimentos e na 4ª semana respondia a um teste escrito sobre esses mesmos conteúdos. Este plano específico de aula foi aplicado à aluna até a mesma apresentar um novo atestado médico com mais detalhes sobre o que podia ou não realizar nas aulas de EF.

A aluna DM apresentava uma condição diferente, pois esta tinha medidas adicionais, isto é, precisava de adaptações significativas do currículo. Partindo deste aspeto, elaboramos um programa educativo específico e individual para a mesma que vinha acompanhado de um RTP (Relatório Técnico-Pedagógico). Assim sendo, eu e o professor JS estabelecemos o plano que se encontra no Apêndice XXIX. Este plano foi realizado para ter a duração de 2 meses, sendo que em cada mês foi apresentado e avaliado o tema do SBV e Primeiros Socorros e fatores associados a um estilo de vida saudável.

1.5.3. Balanço

A etapa das prioridades teve a duração de 10 semanas e meia, ou seja, foram realizadas 20 aulas sendo que dia 5, 14 e 21 de dezembro não foram realizadas e no dia 23 de janeiro realizou-se a prova de orientação do Nível E no parque José Gomes Ferreira, situado ao lado da escola (Anexo 6). Desta forma, esta etapa teve apenas a duração de 16 aulas no recinto escolar.

De maneira a permitir que todos os alunos tivessem possibilidade de melhorar, foram utilizados os grupos de trabalho heterogéneos e equipas cooperativas de aprendizagem já

indicadas no plano desta etapa. Isto permitia que os alunos cooperassem uns com os outros e que houvesse interajuda nas diferentes matérias da Área das Atividades Físicas.

Nesta etapa, optámos por não trabalhar tanto o badminton, pois não era uma matéria em que os alunos apresentavam dificuldades. Também não trabalhamos com os alunos o atletismo devido às condições meteorológicas não o permitirem.

Área das Atividades Físicas:

Para a realização da avaliação final do 1º S, o grupo de estágio optou por realizar uma estratégia para executar a avaliação formativa e sumativa deste semestre. Realizámos fichas de avaliação para cada uma das matérias, sendo que estas nos permitiu avaliar mais detalhadamente os alunos ao longo dessas aulas (Apêndice XXVI). Esta opção apenas foi considerada na 2º etapa, sendo que foi adotada e utilizada no resto do ano letivo, de maneira a facilitar o apuramento das avaliações dos alunos.

Nas matérias dos JDC identificou-se uma grande evolução na aprendizagem dos alunos principalmente no Voleibol e no Basquetebol. No Futebol e no Andebol foram as matérias onde os alunos continuavam a apresentar mais dificuldades, tendo dado mais prioridade a estas matérias na próxima etapa.

Para atribuímos uma nota final de 1º S aos alunos, em grupo de estágio optámos por considerar a avaliação das seguintes matérias:

- JDC – Voleibol, Basquetebol, Futebol e Andebol;
- GS e GA;
- Danças sociais – Merengue para atribuímos nível I e Rumba Quadrada para atribuímos nível E;
- Orientação;
- Badminton.

No Voleibol, os alunos AS, CM, CD, DL, EA, FA, LN, MD, PB, RA e SA apresentavam bastantes dificuldades no toque de dedos e a fazer uma leitura rápida da trajetória da bola até ao seu ponto de queda. No final desta etapa apenas 3 alunos (FA, LN e SA) continuaram a apresentar algumas dificuldades na técnica do toque de dedos.

No Basquetebol, os alunos AS, CM, CD, DL, DS, LN, MS, MD, NS, PB, RA e TP apresentavam muitas dificuldades em alguns critérios de jogo do nível I, sendo que apenas 2 alunos não conseguiram melhorar as suas aprendizagens durante as aulas.

Nas matérias de Futebol e Andebol, foi onde os alunos apresentaram menos progresso na aprendizagem. Para ter ocorrido uma melhoria nas aprendizagens dos alunos no Futebol era necessário que tivéssemos tido mais aulas no campo sintético. Para além disso, os mesmos não conseguiram progredir nesta matéria, pois apresentavam bastantes dificuldades nas competências básicas de receção da bola e condução da mesma. No caso do Andebol, os alunos também não progrediram como era esperado, porque estes apresentavam dificuldades em receber a bola com as 2 mãos e a criarem linhas de passe.

No Futebol, os alunos AS, CM, CD, DF, DL, DS, EA, FA, GF, LN, MS, NS, PV, PB, RG, RA, SA, SSr e SS apresentavam algumas dificuldades na situação de jogo do nível I, mas no final da 2ª etapa apenas 7 alunos continuavam a apresentar dificuldades na progressão de campo e receção da bola.

No Andebol era onde os alunos com dificuldades na AI não conseguiram melhorar as suas aprendizagens. Desta forma dos 16 alunos identificados na AI como “alunos críticos” 10 continuam com dificuldade, sendo eles: CM, DF, DL, EA, FA, GF, LN, RA, SA e SSr.

Nas matérias de Ginástica houve uma grande evolução por parte dos alunos, sendo que onde continuavam a ter mais dificuldades foi na GS, mais especificamente, nas cambalhotas atrás e roda. Na GS, dos 17 alunos, apenas 8 continuaram a ter dificuldades nos conteúdos indicados acima, sendo eles: AS, CD, DF, DL, FA, MD, NS e RA. Na GA, os 6 alunos que ainda não tinham conseguido atingir o nível I superaram as suas dificuldades e atingiram o nível, mostrando assim uma enorme evolução nas suas aprendizagens.

Nas Danças Sociais, todos os alunos melhoraram as suas aprendizagens, sendo que 8 alunos conseguiram atingir o nível E decidido pelo grupo de estágio, sendo esses os seguintes: CM, DS, FG, MS, MD, PV, SR, SA, SS e TP. Para esta matéria, o grupo de estágio decidiu que para considerar que os alunos tinham nível I, estes necessitavam de demonstrar as suas capacidades de ritmo e fluidez numa sequência de passos da dança social Merengue e para serem considerados nível E precisavam de saber demonstrar a sequência de passos da dança social Rumba Quadrada no nível I e E.

Na Orientação, o DEF decidiu realizar 2 provas fora da ESPAV, sendo uma no Parque José Gomes Ferreira apenas para os alunos que atingiram o nível I em Orientação na prova dentro da ESPAV, ou seja, que tenham realizado entre 18 e 20 pontos certos em 15 minutos.

O grupo de estágio, juntamente com o orientador, optou por levar todos os alunos à prova realizada no parque, pois demos apenas 2 oportunidades aos alunos de realizarem orientação dentro da escola e ter havido poucos alunos a terem sucesso na mesma. A falta de sucesso teve como principal causa o facto de existirem alguns pontos que se encontravam numa zona em obras, por isso, os alunos não conseguiam ter acesso. Em relação à sua avaliação e atribuição dos níveis, o grupo de estágio optou por atribuir os níveis da seguinte maneira:

- Nível E para os alunos que cumpriram a prova do parque e a prova da escola;
- Nível I+ para os alunos que cumpriram a prova do parque ou a prova da escola;
- Nível I para os alunos que realizaram 15 pontos em 15 minutos na prova da escola;
- Nível I- para os alunos que não cumpriram nem a prova do parque nem a prova da escola.

Área da Aptidão Física:

Nesta etapa, o grupo de estágio para identificar se o aluno estava ou não dentro da zona saudável de aptidão física optou por dar mais foco na evolução dos alunos na capacidade motora da resistência, ou seja, na realização de 2 testes do FITescola: teste da milha e do vaivém.

Na AI, 10 alunos estavam fora da zona saudável da aptidão física (FZSAF), sendo que na avaliação final do 1º S e após a realização de mais 1 teste da milha e 1 teste do vaivém apenas 4 alunos continuam FZSAF, sendo eles: DL, MD, RA e SA.

Área dos Conhecimentos:

Nesta etapa, realizámos um pequeno teste de conhecimento com a duração de 50 minutos sobre o SBV e 1º Socorros, de forma a avaliar se os alunos conseguiram aprender e perceber o que foi apresentado na formação que tiveram no final da etapa de prognóstico (Apêndice XXIII).

De um modo geral, esta turma obteve boas notas no final do 1ºS tendo apenas 1 aluno obtido nota negativa, 9 valores. Na turma houve ainda 2 alunos que obtiveram nota 19 como pode ser observado no Apêndice XXVI. A média da turma no 1ºS foi de 14,3 valores.

Em relação às alunas com atestados médicos, a aluna DM não obteve nota, pois foi transferida de escola antes do lançamento das notas. No caso da aluna SSr., para a nota da mesma apenas consideramos o resultado obtido do teste de conhecimento sobre o SBV e Primeiros Socorros.

1.6. 3ª Etapa – Etapa de Progresso

A etapa de progresso foi a etapa que teve maior duração em relação às outras, sendo assim foi necessário definir objetivos específicos para os alunos de acordo com as suas dificuldades identificadas na avaliação atribuída no 1ºS (Apêndice XXVI). Os objetivos foram definidos para as 3 áreas de lecionação: aptidão física, atividades físicas e conhecimentos.

1.6.1. Plano

Área das Atividades Físicas:

Na Área das Atividades Físicas, o grupo de estágio optou por utilizar uma nova estratégia de maneira a permitir que os alunos desenvolvessem e trabalhassem durante as aulas as matérias que mais facilmente conseguiam atingir o nível mais elevado.

Desta maneira demos a possibilidade dos alunos escolherem os 3 melhores JDC que queriam trabalhar nas aulas, sendo que um dos JDC comum a todos os alunos foi o Voleibol. Nos JDC, os alunos foram divididos em grupos homogêneos de forma a permitir que os alunos trabalhassem os conteúdos que tinham dificuldades com quem apresentava as mesmas dificuldades. Os grupos que trabalharam os conteúdos do Nível I dos JDC foram: (1) CM, DF, EA, RA e SA e (2) DL, FA, K, LN e SSR. Os grupos que trabalharam os conteúdos do Nível E foram: (1) AS, CN, MD, FG e TP, (2) DS, MS, PR, SR e GF e (3) PB, RG, SS, NS e PV.

Em relação à Ginástica, os alunos tiveram a possibilidade de escolher qual das Ginásticas queriam trabalhar e foram avaliados apenas nessa ginástica no final do semestre, a GA ou GS. Os grupos de ginástica foram escolhidos e organizados por mim. Apenas 5 alunos escolheram GS, sendo que os restantes optaram por GA. Na GS, os alunos tiveram de elaborar uma sequência gímnica com os elementos de ginástica do nível E. Na GA, os alunos tiveram de construir uma coreografia com música de nível E com as figuras a pares e trios deste mesmo nível.

No Badminton ocupámos 30 minutos de 4 aulas até à Páscoa, sendo 3 aulas de desenvolvimento da matéria e na última aula foi realizada a avaliação. Os pares de alunos que

trabalharam os conteúdos do Nível I foram: SSr+DS, DL+EA, LN+MD e RA+SA. Os pares de alunos que trabalharam os conteúdos do Nível E foram: CN+FA, GF+MS, SS+CM, DS+FG, PR+SR, NS+PV, PB+RG e AS+TP.

Na Dança desenvolvemos as 2 de nível E, Rumba Quadrada e Salsa com a mesma dinâmica do Badminton, 3 aulas de trabalho e 1 aula de avaliação. Os pares de dança foram heterogéneos. Sendo assim, os pares foram os seguintes: CN+PR, DL+SA, SSr+FG, LN+SR, FA+MD, RA+MS, DF+SS, EA+DS, TP+CM, AS+GF, NS+RG e PV+PB.

Na matéria de Orientação, realizámos 2 vezes a prova na escola de nível I e 1 vez a prova na mata de nível E. Os pares de orientação foram heterogéneos e foram os seguintes: AS+NS, CN+FA, LN+SA, PR+FG, RA+PV, SSr+SR, DF+MS, DL+PB, CM+TP, DS+EA, GF+RG e SS+MD.

Área da Aptidão Física:

Na Área da Aptidão Física, o grupo de estágio optou por realizar a aplicação da bateria de testes do FITescola na primeira semana de aulas. Desta forma, permitiu aos professores construir um treino personalizado para os alunos que ainda se encontravam FZSAF em algum teste aplicado. Estes treinos personalizados eram realizados por estes alunos nos últimos 10/15 minutos das aulas de 100 minutos. Os alunos que já se encontravam na ZSAF em todos os testes não precisavam de voltar a realizar estes testes durante o resto do ano letivo.

Área dos Conhecimentos:

Para a Área dos Conhecimentos, o grupo de estágio optou por reaplicar um teste com as perguntas mais importantes e fundamentais para a melhoria do conhecimento dos alunos em questões de escolha múltipla, verdadeiro/falsa e correspondências. Ainda nesta etapa, para os alunos que obtiveram o nível I realizaram 2 testes relacionados com os outros 2 temas do currículo desta disciplina que ainda não tinham sido desenvolvidos.

1.6.2. Balanço

Área das Atividades Físicas:

No Basquetebol foram observadas algumas melhorias nas aprendizagens, principalmente nos alunos com mais competências pelo facto de terem trabalhado com colegas do mesmo nível. Nos alunos com mais dificuldades notou-se poucas melhorias, sendo que estes precisavam de realizar muitos exercícios só com passes, de maneira a permitir o trabalho da

desmarcação e progressão em campo. Dos 26 alunos da turma, 8 alunos ainda não conseguiam cumprir na totalidade o nível I.

No Futebol, tal como no Basquetebol, foram observadas algumas melhorias nas aprendizagens, tanto dos alunos com mais competências como dos com mais dificuldades. Dos 26 alunos apenas 7 ainda não cumpriam totalmente o nível I.

No Voleibol foi onde os alunos apresentaram mais melhorias nas aprendizagens nomeadamente dos alunos fronteira, ou seja, dos alunos que são mais do que o nível I, mas não cumprem totalmente com o nível E. Dos 26 alunos apenas 5 ainda não cumpriam totalmente o nível I, sendo que continuaram a treinar a situação de avaliação de nível I.

A matéria em que os alunos continuavam a apresentar mais dificuldades era o Andebol. Neste JDC, os alunos apresentavam bastantes dificuldades na progressão do ataque e na ocupação do espaço em campo. Dos 26 alunos, 11 alunos não cumpriam com o nível I e nenhum cumpria na totalidade com o nível E.

Neste 2º S, os alunos trabalharam as danças sociais de nível E, pois durante o 1º S apenas os alunos com mais competências foram avaliados nas danças de nível E. Nas Danças Sociais observámos que dos 26 alunos apenas 8 alunos apresentavam mais dificuldades, principalmente nas danças a pares, ou seja, na Rumba Quadrada. Na Salsa, os alunos apresentavam menos dificuldades conseguindo a maior parte da turma realizar a sequência dos passos corretamente.

À semelhança das Danças Sociais, no 1ºS os alunos apenas foram avaliados com o nível I no Badminton. Sendo assim, no 2ºS o foco da aprendizagem foi nos conteúdos e competências necessárias para atingirem o nível E nesta matéria, por isso, a situação de 1x1.

Nesta etapa, apenas consegui fazer uma avaliação das aprendizagens dos alunos que escolheram GS, sendo que se observou uma pequena evolução nas suas aprendizagens. Relativamente à GA, os alunos ainda não tinham conseguido construir uma coreografia pois estiveram focados em fazer quais as figuras iriam incluir na sua coreografia.

Área da Aptidão Física:

No início desta etapa foram realizados novamente os testes de aptidão física do FITescola, sendo eles: teste da milha/vaivém, flexões de braços, abdominais, flexibilidade de ombros e de membros inferiores.

No teste de milha/vaivém, apenas 5 alunos não conseguiram cumprir com os resultados necessários para estarem DZSAF, sendo os alunos: DL, MD, RA, SA e SSr.

No teste das extensões de braços, 8 alunos não conseguiram cumprir com os valores necessários, ou seja, encontram-se FZSAF, sendo eles: DL, FA, NS, PB, RA, K, SA e SSr.

No teste dos abdominais metade da turma encontravam-se FZSAF, sendo eles: AS, CM, DF, DL, EA, MS, PB, RG, RA, K, SA e SSr.

Nos 2 testes de flexibilidade, os alunos só precisavam de estar DZSAF em um destes. Todos os alunos estão na ZSAF.

Área dos Conhecimentos:

Nesta etapa não conseguimos realizar a apresentação dos conteúdos do tema 2 e 3 desta área. Sendo assim, os alunos realizaram um novo teste sobre o SBV e Primeiros Socorros composto apenas por questões de correspondência, V/F e questões de escolha múltipla (Apêndice XXXIII). Na realização deste teste, apenas 3 alunos não conseguiram cumprir o mesmo com sucesso, sendo que o refizeram quando voltaram das férias da Páscoa.

1.7. 4ª Etapa – Etapa de Produto

A Etapa de Produto foi a última etapa do ano letivo e ocorreu desde as férias da Páscoa até ao final do ano letivo. Nesta etapa realizou-se as avaliações finais do 2ºS para conferir se os alunos melhoraram ou não as suas aprendizagens ao longo deste ano.

De maneira a melhorar a minha intervenção nos JDC, o professor orientador JS pediu que eu e a minha colega de estágio MM construíssemos um documento com os descritores de sucesso e progressões de aprendizagem para os JDC. Neste documento apresentámos o nível I dividido em 2 subníveis, sendo que durante as aulas os alunos iriam trabalhar os mesmos subníveis a que correspondem as suas competências (Apêndice XXXI).

1.7.1. Plano

Área das Atividades Físicas:

Na Área das Atividades Físicas, o grupo de estágio optou por desenvolver e trabalhar situações pedagógicas de aprendizagem com os alunos durante o mês de abril e no mês de maio realizar as avaliações finais dos alunos nas várias matérias: JDC, Badminton, Ginástica, Dança

e Orientação. Tanto nas situações de aprendizagem como nas de avaliação, os alunos estavam divididos em grupos homogéneos.

No Andebol e Futebol, os grupos de trabalho foram os mesmos, pois em ambas as matérias os mesmos alunos tinham dificuldades semelhantes. Sendo assim os grupos foram os seguintes:

- Nível I – CM, DF, DL, EA, FA, GF, LN, RA, K, SA e SSr.
- Nível E – AS, CD, DS, FG, MS, MD, NS, PR, PV, PB, RG, SR, SS e TP.

Para estas 2 matérias, trabalhei com os alunos os exercícios do Apêndice XLIV antes da avaliação dos mesmos.

No Basquetebol, os grupos de trabalho estavam divididos de acordo com as competências dos alunos. Desta forma, os alunos que estavam no nível I precisaram maioritariamente de trabalhar a progressão do ataque e os que estavam no nível E competências mais específicas da situação de avaliação. Para este JDC, trabalhei com os alunos os exercícios do Apêndice XLV antes da avaliação dos mesmos. Os grupos foram os seguintes:

- Nível I – CM, DF, DL, GF, LN, RA, K, SA e SSr.
- Nível E – AS, CD, DS, EA, FA, FG, MS, MD, NS, PR, PV, PB, RG, SR, SS e TP.

No Voleibol, os grupos de trabalho continuaram divididos de acordo com as competências dos alunos. Desta maneira, os alunos com mais dificuldades estavam todos a trabalhar o nível I e os alunos com mais competências estiveram a trabalhar situações técnicas do nível E, como por exemplo: o remate. Sendo assim, os grupos foram os seguintes:

- Nível I – DF, EA, LN, K, SA e SSr.
- Nível E – AS, CM, CD, DL, DS, FA, FG, GF, MS, MD, NS, PR, PV, PB, RG, SR, SS e TP.

Para esta matéria, trabalhei com os alunos dependendo do grupo em que estavam inseridos os exercícios do Apêndice XLVI antes da avaliação dos mesmos.

Na matéria de Ginástica, tal como referido na etapa anterior, os alunos puderam escolher em qual matéria queriam ser avaliados. Dos 25 apenas 5 alunos escolheram GS que foram: EA, GF, LN, PV e SS. Os restantes alunos escolheram GA, estando divididos em 3 grupos de 6/7 elementos, sendo eles:

- Grupo 1 – MD, CM, FA, NS, PR, DF e K.
- Grupo 2 – DS, DL, CD, RA, SR e SSr.
- Grupo 3 – MS, SA, PB, TP, AS, FG e RG.

Durante esta etapa, os alunos que escolheram GS estiveram a treinar a sequência de nível E e os elementos gímnicos em que tinham mais dificuldades para na avaliação conseguirem introduzir nessa sequência. Os alunos que escolheram GA desenvolveram e construíram uma coreografia com figuras a pares e trios com acompanhamento musical para conseguirem obter no final do semestre o nível E.

Normalmente, o Badminton era trabalhado ao mesmo tempo que a Ginástica pelo que os grupos foram heterogéneos. Desta forma, quando estavam a trabalhar Badminton os pares eram homogéneos, mesmo estando os alunos em grupos heterogéneos. Sendo assim, os pares foram estabelecidos dentro dos grupos de Ginástica e eram os seguintes:

- Grupo GS – GF + LN, SS + EA + PV.
- Grupo 1 GA – PR + FA, MD + CM + K, DF + NS.
- Grupo 2 GA – CD + SR, DS + SSr, DL + RA.
- Grupo 3 GA – MS + SA, TP + FG + RG, AS + PB.

Na Orientação, os pares foram organizados de acordo com os grupos de Basquetebol e tendo em atenção as avaliações do 1ºS. Isto é, os pares eram heterogéneos sendo composto por 1 aluno com mais dificuldades e 1 aluno com mais competências. Sendo assim, os grupos foram os seguintes:

- Grupo Nível I em Basquetebol – CM + SSr, SA + RA, GF + DL, LN + DF, K + SA.
- Grupo Nível E em Basquetebol – FA + CD, NS + AS, DS + PR, EA + PB, MS + FG, MD + SR, PV + RG, SS + TP.

Na Dança, os alunos foram avaliados numa dança a pares (rumba quadrada) e numa individual (salsa). Desta forma, na dança a pares agrupei os alunos com mais competências com os alunos com mais dificuldades permitindo que os mesmos conseguissem realizar esta dança. Sendo assim, os grupos eram os seguintes: CD + PR, DL + SA, SSr + FG, LN + SR, FA + MD, RA + MS, DF + SS, EA + DS, TP + CM, AS + GF, NA + RG, PV + PB K. Quando os alunos

estavam a treinar e a ser avaliados na dança individual, os alunos com mais competências foram colocados na fila da frente permitindo que os outros colegas se guiem por eles.

Área da Aptidão Física:

Na Área da Aptidão Física, o grupo de estágio optou por retomar as aulas com uma nova avaliação destas competências apenas com os alunos que ainda estão FZSAF em algum dos testes do FITescola realizados na escola.

Após a realização destes testes foram apurados os resultados e apenas os alunos que ainda não estavam DZSAF continuaram a fazer o trabalho específico até voltarem a repetir os testes. Para os alunos que estavam FZSAF no teste da resistência, durante as aulas de 100 minutos estes refizeram o teste de resistência milha, mas de uma forma específica. Isto é, tinham de realizar o maior número possível de voltas nos tempos indicados pelo FITescola (raparigas 9'30" e rapazes 8'45"). O trabalho específico para o teste da força abdominal e de braços foi aplicado a toda a turma e nas aulas de 100 minutos. Neste caso, os alunos tiveram de executar 3 vezes uma sequência de 6 flexões de braços e 8 abdominais, só que os alunos FZSAF iriam executar as flexões de braços com os joelhos no chão.

Área dos Conhecimentos:

Na Área dos Conhecimentos, o grupo de estágio optou por acabar a avaliação dos alunos do nível I nas primeiras semanas de retorno às aulas. Na primeira semana apresentámos os conteúdos dos 2 temas que faltavam, na segunda semana os alunos realizaram o primeiro teste de avaliação destes conteúdos e na terceira semana, os que não conseguiram obter nota positiva voltaram a realizar o mesmo teste. Para além disso, os alunos que ainda não tinham conseguido obter nota positiva no teste sobre o SBV tiveram a possibilidade de refazê-lo novamente.

Por último, apresentámos aos alunos a tarefa de nível E que teriam de realizar para conseguirem obter o nível mais elevado nesta área. Sendo ela a seguinte: “Explicitando os princípios pedagógicos utilizados, crie uma rotina diária de um adolescente de 15/17 anos que frequenta a escola das 8h às 16h, tem aulas de EF às 2ª e 5ª feiras, não praticando atividade física regularmente fora das aulas e que está fora da zona saudável na resistência e na força abdominal. Esta rotina deve incluir um miniplano de atividade física equilibrada mais focada no desenvolvimento da resistência e da força abdominal a desenrolar-se em 3 semanas.”

1.7.2. Balanço

De uma forma geral e ao longo deste ano letivo, a turma manteve bastante características iguais às identificadas no meu primeiro contacto com eles, mantendo o seu empenho, interesse, dedicada e concentrada na realização das tarefas e exercícios que proponha nas aulas. Para além disso, todos os alunos tinham uma ótima relação com os colegas da turma e trabalhavam em conjunto enquanto turma. Devido a este fator, durante as aulas existia um ótimo clima favorável à aprendizagem e permitia que os alunos com mais dificuldades melhorassem as suas habilidades em qualquer matéria da Área das Atividades Físicas e da Aptidão Física.

No que diz respeito às questões relacionadas com a participação, a turma apresentava alguns alunos que muitas vezes não queriam participar em algumas matérias, nomeadamente quando se lecionava Ginástica e Dança.

Relativamente às atitudes e ao comportamento dos alunos, estes apresentavam uma postura e atitude correta durante a maioria das aulas, sendo que quando se distraíam ou começavam a querer “brincar” durante a aula paravam logo que lhes era pedido para o fazerem.

Em relação à pontualidade, nas aulas de 3ª feira existia uma maior pontualidade por parte dos alunos do que nas aulas de 5ª feira. Isto acontecia pelo facto de as aulas de terça serem a meio do dia, sendo que eles já estavam na escola, enquanto as de quinta eram logo às 8h e os alunos atrasavam-se por causa dos transportes.

Por último, em relação à assiduidade, a turma apresentou uma grande assiduidade nas aulas, estando sempre ou quase sempre a totalidade dos alunos. Apesar da turma ser composta por 26 alunos, apenas 24 compareciam às aulas.

Área das Atividades Físicas:

Nos JDC, verificou-se uma pequena evolução nas habilidades dos alunos na totalidade dos 4 jogos em relação à avaliação formativa realizada entre a 3ª etapa e a 4ª etapa. Alguns dos alunos que não cumpriam na totalidade o nível I, no final desta etapa já cumpriam o nível I. Além disso, também houve alguns alunos que ainda não cumpriam na totalidade o nível E em algum dos JDC e passaram a cumpri-lo na totalidade.

No Badminton, e após um maior treino e trabalho desta matéria, os alunos evoluíram bastante as suas aprendizagens. Desta forma, todos os alunos conseguiram atingir pelo menos o nível I, sendo que a maioria das classificações se concentram no I+ (Introdução+) e E.

Na Ginástica, a maioria dos alunos (21 alunos) esteve o 2º semestre a trabalhar apenas a GA, sendo que os restantes 5 alunos estiveram a trabalhar GS. Os 5 alunos que trabalharam GS, todos obtiveram o nível E, sendo que 1 dos alunos teve um E- (Elementar-), pois algumas vezes ainda falhava um elemento gímnico que era a cambalhota atrás com as pernas juntas e esticadas. Na GA houve um grande progresso nas aprendizagens dos alunos, pois como tinham de criar uma coreografia e dependia dos outros colegas eram obrigados a trabalhar em equipa e em cooperar uns com os outros. Desta maneira, todos os alunos atingiram o nível mais elevado nesta matéria, o nível E.

Na Dança, observou-se uma grande melhoria dos alunos em relação às habilidades expressivas rítmicas. Toda a turma conseguia realizar as duas danças de nível I que eram: o merengue e a Rumba Quadrada. Em relação às danças de nível E, que correspondia à totalidade da rumba quadrada e salsa, 18 alunos atingiram o nível E e os restantes obtiveram I+, pois numa das danças apresentavam algumas falhas, principalmente em relação ao ritmo.

Na Orientação, todos os alunos obtiveram o nível E, pois conseguiram realizar a prova de nível I dentro das instalações da escola e a prova de nível E que foi realizada tanto no Parque José Gomes Ferreira como no CDNJ, durante a saída de campo.

Área da Aptidão Física:

Em relação à aptidão física, observou-se um progresso dos resultados dos alunos que estavam FZSAF nos testes do FITescola.

No teste da força abdominal, apenas um aluno não conseguiu realizar o número de abdominais que necessitava de executar para a sua idade.

No teste da força dos membros superiores, todos os alunos estavam DZSAF.

No teste de flexibilidade, todos os alunos encontravam-se DZSAF.

No teste da resistência aeróbia, 5 alunos continuavam a estar FZSAF, mas mesmo assim houve uma evolução do tempo em que realizaram o teste da milha.

Área dos Conhecimentos:

Nesta etapa, conseguimos apresentar os 2 temas que faltavam ser lecionados e os alunos realizaram um teste de nível I sobre esses temas (Apêndice XXXIII). Neste teste, todos os alunos obtiveram o nível I.

Ainda nesta etapa, pedimos aos alunos para realizarem uma tarefa de nível E para também conseguirem o nível mais elevado nesta área da EF. A tarefa de nível E era realizada a pares e era a seguinte: “Explicitando os princípios pedagógicos utilizados, crie uma rotina diária de um adolescente de 15/17 anos que frequenta a escola das 8h Às 16h, tem aulas de EF às 2ª e 5ª feiras, não praticando atividade física regularmente fora das aulas e que está fora da zona saudável na resistência e na forma abdominal. Esta rotina deve incluir um miniplano de atividade física equilibrada mais focada no desenvolvimento da resistência e da força abdominal a desenrolar-se em 3 semanas.” Só os pares que entregaram os trabalhos por e-mail ou entregaram o papel nas aulas é que obtiveram o nível E nesta área.

1.8. Professor a Tempo Inteiro (PTI)

O projeto PTI consistia em, durante uma semana, os estagiários cumprirem com o horário semanal de trabalho de um professor com contrato a tempo inteiro, ou seja, os estagiários deviam fazer um horário de 15 horas letivas por semana. De acordo com esta informação, o meu horário semanal foi composto pelas quatro turmas que acompanhei durante o estágio, o horário das reuniões de estagiários e com o professor orientador JS, o horário da direção de turma, o horário do DE e o horário de mais três turmas de outros professores que eu escolhi.

De maneira a preparar a minha intervenção no PTI, durante o 1º Semestre observei algumas aulas de EF dos diferentes professores da ESPAV. Desta forma, consegui perceber qual o estilo de ensino que os professores preferiam adotar durante as suas aulas e posteriormente perceber quais seriam os professores que me poderiam ajudar a superar as minhas dificuldades tendo em consideração o MAGIC.

1.8.1. Dificuldades encontradas

Na preparação do PTI procurei identificar as minhas maiores dificuldades na lecionação que necessitava de melhorar na minha intervenção como professora.

Na componente das Metas apresentava algumas dificuldades em expor o que pretendia avaliar nos alunos nas várias matérias, adquirir e criar tarefas desafiadoras para os alunos e definir metas individuais ou para toda a turma.

Na componente de Gestão apresentava algumas dificuldades quanto ao meu posicionamento no espaço de aula, em conseguir manter um ritmo de aula constante e permitir que as tarefas estejam de acordo com as necessidades dos alunos, ou seja, em diferenciar o

ensino. Nesta pretendia melhorar a organização das matérias e conteúdos que ia lecionar nas aulas, de maneira a permitir que os alunos passassem a maioria da aula em TPA.

Na componente de Instrução tinha mais dificuldades na comunicação quer seja da instrução inicial como final e na transmissão de feedbacks ao longo das aulas. Ainda neste parâmetro tinha de melhorar a minha perceção de quando podia interromper a aula para fornecer feedback e qualquer informação aos alunos sobre o que a maioria da turma estava a fazer incorretamente e para demonstrar com um grupo como é que se fazia.

1.8.2. Preparação do PTI

Antes de realizar o PTI tive a oportunidade de observar e de vivenciar algumas atividades que eram realizadas na ESPAV, como o Dia Europeu do Desporto e também tive a oportunidade de experimentar um desporto invulgar no Desporto Escolar e que os alunos podiam praticar, o DE de Tiro com Arco com a professora Susana Nazareth (SN).

Na semana de PTI, tivemos a possibilidade de melhorar alguns aspetos em que tinham mais dificuldades quando estavam a lecionar. Nesta semana tivemos de acompanhar turmas de outros professores da ESPAV mais a turma que lecionávamos e todos os horários das competências que incluíam o estágio.

De acordo com as dificuldades que apresentei anteriormente, pretendia obter novas formas de ultrapassar as minhas dificuldades e novas estratégias de ensino para implementar nas aulas da minha turma. Desta forma, os professores que identifiquei que me conseguiriam ajudar nas minhas dificuldades foram os professores: nº 4 de EF da escola de estágio (GL), nº 5 de EF da escola de estágio (JC) e a professora nº 1 da EF da escola de estágio (AL). O professor GL lecionava as turmas TD23 (Técnico Desportivo), TD22 e 7º1. O professor JC lecionava as turmas 8º3, 8º4 e 8º5. A professora AL lecionava as turmas 10LH1, 10LH2 e 10CSE. Realizei a semana de PTI na semana de 15 a 19 de janeiro de 2024, de segunda a sexta. Na tabela seguinte encontra-se as turmas dos professores que pretendia acompanhar durante essa semana (Apêndice XXX).

1.8.3. Balanço do PTI

Ao longo do 1º S de estágio tive a oportunidade de acompanhar as turmas de outros professores de vários anos de escolaridade e com um tipo de ensino diferente, sendo assim consegui ter novas experiências com crianças e jovens de outras idades, de diferentes anos e cursos de ensino secundário, permitindo que eu crescesse a nível profissional.

Ter a oportunidade de realizar o PTI trouxe-me uma grande vantagem, pois ao acompanhar outras turmas de outros professores de EF permitiu-me compreender como ajustar o ensino (exercícios e tarefas a serem realizadas em aula), organização, gestão e o tipo de intervenção a ser utilizado em cada ano.

Na componente de Gestão, para melhorar o ensino diferenciado dos alunos, podia ter recorrido a construção de grupos de aprendizagem que permitiam que cada grupo de alunos trabalhasse os conteúdos em que tinha mais dificuldades, a implementação de exercícios de superioridade numérica ofensiva e de progressões de aprendizagens ajustadas às necessidades dos alunos.

Na componente de Instrução para melhorar a comunicação na instrução inicial ou final podia ter recorrido a uma pequena folha com o plano de aula para indicar o que iria ser lecionado e com os objetivos das várias atividades, a uma pequena folha com as componentes críticas das atividades e uma outra folha com os grupos de trabalho. Na instrução inicial, precisava de conseguir melhorar a indicação dos objetivos e conteúdos que os alunos necessitavam de atingir naquela aula e também explicar melhor o tipo de tarefas que foram realizadas e a forma de organização da aula. Na instrução e demonstração necessitava de melhorar a transmissão das componentes, transmitir apenas as críticas mais importantes aos alunos e selecionar os alunos que estavam a realizar com sucesso a tarefa para demonstrarem aos alunos como se faz. Ainda nesta fase, devia melhorar a taxa de transmissão de bons feedbacks, feedbacks positivos e fechar sempre os ciclos de feedbacks que forneço aos alunos.

Durante a semana de PTI, percebi como podia ajustar o meu método de ensino, ou seja, que metodologias e tarefas podiam ir mais de acordo com o ano de escolaridade, como devia direcionar o meu feedback e quais as melhores formas de organizar e gerir as tarefas ao longo da aula. Estes aspetos ajudavam a que os alunos estivessem mais momentos em tempo potencial de aprendizagem, ou seja, mais tempo de prática.

As minhas maiores dificuldades identificadas estavam direcionadas para a instrução, mais especificamente para a maneira como fornecia a instrução e os feedbacks durante as aulas.

Ao longo dessa semana, os diferentes professores deram-me várias dicas como posso melhorar a minha intervenção durante as aulas.

Com o professor GL aprendi que, por vezes, podíamos aproveitar os alunos que praticam algumas matérias do currículo para apresentarem e darem exercícios de aquecimento aos seus colegas. Desta forma, também permitia que os alunos mostrassem aos colegas o que aprendiam fora da escola.

Com o professor JC aprendi qual a melhor metodologia e tipos de exercícios a serem lecionados para este ano de escolaridade. Durante as duas aulas que lecionei, ele deu-me uma dica fundamental relacionada com o JDC que era definir muito bem os objetivos que iriam ser desenvolvidos aos alunos e também realizar jogos de superioridade numérica e jogos reduzidos com os alunos antes de chegar aos jogos de situação de avaliação. Este professor também me indicou como organizar a turma para cada tarefa que iria ser realizada durante as aulas.

Com a professor AL aprendi como fornecer mais e melhores feedbacks aos alunos durante a aula. Para além disso, também consegui perceber como avaliar os alunos de uma forma mais rápida e mais eficaz, ou seja, observar entre 3 e 4 aspetos mais importantes quer do nível I quer do nível E. Desta forma, consegui perceber quais alunos eram de qual nível.

Os comentários feitos por cada professor foram bastante benéficos para mim, pois percebi exatamente onde precisava de melhorar e como é que podia melhorar as minhas dificuldades. Com as indicações que os professores me forneceram, no segundo semestre consegui melhorar a forma como planeava e organizava as minhas aulas e também a forma como as lecionava.

Por último, autoavalei o meu PTI como suficiente, pois consegui aprender bastante com os comentários que os professores me deram sobre o meu comportamento em aula. Se tivesse realizado uma outra semana de PTI pretendia melhorar e conseguir mais autonomia durante essa semana e tentaria fazer com os mesmos professores para tentar perceber a minha evolução de um para o outro.

1.9. Projeto Específico (TOP) de Lecionação

1.9.1. Tema e Pergunta de Partida

Nas primeiras semanas de aulas deparei-me que tinha algumas dificuldades em transmitir as informações iniciais e finais à minha turma e que a qualidade dos meus feedbacks não era a melhor. Tendo em consideração esta dificuldade, decidi estabelecer que este seria o meu tema de trabalho para este projeto específico. Sendo assim, a temática do meu projeto específico era a instrução, mais especificamente o feedback.

Partindo deste tema estabeleci duas perguntas iniciais: “Como devo fornecer a instrução aos meus alunos? Qual o feedback mais utilizado pelos professores?”.

1.9.2. Objetivos

De maneira a desenvolver o meu estudo de uma forma mais focada estabeleci que o objetivo principal era a pertinência da instrução e do feedback durante as aulas de EF. A partir deste objetivo apercebi-me que também era essencial garantir o meu sucesso num objetivo específico, sendo ele: como fornecer a instrução e os feedbacks aos meus alunos de maneira a que todos conseguissem perceber o que era suposto realizarem.

1.9.3. Procedimentos

No decorrer da elaboração do projeto precisei de percorrer algumas etapas para que fosse cumprido com sucesso. No primeiro passo elaborei uma pesquisa sobre autores que desenvolveram a temática trabalhada no meu projeto, procurando adquirir novos conhecimentos e conteúdos sobre a mesma. Como segundo passo apliquei aos professores do DEF um questionário sobre como os mesmos transmitiam feedback e instrução durante as suas aulas (Apêndice XXI). Este questionário foi elaborado tendo como base o questionário de Simões (2013) (Apêndice XV).

1.9.4. Enquadramento teórico

O conceito de instrução é definido, segundo o dicionário, como “ato ou efeito de instruir”. Já o conceito de feedback é descrito, como “reação a algo, resposta e retorno”.

Após reflexão das minhas primeiras ações como professora estagiária e baseando-me nos parâmetros de avaliação do estágio, MAGIC (metas, avaliação, gestão, instrução e clima), deparei-me com algumas barreiras na forma como transmitia a informação à turma em vários momentos da aula, nomeadamente: fornecer feedback durante as atividades relacionadas com os JDC e quando interromper a aula para instruir alguma informação pertinente sobre as atividades a ser ou que vão ser realizadas.

Instrução

A instrução, como anteriormente referida, caracteriza-se pelo facto de o professor fornecer as informações sobre os conteúdos de forma breve e clara, feedback e elogios aos alunos, organizar grupos de trabalho heterogéneos, questionar os alunos sobre o que foi pedido e permitir a melhoria das aprendizagens dos alunos (Marques da Costa, 1982).

A função de um professor é de motivar os alunos a praticar atividade física e justificar as novas atividades propostas para melhorarem as suas aprendizagens (in Vários, 2000). Esta pode ser fornecida ao início, ao longo e no final da aula. Quando é utilizada no início da aula, o professor transmite aos alunos os conteúdos que vão ser lecionados ao longo da aula e as tarefas que vão ser realizadas na mesma. Na instrução final, o professor realiza um balanço de tudo o que foi realizado na aula, tanto do que correu bem como do que não correu como era esperado.

Feedback

Associado à instrução está o conceito de feedback. Segundo Hattie e Timperley (2007), o feedback é a informação fornecida sobre a execução e a qualidade de um movimento durante ou após a realização do exercício requisitado pelo professor. O autor Smith (2005) acrescenta que o feedback também serve para informar o que o aluno está a fazer, tanto de forma correta como de forma incorreta.

Para além disso, o recurso ao feedback nas aulas de Educação Física é fundamental para informar e comunicar aos alunos sobre o seu desempenho nas tarefas ao longo de todo o seu PEA.

O professor quando emite um feedback pedagógico ao aluno deve ter a preocupação de fechar o ciclo de feedback, ou seja, deve cumprir uma sequência de comportamentos que são os seguintes (Quina, Costa & Diniz, 1995):

1. Observar e identificar o erro do aluno na sua execução;
2. Tomar uma decisão;
3. Fornecer um feedback pedagógico informativo ao aluno;
4. Observar novamente a execução do aluno após a intervenção do professor;
5. Fornecer novo feedback ao aluno.

O feedback a ser fornecido aos alunos pode ser de 3 dimensões: feedback associado ao objetivo (prescritivo, descritivo, avaliativo e interrogativo), à forma (cinestésico, visual, verbal) e à dimensão (individual, grupo e turma) (Aleixo & Vieira, 2012).

Os feedbacks associados ao objetivo são quatro:

- O feedback prescritivo está associado à indicação de um comportamento que o professor deseja que o aluno realize.

- O feedback descritivo consiste quando o professor descreve a forma como quer que o aluno realize a ação;
- O feedback avaliativo está associado à forma como o professor avalia o desempenho do aluno;
- O feedback interrogativo consiste quando o professor interroga o aluno sobre a maneira como realiza a ação.

Os feedbacks associados à forma de como pode ser transmitido são três:

- O feedback cinestésico consiste na transmissão de informação a partir do contacto corporal ou demonstração da tarefa;
- O feedback visual consiste na transmissão de informação a partir da execução de gestos, expressões faciais e demonstração da tarefa.
- O feedback verbal consiste na transmissão oral de informação dos conteúdos e tarefas a serem realizadas pelos alunos.

Para além destes 3 tipos de feedbacks, eles também se podem relacionar uns com os outros, podendo estar todos presentes durante o fornecimento de feedback.

Os feedbacks associados à direção em que é transmitida a informação são três:

- O feedback individual consiste na transmissão de informação apenas a um aluno.
- O feedback ao grupo consiste na transmissão de informação do professor a mais de 2 alunos.
- O feedback à turma consiste na transmissão de informação à turma no seu geral.

Por último, os autores Modinger, Woll e Wagner (2021) afirmam que o feedback visual é o tipo de feedback muito adequado e essencial para o PEA dos alunos nas aulas de Educação Física.

1.9.5. Metodologia

A realização deste projeto decorreu ao longo de todo o ano letivo.

Para a construção do projeto específico da lecionação recorri a um método de recolha de dados, o questionário. Este questionário era dividido em 2 secções: a primeira foi composta por perguntas relacionadas com os tipos de feedbacks e quais os feedbacks que mais utilizavam durante as aulas e a segunda era composta por perguntas relacionadas com as instruções (Apêndice XXI).

1.9.6. Resultados

A partir dos resultados apurados nos questionários (Apêndice XXXVII) e para analisar melhor os mesmos, arranjei uma maneira de organizar as respostas do feedback em 7 categorias: feedbacks relacionados à execução da tarefa, tipos de feedback, a quem é fornecido, qual a demonstração de afinidade, se realiza o ciclo de feedback, emite o feedback em que parte da tarefa e qual o seu posicionamento quando fornece feedback aos alunos.

Relativamente aos feedbacks relacionados com a execução da tarefa, os principais resultados demonstraram que 50% dos professores respondeu que forneceu muitas vezes feedbacks sobre se o aluno estava ou não estava a executar bem a ação e 75% deles afirmou que forneceu muitas vezes a forma correta de como se realizava a ação.

Em relação ao tipo de feedbacks fornecidos, os resultados fundamentais indicaram que 75% dos professores muitas vezes descrevem a forma correta e incorreta de se realizar as ações. Esta informação vai de acordo com o que Castro (2013) afirma, em que a maioria dos feedbacks fornecidos aos alunos devem ser descritivos e prescritivos.

Além disso, a maioria dos feedbacks são auditivos e visuais. Esta informação vai de acordo com o que indicam Kangalgil e Özgül (2018), em que a melhor forma de fornecer feedback é de forma auditivo, visual e a alternância entre visual e auditivo. Por último, os professores afirmam que raramente recorrem ao contacto físico durante a atribuição de feedbacks nas aulas.

Relativamente à categoria a quem fornece feedback, a maioria dos professores indicou que o emite de forma individual (75% muitas vezes). Segundo Castro (2013), o fornecimento de feedback de forma individual permite aumentar a motivação dos alunos e a necessidade de o professor informar aos alunos as correções que devem ser melhoradas para realizarem de forma correta o movimento/ação da tarefa.

Em relação à categoria da demonstração de afinidade, a globalidade dos professores afirmou que tem uma afinidade positiva com os alunos (75% muitas vezes).

Relativamente à categoria que coloca em causa se realiza o ciclo de feedback ou não, os professores afirmaram que na maioria das vezes que emite feedback, completa muitas vezes o ciclo do mesmo.

Em relação à categoria relacionado em que parte da tarefa emite feedback, os professores indicaram que muitas vezes o emitem imediatamente após a realização das tarefas. De acordo com Kangalgil e Özgül (2018), a maneira mais eficaz de fornecer feedback é imediatamente após a realização da ação. O feedback fornecido logo após a execução da ação, aumenta a motivação dos alunos, ajuda-os a melhorar a sua performance e a progredirem no seu PEA (Castro, 2013).

Relativamente à categoria sobre qual o seu posicionamento quando fornece feedback aos alunos, os professores afirmaram que na maioria das vezes o fornece de frente para os alunos.

Nos resultados às questões da instrução, os professores afirmaram que realizam a maioria da instrução no início das aulas e na transição das tarefas. Esta informação vai em parte de acordo com o que afirma Marques da Costa (1982), em que a instrução deve ser realizada sempre no início e no final das aulas.

1.9.7. Conclusões

Após a interpretação dos resultados e a comparação com outros estudos, concluí que a melhor maneira de fornecer feedback nas aulas de EF é recorrendo aos feedbacks do tipo descritivo, prescritivo e interrogativo.

Além disso, os feedbacks que os alunos mais consideraram são os feedbacks realizados de forma verbal e visual. Estes deviam ser fornecidos de forma personalizada para cada aluno, de forma a permitir uma melhor correção da ação que estão a realizar de forma incorreta.

Em relação à instrução, percebi que esta deve ser realizada no início da aula, durante as transições das atividades e no final da aula.

Com esta investigação consegui perceber como é que os professores emitiam a instrução e os feedbacks ao longo das suas aulas.

1.10. Balanço Geral

A partir da análise dos dados do Apêndice XLVII, conseguimos analisar toda a avaliação realizada durante a 4ª etapa de aprendizagem desta turma. Nesta tabela encontram-se os dados da avaliação das 3 áreas da avaliação de EF: Área das Atividades Físicas, Área da Aptidão Física e Área dos Conhecimentos. Através da interpretação e análise da AI no geral da turma e individual dos alunos conseguimos perceber tanto o número de I-, I, I+, E- e E que os

alunos apresentam em cada matéria da Área das Atividades Físicas. Também conseguimos ter uma noção se ainda existiam alunos que não estavam DZSAF na Área da Aptidão Física e o nível que os alunos atingiram na Área dos Conhecimentos.

Área das Atividades Físicas:

Passando a uma comparação do número de I-, I, I+, E- e E do 1ºS e do 2ºS dos alunos nas matérias da Área das Atividades Físicas. No 1ºS apenas 24 alunos foram avaliados em EF enquanto no 2ºS passaram a ser 25 alunos (Apêndice XXXII).

No Andebol, houve uma diminuição do número de I- e I, passando de 10 para 8 e de 7 para 2, respetivamente. Nesta matéria ainda se observou um aumento do número de I+ e E, passando de 7 para 8 no I+ e de 0 para 7 no E.

No Basquetebol observou-se que houve alguns alunos que não melhoraram as suas competências nesta matéria, sendo que se reparou que no final do ano letivo existiam mais alunos com o nível I-. Por outro lado, observou-se um aumento do número de alunos no nível E- e no nível E.

No Futebol, tal como no Basquetebol, infelizmente existiu um aumento do número de I- passando de 6 para 10. Relativamente ao número de I e I+, houve uma diminuição do seu número, no nível I passou de 4 para 2 e no I+ passou de 10 para 5. Por último, aumentou o número de I+/E e de E, no I+/E passou a existir 3 destes resultados e no nível E passou de 4 para 5.

No Voleibol houve uma diminuição no número de I-, I e E, passando de 5 para 3, de 9 para 5 e de 8 para 7, respetivamente. O patamar de nível I/I+ passou a existir, tendo 3 alunos presentes neste nível. Também se observou um aumento no I+ passando de 2 para 4. Por último, passou a existir o patamar I+/E e E- sendo eles compostos por 2 alunos e 1 aluno, respetivamente.

No Badminton houve um grande aumento de número de E passando de 2 para 8 e uma grande diminuição do número de I passando de 22 para 9. Também passou a existir o nível de I+ e E-, sendo atribuído a cada nível 6 e 2 alunos respetivamente.

Na Ginástica foi onde se notou uma progressão maior, sendo que 23 alunos obtiveram o nível E, 1 aluno o nível E- e apenas 1 aluno obteve a nota I.

Na Dança, observou-se um aumento do nível de E passando de 10 para 14 alunos com este nível. Relativamente ao nível I+ também houve um aumento do número de alunos com este resultado, passando de 1 para 2. Por outro lado, o número de I diminuiu para apenas 1 aluno, pelo facto do aluno ter deixado de frequentar as aulas de EF na metade do 2ºS. O número de E- atribuídos nesta matéria foi de 4. Por último, atribuiu-se 1 novo patamar nesta matéria, o I/I+ composto por apenas 2 alunos. Houve a necessidade de criar este patamar, pois os alunos foram avaliados com I, I+ e E em cada uma das danças. Desta forma, um aluno que tivesse uma dança no nível I e a outra no nível I+ ficava neste patamar, I/I+.

Na Orientação, à semelhança da Ginástica, apenas 1 aluno não atingiu o nível E, ficando com o nível I atribuído no semestre passado.

Área da Aptidão Física

Comparado os resultados da aptidão física do 1ºS como o 2ºS, observou-se um aumento no número de alunos tanto FZSAF como DZSAF. Esta situação aconteceu, pois, no 1ºS apenas 23 alunos realizaram os testes do FITescola devido a uma das alunas ter atestado médico que a impedia de realizar essas atividades. No entanto, essa aluna, no 2ºS, passou a não ter restrições na prática de atividade física e houve a entrada de um novo aluno na turma.

De acordo com esta informação, no 1ºS 4 alunos encontravam-se FZSAF e no 2ºS subiu para 5 alunos FZSAF. O facto de o número ter aumentado está relacionado com o facto da aluna com atestado ter passado a poder realizar os testes desta área.

De maneira a não prejudicar os alunos, ficou decidido em departamento, que se os alunos FZSAF progredissem nos trabalhos propostos pelo professor para melhorar a sua aptidão física, passariam a estar aptos nesta área. Isto é, se na resistência o aluno melhorasse o número de voltas que conseguia realizar durante o tempo estabelecido no FITescola, passava a estar apto nesse teste.

Área dos Conhecimentos

Nesta última área da EF, também se observou um progresso nas aprendizagens dos alunos. Tal como no semestre passado, os alunos realizaram um teste de conhecimentos de nível I e também pedimos aos alunos que realizassem uma tarefa de desenvolvimento de uma rotina para o nível E.

Posto estas duas situações, apenas 8 alunos obtiveram nível E, visto que os restantes alunos não entregaram a tarefa pedida e ficaram apenas com o nível I.

1.10.1. Construção dos conteúdos das aulas

Na construção das minhas aulas não consegui sempre cumprir o princípio pedagógico de “ABCD”, sendo que o “A” corresponde a aptidão física, o “B” está relacionado com a presença de bolas, ou seja, de JDC, o “C” diz respeito à presença de colchões nas aulas, isto é, GS e GA, e o “D” corresponde a dança (Bom et al., 1992).

De uma forma geral, tentava cumprir com o princípio pedagógico do “ABCD”, mas por vezes não consegui cumprir, pois os espaços não eram os mais adequados para realizar algumas das letras deste princípio.

Nas aulas realizadas nos espaços interiores, o “ABCD” conseguiu ser totalmente cumprido, pois conseguia realizar uma sequência de aptidão física ou aplicar alguns testes do FITescola, lecionava uma matéria que utilizava bolas (Voleibol), podia utilizar os colchões que estavam no espaço para lecionar ginástica e utilizar a coluna para lecionar dança.

Nos espaços exteriores não conseguia utilizar os colchões, pois não nos era permitido levá-los para o exterior. A aptidão física encontrava-se presente nas aulas tanto através do desenvolvimento dos JDC como na aplicação de alguns testes do FITescola. O facto dos JDC estarem sempre presentes fazia com que existisse sempre a realizar a utilização de bolas nessas aulas. Muitas vezes, também recorria à lecionação da dança, pois permitia que os alunos que estavam fora dos JDC estivessem o máximo de tempo em TPA.

1.10.2. Influência do Projeto Específico e Projeto Professor Braço Direita na minha intervenção

Neste 2ºS tive a possibilidade de estar a dar aulas numa outra turma do 10º ano e com outro professor, sendo essa professora a coordenadora do DEF, a professora AL.

O facto de frequentar ativamente as aulas de outro professor permitiu que se desenvolvesse o projeto professor braço direito. Este projeto consistia em lecionar aulas de outro professor durante 1 semestre de maneira a melhorar as minhas dificuldades, ou seja, a forma como fornecia feedbacks e instrução aos alunos durante as aulas.

Com esta intervenção, tive a hipótese de intervir mais diretamente num grupo de alunas com mais dificuldades nos JDC e que precisavam de desenvolver e trabalhar o nível I de todas estas matérias.

Além disso, também tive a possibilidade de observar como a professora se posicionava durante as aulas e de que forma fornecia tanto os feedbacks aos alunos como os tipos de instrução. Em relação aos tipos de feedbacks, a professora utilizava na maioria das aulas feedbacks descritivos e prescritivos de forma verbal, sendo este transmitido tanto para o grupo turma como para um grupo específico de alunos ou de forma individual. A professora também usava o feedback para transmitir informação aos alunos durante e após os alunos realizarem as tarefas.

Relativamente à instrução, a professora realizava sempre a instrução inicial e na transição das tarefas. Porém, nem em todas as aulas, a professora executava instrução final ou interrompe a aula para a fornecer instrução a todos os alunos.

Além disso, a oportunidade de trabalhar com outra professora durante este semestre proporcionou-me uma outra visão de como lecionar JDC e como fornecer feedbacks aos alunos.

Concluindo, esta experiência foi uma mais-valia para o meu futuro profissional, pois consegui observar diferentes maneiras de ensinar, de intervir e de avaliar os alunos.

2. Desporto Escolar

2.1. Projeto Escola Ativa

A Escola Ativa (EA) é um dos projetos que se encontra incluído no DE e também pertence a um dos seis eixos do Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025 (Direção-Geral da Educação, 2021). O projeto EA do DE apresenta um conjunto de objetivos, tais como: permitir um grande número de experiências motoras; foca-se no progresso da aprendizagem; diversão; motivação; horário de ócio e lazer pela atividade física e atividade desportiva; introduzir pequenas competições a partir de jogos; transmitir mensagens positivas para que os alunos ganhem gosto pela prática desportiva; moderar as cargas de treino; garantir o desenvolvimento harmonioso das capacidades físicas e habilidades motoras dos alunos; promover a inclusão de todos os alunos; e utilizar estratégias motivacionais (Santos, Pedroso, Ucha & Carvalho, 2021).

Nesse ano letivo incluímos uma outra modalidade na EA para além das outras duas, sendo ela a Ginástica tendo como responsáveis eu e a minha colega MM. A modalidade de Ginástica, que inclui GS e GA, foi supervisionada pelo nosso professor orientador JS. Esta ideia de criação de novo núcleo na EA surgiu pelo facto de eu e a minha colega termos as duas bastante experiência na Ginástica, mais especificamente GS, GA e teamgym.

Para o DE e tentando seguir o projeto que acabou por não acontecer com os colegas de estágio do ano passado, o professor sugeriu que tentássemos novamente criar e abrir um núcleo de Ginástica dentro do Projeto da EA.

Sendo assim, na primeira etapa da área do DE, eu e a minha colega precisávamos de arranjar uma estratégia para captar alunos para esta nova modalidade. A estratégia que optámos por utilizar foi combinar com os professores do 3º ciclo da ESPAV para frequentarmos as aulas e passarmos a informação da criação deste novo núcleo e o horário do mesmo. Com a criação deste núcleo, eu e a minha colega MM, juntamente com o professor orientador JS, pensámos em trabalhar e desenvolver a GS, GA e explorar a criatividade das alunas através da introdução de alguns passos de dança.

2.2. População-Alvo

A população-alvo do núcleo de ginástica foi tanto para os alunos do 2º e 3º ciclo que queriam praticar ginástica, como os alunos do 2º e 3º ciclo e do ensino secundário que queriam

melhorar as suas habilidades e capacidades gímnicas. Além disso, todos os professores do DEF também tiveram a possibilidade de reencaminhar os seus alunos que tinham mais dificuldades nas aulas de EF para o DE. Desta maneira, os alunos conseguiam melhorar as suas aprendizagens na GS, fazendo com que conseguissem melhorar o seu rendimento académico e atingir o sucesso nesta matéria no final de cada semestre e/ou no final do ano letivo.

2.3. Processo de divulgação

A divulgação do novo núcleo do DE, ou seja, o núcleo da Ginástica, deu-se início no Dia Europeu do Desporto. Nesse dia, eu e a minha colega de estágio MM realizámos uma pequena demonstração do que idealizámos com a criação do novo núcleo. Esta pequena demonstração da Ginástica abrangeu um grande número das turmas do 3º ciclo, sendo que cada turma estava cerca de 30 minutos na nossa estação.

De seguida, e para tentarmos angariar mais alunos para o núcleo, eu e a minha colega de estágio MM conversámos com os professores de EF do 3º ciclo. Desta maneira, pretendíamos chegar ao maior número de alunos do 7º ao 9º ano. Sendo assim, agendámos as seguintes intervenções nas turmas do 3º ciclo: 9 outubro 2023 (segunda-feira) – 8h00 às 9h40, turma 8º3, 9h55 às 10h45, turma 7º4 e turma 7º3, 10h45 às 11h35, turma 7º5, 11h50 às 12h40, turma 8º5 e 9º4, 12h40 às 13h30, turma 7º2; 10 outubro 2023 – 8h00 às 9h40, turma 9º3; 12 outubro 2023 – 11h50 às 13h30, turma 9º5.

Os treinos do Desporto Escolar ocorreram nas terças e sextas-feiras das 13h40 às 15h, uma duração de 1h20.

2.4. 1ª Etapa – Etapa de Prognóstico

2.4.1. Plano

Como todos os planos de treino e de aulas, os planos de treinos de Ginástica são divididos em três partes: parte inicial, parte fundamental e parte final.

Na parte inicial realizávamos um pequeno aquecimento com as alunas que durava entre 10 e 15 minutos. Este aquecimento era composto por uma mobilidade articular e por alguns jogos que trabalhavam a força das alunas, tais como: jogo do mata em que quando o aluno era atingindo tinha de fazer 5 agachamentos/extensões de braços/abdominais/saltos de “tesoura”.

No primeiro treino do DE, eu e a minha colega de estágio MM, na parte fundamental realizámos uma AI das alunas em relação à GS que durou cerca de 20 minutos e depois

começámos a criação de uma coreografia de GS juntamento com GA que durou cerca de 20 minutos. Na parte fundamental dos outros treinos continuámos a criação da coreografia, sendo que durante 55 minutos as alunas trabalharam figuras acrobáticas e elementos gímnicos de GS e durante 20 minutos as alunas treinaram todo o esquema gímnico. Para além disso, também criámos um percurso com progressões de aprendizagem para os alunos puderem treinar os elementos gímnicos em que possuíam mais dificuldades (Apêndice XLI).

Por último, a parte final dos treinos era composta por alguns alongamentos corporais, especialmente alongamentos dos membros inferiores e dos membros superiores.

2.4.2. Balanço

Nesta etapa pretendíamos realizar uma primeira avaliação das alunas que se inscreveram neste DE para percebermos onde é que tínhamos de nos focar durante estas aulas. Para além disso, esta avaliação também serviu para, tal como nas aulas de EF, conseguirmos colocar as alunas a trabalharem os conteúdos onde tinham mais dificuldades e a partir dessa análise arranjaríamos progressões de aprendizagem para ultrapassarem essas dificuldades.

Nesta primeira etapa optámos por realizar uma AI apenas na matéria de GS, pois pareceu-nos ser uma prioridade a ser desenvolvida e também pelo facto de ser uma matéria lecionada pelos professores do DEF durante as suas aulas.

2.5. 2ª Etapa – Etapa das Prioridades

A 2ª etapa de ensino, a Etapa das Prioridades, era a etapa mais importante para o melhor funcionamento dos treinos e do desempenho das alunas. Para isto acontecer foi necessário definir objetivos que fossem atingidos pelas alunas até ao final do ano letivo. Os objetivos desta etapa foram definidos de acordo com a AI realizada na etapa anterior.

2.5.1. Plano

Para as aulas de 2ª etapa, eu e a minha colega MM continuámos com a realização de circuitos com progressões pedagógicas dos elementos gímnicos de GS e com figuras gímnicas de pares e trios de GA. Estes circuitos apresentavam estações para os alunos com mais e menos dificuldades, sendo que os alunos com menos dificuldades desenvolveram sequências com elementos gímnicos do nível I e E dos PNEF e das Metas de Aprendizagem e treinaram elementos gímnicos presentes no Regulamento Específico de Ginástica Artística 2022-2023 (Direção-Geral da Educação, 2022).

Nas primeiras aulas com este novo circuito acabámos por nos dividir pelos dois grupos de trabalho, sendo que eu fiquei mais focada nas alunas que têm menos dificuldades e que estavam a iniciar a aprendizagem de elementos gímnicos do nível E de GS e a minha colega MM ficou com as que ainda estavam a trabalhar os elementos gímnicos do nível I de GS.

Tentámos continuar a treinar figuras de GA, tanto de pares e trios como já tínhamos iniciado e começámos a treinar figuras com 4 a 6 participantes. Desta forma, pretendíamos criar uma melhor relação entre as alunas e o desenvolvimento da capacidade de trabalho em equipa e interajuda.

Ainda nestas aulas começámos a treinar com as alunas uma capacidade motora muito específica e importante tanto da GS como da GA, a flexibilidade. Nas nossas aulas, eu e a MM criámos circuitos de GS com progressões de aprendizagem para as alunas consoante as suas dificuldades. Nestas progressões recorreremos à utilização de planos inclinados para as cambalhotas à frente e atrás e do espaldar/parede para os pinos (Guerreiro, 2010). Para isso, incluímos no aquecimento inicial exercícios que trabalhavam a flexibilidade dos membros inferiores e das costas, sendo esta necessária para a realização de alguns elementos gímnicos, como a ponte, espargata frontal e lateral, aranhas para a frente e para trás.

No âmbito da Escola Ativa, e de maneira a melhorar o nosso potencial como professores de outras matérias, o nosso professor orientador de escola JS combinou com a professora do DE de Voleibol AL que eu e a minha colega de estágio MM passávamos a ajudar a professora durante esses treinos. Esta oportunidade surgiu pelo facto de termos poucas alunas do DE de Ginástica e assim estarmos em maior interação com alunos que era o principal objetivo do estágio. Desta forma, a distribuição dos nossos horários pelos 2 DE passaram a ser os seguintes:

- Meu horário – 4ª feira DE de Voleibol e 6ª feira DE de Ginástica;
- Horário MM – 3ª feira DE de Ginástica de 6ª feira DE de Voleibol.

Como entrámos para o DE de Voleibol na etapa das prioridades, a professora AL atribuiu a nossa responsabilidade as alunas que foram para este DE pôr recomendação dos seus professores de EF para melhorarem a sua aprendizagem nesta matéria. A maioria dessas alunas eram do 7º e 8º ano. A professora pediu que eu e a MM realizássemos um conjunto de exercício de progressões pedagógicas para aplicarmos a essas alunas durante os treinos do DE de Voleibol (Apêndice XIX).

2.5.2. Balanço

Nesta etapa conseguimos fazer com que as alunas melhorassem as suas habilidades gímnicas e que progredissem no ensino da GS. Quando começamos o DE tínhamos alunas que tinham bastantes dificuldades na GS, principalmente nas cambalhotas à frente e atrás, sendo que com o trabalho específico e contínuo ao longo do 1ºS começaram a perder o medo de executar estes elementos.

Com as alunas que tinham mais facilidade nesta matéria começámos a trabalhar outros elementos gímnicos mais avançados e começamos a introduzir as ajudas entre alunas, em que as que tinham mais facilidades ajudavam as que demonstravam mais fragilidades.

Para além disso, ao longo desta etapa começamos a desenvolver elementos de flexibilidade, como folha e espargatas, pelo facto de ser uma capacidade motora muito importante para a ginástica e pelas alunas apresentarem algumas dificuldades nestes elementos. Também incluímos na parte principal da aula elementos de ligação, como passo-troca-passo, e elementos de equilíbrio, como avião frontal e avião lateral.

Noutras aulas também executamos algumas competições entre as alunas, sendo que estas eram baseadas na demonstração às colegas de uma sequência que tinham desenvolvido durante as aulas. Durante outras aulas também realizávamos os elementos isoladamente e pedíamos às alunas para realizarem uma primeira vez no início e outra vez no final da aula. Desta forma, as colegas conseguiam analisar a sua evolução durante essa aula. Com a aplicação de competições também estava a desenvolver o meu projeto específico desta área de estágio, pois coloquei em prática diferentes tipos de competições: por tarefa, por nível e por percurso.

2.6. 3ª Etapa – Etapa de Progresso

Esta fase corresponde ao início do 2ºS, ou seja, a volta dos alunos à rotina escolar e à prática de atividade física.

2.6.1. Plano

Nesta fase, eu e a MM começámos a construir com as alunas uma coreografia para ser apresentada ao DEF e aos EE no final do 2ºSemestre. A elaboração desta coreografia servia para demonstrar aos EE e ao departamento o que foi trabalhado com as alunas na Escola Ativa, mais especificamente no DE de Ginástica.

Para a elaboração desta coreografia pedimos às alunas que dividissem algumas tarefas que eram essenciais serem realizadas antes de começar a construção da mesma. As primeiras tarefas que pedimos às alunas que fizessem foram a escolha de um tema para a coreografia, pesquisa de músicas relacionadas com o tema e observarem alguns esquemas de DE de Ginástica para conseguirem retirar ideias para utilizarem no nosso esquema.

Durante os treinos começamos por realizar um pequeno jogo com as alunas e, de seguida um aquecimento articular e mais específico de todo o corpo. Na parte principal da aula tentávamos conciliar a GS e a GA com a construção da coreografia, ou seja, num dos treinos treinamos GS e coreografia e no outro treinamos GA e coreografia. Na parte final realizávamos alongamentos de todo o corpo e fazíamos com as alunas uma pequena reflexão sobre a aula e o que iria ser realizado no próximo treino.

2.6.2. Balanço

Nesta etapa começámos a criação da coreografia de ginástica que ia ser apresentada no final do ano tanto aos EE, pais e professores do DEF, como resultado do trabalho durante todo este ano.

Tal como mencionado no plano desta etapa, iniciámos por analisar com as alunas as hipóteses de temas para essa coreografia e, de seguida, perceber que música se podia escolher de acordo com o tema decidido. As alunas escolheram como tema a amizade, pelo facto que ser um valor desenvolvido pelas crianças e jovens desde o início da escolaridade obrigatória para uma melhor socialização na escola.

Posteriormente, iniciámos a construção da coreografia com as alunas, sendo que as mesmas tiveram liberdade para criar alguns movimentos que estavam a ser utilizados na mesma. A introdução destes elementos e movimentos na coreografia tinham de ser apresentados pelas alunas a mim e à MM que podíamos adaptar de maneira que todas as alunas conseguissem realizar todas as competências e habilidades gímnicas.

Nesta etapa acabámos por não conseguir adiantar muito a coreografia como era esperado, pois para avançar na coreografia era necessário que estivessem todas as alunas e em algumas aulas não era possível. Sendo assim, também optámos por dar prioridade ao trabalho da GS visto que algumas alunas ainda apresentavam dificuldades nos elementos bases da GS e as restantes poderiam evoluir as suas competências.

2.7. 4ª Etapa – Etapa de Produto

Esta etapa foi a última do ano letivo e nesta focámos as aulas para que as alunas tivessem a oportunidade de mostrar o que aprenderam e desenvolveram ao longo do ano.

2.7.1. Plano

O objetivo que nós tínhamos para o DE era mostrar a todos os professores do DEF, o trabalho feito por nos e pelas alunas durante o ano.

Como pretendíamos mostrar uma coreografia no final desta etapa focámo-nos no desenvolvimento da coreografia com as alunas. Sendo assim, em todas as aulas fomos avançando um bocado da coreografia juntamente com o trabalho da GS e GA. Desta forma, as alunas conseguiram treinar elementos gímnicos individuais, a pares e em grupo que depois foram inseridos ao longo da coreografia.

Quando estávamos a treinar e a criar a coreografia, tínhamos a principal função de guiar as alunas fornecendo conselhos sobre quais os melhores passos e elementos de ligações que podiam ser utilizadas.

Ao longo de toda esta etapa, mantivemos a estrutura de treino. No início da aula realizávamos um jogo seguido de um pequeno aquecimento. Na parte fundamental da aula realizávamos a construção e treino da coreografia e treinavam tanto GS como GA. Na parte final, alongávamos com as alunas e fazíamos um balanço final sobre o que tínhamos elaborado durante a aula.

2.7.2. Balanço

Nesta etapa não conseguimos realizar uma apresentação aos EE e DEF como pretendíamos, mas não deixámos de treinar a coreografia construída por nós e pelas alunas. O principal motivo pelo qual não foi possível realizar-a apresentação foi devido ao facto de não termos conseguido lecionar os treinos do DE em alguns dias. Nesta etapa tivemos alguns feriados e 2 visitas de estudo que realizámos ao Jamor com as nossas turmas, que coincidiu com dias de treino.

Para as alunas se manterem motivadas a continuar a frequentar o desporto escolar no último dia de treino, realizámos uma pequena apresentação para o professor orientador e avisámos as alunas para levar alguns amigos. Além disso, pedimos autorização às alunas e

gravámos essa pequena apresentação para elas ficarem com uma recordação do que foi desenvolvido ao longo do ano.

Com o desenvolvimento da coreografia de ginástica, estimulámos algumas competências nas alunas, tais como: o pensamento crítico e criativo, cooperação, autonomia e entreatajuda.

2.8. Projeto Específico (TOP) de Desporto Escolar

2.8.1. Tema e Pergunta de partida

A temática que pretendi desenvolver no projeto específico de Desporto Escolar era as competições de Ginástica no Desporto Escolar. Desta forma, pretendia perceber como é que eram atualmente as competições de Ginástica no Desporto Escolar e se existiam outros tipos de competições que fossem melhores para implementar em contexto escolar.

Com isto, estabeleci duas perguntas de partida: “Como permitir um aumento do número de competições ao longo do ano letivo? Como implementar novas formas de competição nas escolas?”.

2.8.2. Objetivos

Ao desenvolver este projeto consegui perceber como é que podia mudar e arranjar competições mais adequadas para serem realizadas de uma forma mais contínua durante o ano. Para isso, o objetivo principal deste projeto foi estabelecer novas formas de competições entre os alunos no DE considerando também os seguintes objetivos específicos:

- Analisar como eram atualmente as competições de Ginástica no DE e se eram as mais adequadas ao contexto escolar;
- Implementar novas formas de competições de ginástica nos nossos treinos do DE.

2.8.3. Procedimentos

Para a elaboração deste projeto comecei por procurar informação na Direção-Geral de Ginástica sobre como eram organizadas atualmente as competições de Ginástica no Desporto Escolar. Desta forma, pretendi perceber como é que podia interferir da melhor forma de maneira a potencializar o melhor desenvolvimento desta temática. A partir desta pesquisa procurei encontrar autores que propusessem novos tipos de competições a serem aplicadas em contexto escolar.

Após análise dos documentos desses autores, realizei uma entrevista semiestruturada (Apêndice XX) ao professor doutor Mário Guimarães, professor da unidade curricular de Didática da Ginástica da Universidade Lusófona. Após a análise desta entrevista, ainda entrevistei o professor doutor Paulo Serranito, outro professor da unidade curricular de Didática da Ginástica da Universidade Lusófona.

Depois de realizar estas duas entrevistas analisei as respostas dos dois professores, de maneira a perceber qual o melhor tipo de competições a ser realizada em contexto escolar (Apêndice XVI).

2.8.4. Enquadramento teórico

Conceitos

O conceito de competição consiste, segundo o dicionário, como “disputa entre adversários pelo mesmo lugar, resultado, prémio ou vantagem”. A mesma definição é fornecida pelo autor Stigler (1988), sendo definida como uma rivalidade entre grupos/indivíduos, estando apenas possível com o envolvimento de mais de dois grupos para se enfrentarem com o objetivo de atingir e alcançar algum prémio/recompensa.

O conceito de desportos gímnicos define-se como as atividades físicas que incluem movimentos corporais complexos, coordenados e ritmados, podendo ou não ter no exercício a presença de aparelhos portáteis, realizados com acompanhamento musical ou não, mas sendo sempre realizado com fluidez.

O conceito de ginástica vem da palavra grega *gymnastiké* que significa “a arte da ginástica”. Este conceito é definido, segundo o dicionário, como “a arte ou prática desportiva que tem como objetivo desenvolver e fortificar o corpo, tornando-o mais ágil por meio de exercícios específicos para esse fim”.

Ginástica no Desporto Escolar

O Desporto Escolar consiste num conjunto de atividades físicas que os alunos podem praticar fora do horário escolar de forma gratuita. Este conjunto de atividades inclui atividades lúdicas e que desenvolvem as competências desportivas dos alunos que a praticam. O Desporto Escolar permite aos alunos ocuparem o seu tempo livre com prática de atividade física e, desta forma, complementarem o seu currículo (Direção-Geral da Educação, 2021).

O Desporto Escolar não é de participação obrigatória, sendo que se os alunos quiserem participar têm de se inscrever para poderem depois participar em todas as atividades que são incluídas no plano anual de atividades (PAA) do Desporto Escolar (Direção-geral da Educação, 2021).

De uma forma geral, o Desporto Escolar tem como missão contribuir para a articulação dos seis eixos estratégicos do programa, que são: (1) + Desporto e + Atividade Física; (2) Formação de alunos e professores; (3) Cidadania, Inclusão e Ética; (4) Cogestão e Codecisão na escola; (5) Desporto Verde e Sustentável; e (6) Envolvimento das/nas Comunidades. Nos treinos e nas competições, os professores devem respeitar todos os seis eixos apesar de não serem totalmente cumpridos, principalmente o eixo 3.

Atualmente, nos treinos do Desporto Escolar de Ginástica todos os alunos, independentemente das suas competências podem participar, mas nas competições apenas os alunos mais competentes são convocados para irem representar às escolas nas competições interescolar, regionais e nacionais. Partindo deste ponto de vista, as competições não contribuem para a inclusão, pois os alunos considerados “mais fracos” não podem demonstrar as suas competências que foram desenvolvidas e trabalhadas durante os treinos.

Em relação às competições de Ginástica no Desporto Escolar, atualmente estas são divididas pelas especialidades desenvolvidas nas escolas portuguesas. As especialidades são as seguintes: GA, Ginástica Aeróbica, Ginástica Artística, Ginástica de Grupo, Ginástica de Trampolins, Ginástica Rítmica, Ginástica Urbana e Nível Introdutório de Ginástica (Direção-Geral de Ginástica, 2022). Estas competições apenas estão concentradas num período específico, ou seja, o número de competições é muito reduzido em função do tempo e número de treinos que os alunos têm ao longo do ano. Desta forma, não permite que os alunos consigam demonstrar as suas melhorias e/ou o desenvolvimento de novas competências gímnicas. As competições, tal como os treinos, deviam permitir a continuidade das aprendizagens dos alunos que frequentam esta modalidade do Desporto Escolar ao longo de todo esse ano.

De maneira a permitir a inclusão de todos os alunos que frequentam esta modalidade, os professores deviam passar a implementar novos tipos de competições também dentro dos treinos na escola. Assim, as competições durante as aulas não devem servir para os alunos se compararem uns com os outros, mas sim para compararem consigo mesmo. Isto é, estas servem

para os alunos perceberem onde é que devem melhorar e em que elementos precisam de continuar a trabalhar.

Tipos de Competições

As novas competições a serem implementadas nos treinos devem premiar os alunos sem classificar as suas competências. Sendo assim, as competições podem ter três tipos: competições por tarefa, competições por nível e competições por percurso (Guimarães, 1999).

Segundo Mário Guimarães (1999), existem três tipos de competições, sendo que estas podem ser utilizadas nas competições interescolares, regionais e nacionais. Aplicando estas provas permite-se que durante todo o ano possa haver um aumento do número de competições. Desta forma, possibilita aos alunos demonstrarem a sua continuidade e melhoria das suas aprendizagens durante o ano letivo.

As competições por tarefa consistem em premiar os alunos por cada tarefa que conseguem executar com sucesso. As competições por nível consistem em recompensar os alunos, de acordo com o nível de dificuldade das tarefas que pretendiam executar, por cada tarefa que executavam desse nível se conseguissem elaborá-la com sucesso. As competições por percurso consistem em premiar os alunos, de acordo com os exercícios que estes escolhiam para executar, em função do número de exercícios que conseguiam executar com sucesso (Guimarães, 1999). O princípio de premiar sem classificar consiste em encontrar formas de competições em que seja possível recompensar as competências dos alunos, mas sem as classificar. Desta forma, deve-se estabelecer metas que os alunos devem conseguir atingir.

2.8.5. Metodologia

A realização deste projeto decorreu ao longo de todo o ano letivo.

Para a construção do projeto específico de lecionação recorri a um método de recolha de dados através da entrevista semiestruturada a dois professores da Universidade Lusófona, professor universitário nº 1 (MG) e o professor universitário nº 2 (PS). Sendo que após as entrevistas terem sido realizadas, executei a análise e comparar das respostas que os dois professores forneceram.

2.8.6. Resultados

O guião das entrevistas era composto por 3 perguntas principais sendo elas: qual o conceito de competição, qual o objetivo das competições de ginástica e como são as competições de ginástica no DE.

Após a análise das respostas dadas pelos dois professores, consegui estabelecer uma relação entre elas para cada uma das principais perguntas e temas.

Relativamente à pergunta relacionada ao conceito de competição, o professor MG focou a sua resposta na inclusão de todos os alunos que participam da atividade permitindo uma competição inclusiva e imparcial. Estas competições propõem um sistema em que a premiação da participação consiste na valorização da participação dos alunos e do seu desenvolvimento nas habilidades gímnicas, ou seja, estabelece-se o princípio de premiar sem classificar. Além disso, o professor também afirma que se deve criar um meio competitivo saudável dentro das instituições educativas.

Por outro lado, o professor PS apresentou uma interpretação mais pormenorizada das várias estruturas de competições, sendo que estas podem ser internas e/ou externas e orientadas para a tarefa e/ou orientada para competições diretas. As competições internas decorrem quando um aluno compete apenas consigo próprio de forma a melhorar e a evoluir as suas aprendizagens na ginástica, sendo que recorre as suas melhorias para servirem de modelo. No meio escolar quando se recorre às competições orientadas para a tarefa, os indivíduos devem cooperar e colaborar entre si para solucionarem problemas e aprenderem com o conhecimento dos outros. No entanto, em contexto competitivo o objetivo é serem melhor do que os outros que também estão em competição.

As duas respostas apresentadas pelos professores forneceram uma visão certa sobre este conceito, incluindo a necessidade de estabelecer-se um meio inclusivo em que a participação dos diferentes tipos de competição podem trazer várias vantagens para o PEA de quem participa no DE.

Em relação à questão relacionada com o objetivo das competições de ginástica, o professor MG focou-se na importância da inclusão e na melhoria persistente das capacidades dos alunos realizando a transformação das competições em experiências educativas e personalizadas a cada aluno. Estas competições devem ser executados apenas entre si mesmo.

Por último, o professor indicou que o objetivo da competição é melhorar as capacidades dos alunos permitindo uma experiência inclusiva e individual para cada participante.

O professor PS focou a sua resposta na natureza qualitativa e expressão artística da avaliação desta matéria, sendo que esta avaliação é diferente das avaliações realizadas nos outros desportos em que a classificação é feita de forma quantitativa. Além disso, a avaliação na ginástica foca-se na análise das habilidades gímnicas realizadas de forma perfeita, sem ser uma questão de sorte e/ou incerteza.

As duas respostas dadas pelos professores forneceram um entendimento mais completo dos objetivos das competições coincidindo com a melhoria progressiva das capacidades gímnicas, a inclusão e a habilidade artística da prática desta modalidade.

Relativamente à questão “Como são as competições de ginástica no DE?”, o professor MG apresentou formas específicas de competições em que se recompensa a melhoria individual dos alunos e a sua participação no DE. Estas formas específicas de competição são por tarefa, por nível e por percurso.

O professor PS focou a sua resposta em fornecer um ambiente mais largo destacando a variedade de modalidades e a visão dos professores sobre a função do desporto escolar na especialização precoce desportiva e permitindo a continuidade das aprendizagens de EF.

As duas respostas fornecidas pelos professores mencionaram um entendimento mais minucioso das competições em contexto escolar conjugando as sugestões práticas de competições inclusivas com desafios para os participantes.

2.8.7. Conclusões

Com este estudo de pesquisa, conclui que o tipo de competições que o DE aplica na modalidade de ginástica não são as melhores para o contexto escolar.

Atualmente, as competições de ginástica em contexto escolar refletem o que são as competições ao nível do alto rendimento, em que quem compete e participa são os melhores alunos e não todos os que estão incluídos no DE. Além disso, estas provas ocorrem apenas durante uma parte do ano, sendo assim não permite uma continuidade e melhoria no PEA.

Com a adaptação das competições em ginástica para as mencionados por Guimarães (1999), permitiria que fossem realizadas mais competições ao longo de todo o ano, de maneira

que todos os alunos que participam no DE pudessem mostrar o que tinham executado nos treinos e melhorado ao longo do ano letivo.

2.9. Balanço Geral do Desporto Escolar

Durante o ano letivo 2023/2024 tive a oportunidade de interferir diretamente no DE da Escola Ativa da Ginástica com a minha colega estagiária MM. O objetivo que estabelecemos foi o acompanhamento de alunos que se inscrevessem para praticar esta modalidade.

No decorrer deste ano tentámos realizar, durante os treinos, circuitos com habilidades gímnicas da GS e figuras de GA. Ao longo do ano observámos um enorme progresso das nossas alunas. Ainda nos treinos tentámos desenvolver algumas capacidades, tais como: cooperação, colaboração, trabalho de equipa, criatividade, expressões artísticas e respeito pelos outros.

Desenvolvemos com as alunas uma coreografia de GS e GA que não chegou a ser apresentada ao DEF. Além disso, tínhamos como objetivo permitir que todos os alunos com mais dificuldades na ginástica pudessem frequentar os nossos treinos. Esta situação apenas aconteceu no 1ºS, sendo que depois as alunas deixaram de comparecer aos mesmos.

Concluindo, com a criação deste novo DE conseguimos desenvolver um bom trabalho com as alunas que estiveram sempre presentes, notando uma grande evolução das suas competências gímnicas.

2.9.1. Influência do Projeto Específico na minha intervenção no Desporto Escolar

Ao longo de todo o ano letivo tentei introduzir alguns aspetos relacionados ao meu projeto específico desta área, ou seja, durante os treinos do Desporto Escolar estimulei competições entre as alunas e também competições com elas próprias.

O autor Guimarães (1999) indica que existem 3 tipos de competições que pode ser realizadas dentro dos treinos, sendo elas: por tarefa, competições por níveis e competições por percurso. Tal como Guimarães (1999) mencionou estes 3 tipos de competições, eu nos treinos fui tentando, ao poucos, introduzir algumas delas.

Primeiro comecei por estimular a competição por tarefa, em que recompensei as alunas quando realizavam uma tarefa com sucesso. Isto é, quando realizavam pelo menos 3 vezes bem a tarefa.

De seguida, passei a introduzir a competição por nível, em que recompensei as alunas por cada tarefa que executavam do nível de dificuldade que tinham escolhido realizar. Por

exemplo, uma aluna podia estar a trabalhar e a competir apenas nas cambalhotas no plano inclinado, e uma outra aluna podia estar a realizar habilidades gímnicas como o pino cambalhota e as cambalhotas sem plano inclinado.

Por último, realizei a competição por percurso, em que recompensava as alunas pelo número de exercícios que executava corretamente numa sequência. Por exemplo, uma aluna podia desenvolver e criar uma sequência com apenas 4 habilidades gímnicas, e uma outra aluna podia criar e trabalhar uma sequência com 8 habilidades gímnicas.

Recorrendo a implementação do meu projeto específico nos treinos de Ginástica do Desporto Escolar consegui manter as alunas motivadas a continuarem a frequentar esta modalidade. Desta maneira, também consegui que as alunas progredissem as suas aprendizagens de uma forma divertida e sem ser de um modo massivo.

3. Direção de Turma

3.1. 1ª Etapa – Etapa de Prognóstico

De acordo com o sistema educativo, o diretor de turma (DT) é considerado o professor de referência de cada turma, ou seja, quando é preciso resolver algum problema é a este que os alunos, pais/encarregados de educação (EE) e os outros professores devem procurar.

Nos 3 anos de escolaridade de transição (5º, 7º e 10º), o DT apresenta um papel muito mais importante do que nos outros anos, pelo facto de serem anos de mudança de ciclo tanto para os alunos como para os pais/EE. Sendo assim, este deve acompanhar os alunos durante todo o novo ano de escolaridade desse novo ciclo académico.

3.1.1. Plano

De acordo com o Decreto-Lei n.º 115-A/98, o papel do DT exige que este obtenha funções relacionadas com a autonomia, administração e gestão das escolas do agrupamento. Tendo em consideração estas funções, o DT também precisa de ter a capacidade de liderar um plano de trabalho para a sua turma de direção de turma. O plano é considerado uma integração das estratégias de distinção pedagógica e de adaptação do currículo tanto para o contexto da sala de atividades ou da turma, desta forma permite uma melhoria no PEA dos alunos e relação entre a escola e a família dos mesmos.

Tendo em consideração o Decreto Regulamentar n.º 10/99, de 21 de julho, conseguimos analisar e realizar uma leitura de quais são as funções do DT, sendo apresentadas as seguintes funções: estabelecer um vínculo entre todos os professores que lecionam a turma e com os alunos, pais e EE e promover a comunicação e cooperação entre os professores e os alunos. O DT também possui a função de liderar e cooperar os outros professores da turma em aspetos relacionados com os conteúdos, estratégias e métodos de trabalho que tem haver com a turma. Além disso, este tem a função de vincular as tarefas da turma com os pais e EE, de forma a permitir a participação destes nas tarefas da turma. Por último, o DT deve liderar o processo de avaliação dos alunos da turma (art.º 7.º, § 2).

O DT, ao longo de todo o ano, deve acompanhar os alunos da turma tanto individualmente como em grupo/turma, sendo que deve acompanhar como um todo, pois os alunos não aprendem os conteúdos separadamente, mas sim todos juntos. Além disso, este também tem de estabelecer cooperação com os EE, de maneira a conseguir acompanhar o melhor possível cada aluno da turma. O DT deve contactar e trabalhar individualmente com

cada professor da turma, tentando construir estratégias de ensino para a turma, mas também deve construir estratégias comuns a todos os professores, pois ensinam a mesma turma.

Ter o papel de DT implica uma enorme importância no acompanhamento de todos os alunos da turma ao longo do seu percurso académico e na função de como estabelecer um bom vínculo entre a escola e a família. Ser DT acaba por requerer algumas competências, de gestão, coordenação, comunicação, relação interpessoal, entre outras.

3.1.2. Balanço

Nas primeiras semanas de aulas tivemos a oportunidade de reunir e conversar com as DTs das 3 turmas dos estagiários para perceber melhor qual a função de um DT, quais os documentos que podemos utilizar para nos guiar nesta área de avaliação do estágio e algumas características dos alunos nas várias turmas.

A diretora de turma (DT) do 10ºCT3 era a professora do 10CT3 (PAF) que lecionava a disciplina de Física e Química A. A professora foi bastante direta e prestável comigo sobre os assuntos que iríamos tratar de futuros assuntos que podiam ser resolvidos com a mesma durante o resto do ano letivo.

Na reunião com a PAF comecei por explicar as informações que necessitava de obter com esta primeira reunião e os acontecimentos que iam ocorrer durante todo este ano em EF. Nesta reunião, a DT. explicou-me o que um diretor de turma faz durante o ano letivo, quais as suas funções e como o acompanhamento dos alunos durante o 10º ano era fundamental para a sua integração na escola.

Ainda na reunião, a DT mostrou-me como funcionava a plataforma INOVAR, sendo que os professores conseguiam ter acesso aos dados de todos os alunos das suas turmas, marcar faltas, introduzir os sumários e as avaliações ao longo de todo o ano.

Para além disso, também percebi que normalmente os diretores de turma carregam consigo um dossier com todos os processos dos alunos da sua direção de turma, as declarações de faltas dos alunos e os atestados médicos. Também tivemos a oportunidade de falar de alguns casos em particular da turma, pelo facto de existirem 3 alunos com necessidades educativas especiais: 2 alunos apresentavam dislexia e défice de atenção e 1 aluna possuía uma doença grave de saúde. Para esta aluna, a escola desenvolveu um plano de saúde escolar específico juntamente com o Centro de Saúde do Lumiar (CSL) e o Hospital Santa Maria (HSM).

Por último, falámos de alguns alunos que também necessitavam de mais atenção por diversos assuntos, quer seja por serem novos na escola ou por terem nacionalidade estrangeira, e para este segundo caso precisávamos de explicar mais do que uma vez os exercícios que seriam realizados.

No mês de outubro tivemos a primeira reunião das equipas pedagógicas do 10º ano após o início do ano letivo. Esta reunião teve como objetivo conhecer os outros professores que também trabalhavam a turma e estabelecer uma primeira relação com o conselho de turma do 10CT3. Nessa reunião estivemos a tratar de assuntos relacionados com os objetivos propostos para as várias disciplinas do 10º ano e as atividades que seriam desenvolvidas ao longo do ano letivo em cada uma das matérias. Ainda falámos sobre as atividades interdisciplinares que decorreram durante o ano letivo, sendo essas as seguintes:

- A primeira atividade interdisciplinar era a saída de campo (SC) realizada no âmbito da disciplina de EF e que se tinham juntado as disciplinas de Biologia e Geologia (BG) e Física e Química A (FQA);
- A segunda atividade interdisciplinar era a formação do Suporte Básico de Vida (SBV) no âmbito do núcleo de saúde que existe na escola juntamente com a disciplina de EF.

Por último, falámos um pouco sobre cada turma, identificando os alunos mais problemáticos e os alunos com algum problema de saúde.

3.2. 2ª Etapa – Etapa das Prioridades

Depois da etapa de conhecimento da turma e de início de relação com os alunos, a DT já conseguia identificar os alunos que podiam apresentar mais dificuldades, tanto a nível de percurso escolar como a nível de comportamento. Desta forma, a DT criou e estabeleceu estratégias para evitar que existissem comportamentos desviantes na turma e que trabalhassem todos em conjunto para ajudarem que ninguém ficasse excluído.

3.2.1. Plano

O início da 2ª etapa de direção de turma coincidiu com a reunião intercalar dos professores para dialogarmos sobre os alunos nas várias disciplinas, ou seja, com a divulgação das avaliações iniciais dos alunos em cada disciplina. Nessa reunião, os professores identificaram os alunos que já apresentavam mais dificuldades e que necessitavam de mais atenção por parte dos professores durante as aulas.

Ainda nesta etapa realizou-se uma reunião de Equipa Pedagógica (EP) de 10º ano, ou seja, uma reunião com todos os professores de todas as turmas do 10º ano. Essa reunião foi realizada via teams, sendo este o sistema de comunicação usado para transmitir informações aos alunos e professores.

A escola organizava-se por semestre e, desta forma, a conclusão da etapa de prioridades coincidiu com o final do 1ºS. Durante a pausa letiva realizaram-se as reuniões das avaliações finais do 1ºS, ou seja, ocorrem as reuniões de avaliação por turma em que os professores divulgaram as notas que tinham atribuído aos alunos em cada uma das matérias.

3.2.2. Balanço

No final desta etapa ocorreu a reunião final do 1ºS. Nessa reunião observámos que apenas 6 alunos tiveram negativas, sendo que 2 alunos tiveram 1 negativa, 1 aluno teve 2 negativas, 1 aluno teve 4 negativas, 1 aluno teve 5 negativas e 1 aluno teve negativa a todas as disciplinas. Os professores estavam bastante preocupados com os alunos que tiveram mais do que 3 negativas, pois os mesmos apresentaram negativas baixas que dificilmente passavam para notas positivas (Anexo 7).

Nesta turma, a DT informou que tinha comunicado com os EE dos alunos que na avaliação intercalar também tinham um balanço negativo, sendo que eram os alunos com mais negativas. Para além disso, a DT voltou a referir os alunos que tinham medidas universais em algumas disciplinas, sendo que dos 24 alunos, 10 tinham medidas universais, 1 aluno apresentava medidas seletivas e os outros possuíam relatório técnico-pedagógico (RTP).

Nesta reunião, os professores trataram da situação de 2 alunos que foram transferidos para outras escolas, sendo que um dos mesmos voltou para o seu país de origem e a outra foi para uma escola de ensino à distância, por apresentar problemas de saúde que a impedia de frequentar a escola por um determinado tempo. Os professores também foram comunicados que tinha entrado uma nova aluna para a escola, vinda do estrangeiro.

3.3. 3ª Etapa – Etapa de Progresso

A etapa de progresso correspondeu ao início do 2ºS e ao regresso dos alunos à rotina escolar após a interrupção letiva.

3.3.1. Plano

Nesta etapa, o grupo de estágio reuniu-se com a coordenadora dos 10º anos, a professora Esmeralda Santos (ES), para perceber alguns aspetos relacionados com a direção de turma, tais como: as principais funções de um DT nesta fase do ano, calendarização das atividades do 2º S e agenda do DT com os alunos, com os outros professores e com os EE.

Nesta etapa também me reuni com a DT da minha turma para ter uma visão global da turma em relação às notas do 1ºS e perceber como é que a mesma estava a organizar as reuniões com os EE. A professora explicou-me que apenas teve a necessidade de realizar reuniões com os EE dos alunos que tiveram mais do que 3 negativas, pois eram situações mais problemáticas de um ponto de vista escolar. Ainda nesta reunião, a DT forneceu-me um guião para a elaboração das reuniões de avaliação. Por último, pedi à professora se podia frequentar as aulas de DT-Alunos e acompanhar a mesma em reuniões com os EE. Sendo que a DT afirmou que podia intervir nas aulas de DT-Alunos sempre que quisesse e que me iria comunicar quando tivesse marcadas as próximas reuniões com os EE para eu também participar.

Como já mencionei anteriormente, neste semestre pretendia intervir diretamente com 3 alunos da minha turma, sendo eles, o DL (aluno nº 1 do 10CT3), a EA (aluno nº 3 do 10CT3) e a SSr (aluna nº 4 do 10CT3). Para isso comecei por fazer uma pequena caracterização dos 3 alunos, tendo como referência as informações que os professores passaram na reunião intercalar e a de final do 1ºS.

O aluno DL era um aluno novo na escola, apresentava pouca motivação tanto nas aulas de EF como nas outras disciplinas. Era um aluno que durante os intervalos estava sempre sozinho e não apresentava grande abertura para se relacionar com os colegas. Para além disso, o aluno apresentava medidas universais a algumas disciplinas. No final do 1ºS, o aluno obteve negativas a todas as disciplinas.

A aluna EA era uma aluna que possuíam um relatório técnico-pedagógico (RTP) por ter um diagnóstico de défice de atenção, devido a esta doença, a aluna também possuíam medidas universais a algumas disciplinas. Apesar disso, ela era muito empenhada nas tarefas propostas em aulas e disposta a melhorar as suas aprendizagens. Em relação ao sucesso estudar, a aluna concluiu o 1ºS com 5 negativas.

A aluna SSr era uma aluna que apresentava problemas de saúde, sendo diagnosticada com hipotireoidismo de Hashimoto, mas apesar das suas limitações tinham um bom empenho

nas tarefas propostas em aulas. Devido à sua doença e pelo facto de ter poucas avaliações do 1ºS, para a sua nota de EF apenas foi considerada a nota do teste da Área dos Conhecimentos sobre o SBV e primeiros socorros. Relativamente ao sucesso escolar, a aluna fechou o 1ºS com 4 negativas.

3.3.2. Balanço

Para desenvolver o papel de DT era necessário, em primeiro lugar, perceber quais são as funções do mesmo após o lançamento das notas do 1ºS. De maneira a percebermos essas funções, o grupo de estágio reuniu-se com a coordenadora dos DT do 10º ano e do Ensino Secundário, a professora e diretora de turma do 10CT1 (ES).

Nessa reunião, a professora forneceu-nos um documento com todos os assuntos que iriam ser tratados durante a mesma. Numa fase inicial tratámos dos aspetos administrativos que eram da responsabilidade do DT, sendo elas: as justificações das faltas dos alunos e o acompanhamento dos mesmos. Em relação aos aspetos didático-pedagógicos, o DT também tratava das questões relacionadas com a mediação de informações com os EE, professores e alunos da sua direção de turma. Em relação aos aspetos práticos, o DT devia elaborar um dossier físico para a sua direção de turma com todas as informações em relação aos alunos. Desta maneira, o DT devia garantir que tinha sempre as informações consigo e disponíveis para uma rápida consulta quando necessário.

Para além disso, o DT desde o início do ano letivo tentou conhecer bem os alunos da sua direção de turma, nomeadamente os que são novos no agrupamento e tentar perceber o percurso escolar dos mesmos. Como DT de um 10º ano, este assume um papel muito mais importante, pelo facto dos alunos estarem a iniciar um novo ciclo.

Relativamente à elaboração das reuniões, era muito importante que o DT tivesse um plano bastante organizado, tendo em consideração as orientações do agrupamento de escolas para as mesmas. Em todas as reuniões, era necessário produzir uma ATA que devia ser sempre enviada para a coordenação de DT.

Posteriormente às notas intercalares e de final de semestres, o DT marcou reuniões com os EE dos alunos com notas negativas e que apresentavam mais dificuldades/fragilidades em relação às aprendizagens, de maneira que os mesmos tivessem conhecimento do percurso escolar dos educandos.

Relativamente às funções da coordenadora dos DT, este tinha como prioridade fazer o acolhimento de todos os novos professores do agrupamento e DT. A coordenadora dos DT também devia fornecer as principais orientações aos novos DT, ouvi-los e o mais importante de tudo, supervisionar a sua ação.

Ainda nesta etapa reuni-me com a DT do 10CT3 para perceber o que a professora estava a fazer após o lançamento das notas do 1ºS e como estava a turma após a interrupção letiva. A DT explicou-me que apenas reuniu-se com os EE dos alunos com notas negativas.

Para além disso, a professora forneceu-me um guião para a realização das reuniões de avaliações explicando-me que era necessário incluir neste documento os alunos com medidas universais, seletivas e com RTP.

3.4. 4ª Etapa – Etapa de Produto

3.4.1. Plano

Mantive o meu foco nos alunos que apresentaram notas negativas, pretendendo perceber a evolução deles em relação às outras disciplinas. Para que isto acontecesse, pretendia reunir-me individualmente com a DT para me informar se estes alunos a melhoraram as suas aprendizagens. Caso a DT não me conseguisse transmitir essas informações irei tentar reunir-me individualmente com os outros professores da turma para tentar entender se tinha ocorrido uma evolução dos alunos que apresentavam mais negativas.

Em relação ao relacionamento com os EE, pretendia comunicar com a DT para compreender quando foi que a mesma se reunia com os mesmos para tentar participar numa dessas reuniões. Ao participar numa reunião com os EE iria conseguir entender que assuntos se tratavam na mesma e como era a comunicação da DT com os EE.

Relativamente ao relacionamento com os outros professores do conselho de turma, tinha como objetivo comunicar com os mesmos de maneira a perceber quais estavam disponíveis para acompanhar a turma na SC ao Jamor. Também queria entender se os professores apresentavam alguma dinâmica interdisciplinar que podia ser implementada na SC.

3.4.2. Balanço

Nesta etapa, cumpri com os objetivos estabelecidos no plano desta etapa e no balanço da 3ª etapa.

No que diz respeito ao acompanhamento dos alunos com mais negativas na minha turma, um dos alunos que iriam acompanhar o seu desempenho ao longo deste 2º Semestre deixou de aparecer e frequentar a escola após se lesionar numa aula de EF enquanto realizava a avaliação formativa de Basquetebol.

Em relação à aluna EA, e após uma conversa informal com ela, a aluna afirmou que como não estava a conseguir melhorar as suas notas nas disciplinas que tinha obtido classificação negativa no 1º Sem, a mesma pretendia mudar de curso no próximo ano letivo.

Relativamente ao atendimento dos EE, não consegui frequentar nenhuma reunião da DT com os mesmos, mas a DT forneceu-me um guião que utilizava para se orientar nas reuniões de final de semestre. A minha participação nestas reuniões não aconteceram, pois, após entrar em contacto com a DT a pedir que me informasse sobre a sua próxima reunião com os EE, a mesma não me comunicou a data.

Relativamente ao meu relacionamento com os outros professores do conselho de turma, necessitei de comunicar com os mesmos sobre a sua disponibilidade para acompanhar a turma na SC ao Jamor. Esta comunicação foi feita via e-mail, mas apenas obtive a resposta de 3 professores que informaram que não o podiam fazer. Um dos professores que me respondeu foi a diretora de turma a informar que não os podia acompanhar, pois estaria a trabalhar nas provas de aferição.

Além disso, quando perguntei aos professores sobre as dinâmicas interdisciplinares, apenas 2 professores responderam. A professora de matemática Sandra Martins (SM) informou que estava a desenvolver uma tarefa com a turma que era um percurso de orientação através de um referencial ortonormado no mapa do Jamor. Esta atividade acabou por não ser realizada, pois a professora após nos solicitar o mapa do Jamor e este ter sido enviado, não enviou a atividade para ser implementada na visita de estudo. A outra professora era do 10CT2 de Biologia, mas a atividade que foi enviada não era interdisciplinar.

Na última reunião do ano letivo, tratou-se de analisar as notas obtidas pela turma, dando mais importância aos alunos que iriam reprovar de ano e de casos particulares da turma (Anexo 8). Sendo assim, falou-se dos casos do AB (aluno nº 5 do 10CT3), DL, EA, KS (aluna nº 6 do 10CT3) e SSr.

Em relação ao aluno AB, na maioria das disciplinas não apresentava momentos de avaliação, pois foi um aluno que chegou à turma no mês de abril por esse motivo os professores não tinham nenhuma avaliação do mesmo. Para além disso, era um aluno estrangeiro pelo que a comunicação era feita em inglês e este frequentava a disciplina português língua não materna (PLNM). Sendo que de maneira a beneficiar o aluno, os professores optaram por reprová-lo recorrendo a uma alínea do protocolo interno da escola como avaliação. Este foi um caso único e especial desta turma.

Relativamente ao aluno DL, este era um caso muito particular e difícil da turma. Este aluno, após ter-se aleijado numa aula de EF, deixou de frequentar as aulas. Sendo que a DT tentou comunicar várias vezes com a EE via e-mail e a mesma não a respondia, pois o aluno tinha muitas faltas injustificadas e tinha existido a possível de ser indicado a comissão de proteção de crianças e jovens (CPCJ). Após a DT conseguir comunicar com a EE por contacto telefónico, a mesma arranjou um atestado médico que justificou as faltas do aluno dadas até maio. Mesmo assim, e como o aluno no final do 1ºS só tinha obtido negativas e as notas continuaram as mesmas ao longo do 2ºS, acabou por ser reprovado pelas classificações e não pelas faltas que ainda tinha injustificadas.

Em relação à aluna EA, continuava com muitas fragilidades na comunicação nas aulas e em perceber os conteúdos das matérias teóricas. A aluna continuou pouco participativa nas aulas e mesmo tendo sido indicada para o apoio educativo/tutoria, a aluna nunca compareceu. No final do semestre, como a aluna já tinha decidido que iria mudar de curso no próximo ano letivo, deixou de estar motivada para aprender os conteúdos ensinados em aula.

Relativamente à aluna KS, a mesma frequentava o PLNM, pois era uma estudante estrangeira que tinha entrado na turma no final do 1ºS. A aluna acabou por reprovar, pois apresentava bastantes dificuldades na compreensão dos conteúdos das disciplinas específicas da área de ciências e tecnologias.

Por último, em relação à aluna SSr., no 1ºS a aluna apresentava 4 negativas e no final do 2ºS tinha diminuído para 3. Neste caso, a aluna ia reprovar de ano, sendo que o conselho de turma realizou uma votação para subir a nota de BG de 9 para 10, de maneira a permitir que a aluna transitasse para o 11º ano.

No final da reunião, e de maneira a analisar a turma de uma forma geral, os professores caracterizaram-na como tendo uma boa participação e comportamento nas aulas.

3.5. Saída de Campo

Com a Saída de Campo pretendíamos criar mais um momento de avaliação dos alunos e permitir a prática de atividade física fora do contexto escolar. Neste dia, as 3 turmas dos professores estagiários puderam experimentar novas atividades que não faziam habitualmente nas aulas de EF.

O grupo de estágio definiu que a SC seria executada no Complexo Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ) localizado na zona de Oeiras. Como tínhamos 3 turmas de professores estagiários mais 1 turma do professor orientador, decidimos dividir as 4 turmas em 2 dias diferentes, ou seja, as turmas 10CT1 e 11CSE foram no dia 10 de maio e as turmas 10CT2 e 10CT3 foram no dia 17 de maio.

Numa fase inicial e independentemente das atividades que foram realizadas na SC, foi necessário definir os objetivos gerais das atividades que foram realizados nesse dia. Sendo assim, os objetivos gerais foram:

- Fortalecer as relações interpessoais entre os alunos e entre professor-aluno;
- Permitir um espaço em que os alunos possam interagir de maneira a construírem momentos e aspetos positivos entre a turma;
- Construir o sentimento de pertencer a um grupo/turma;
- Elaborar diferentes atividades desportivas que permitiam trabalhar a cooperação entre pares e/ou grupos;
- Conhecer um novo espaço desportivo e de lazer que podiam ser frequentados pelas famílias e grupos de amigos;
- Promover a melhoria do conhecimento científico através de novas experiências que incluíam informações relacionadas com a cidadania, tal como: a preservação da natureza, a capacidade de ser responsável, a capacidade de ajudar os outros, a capacidade de saber comunicar, o desenvolvimento da criatividade, entre outros aspetos fundamentais.

Os objetivos específicos para o 10CT3 eram:

- Melhorar a relação entre os alunos;
- Praticarem atividades físicas diferentes das que estão nos PNEF, permitindo o trabalho cooperativo entre a turma;

- Conhecerem um outro espaço desportivo natural em que podiam praticar atividade física.

A primeira etapa que realizámos para organizar e planear a SC foi a escolha das atividades que queríamos realizar com todas as turmas, isto é, escolher atividades que não estavam nos PNEF e nas Metas de Aprendizagem. Sendo assim, as atividades que propusemos foram as seguintes:

- Orientação;
- Arborismo;
- Canoagem;
- Jogos Tradicionais (JD);
- Atividades interdisciplinares.

Tendo em consideração os objetivos gerais, também foi necessário estabelecer objetivos específicos para cada umas atividades que foram realizadas durante esse dia.

Para a orientação estabelecemos os seguintes objetivos específicos:

- Desenvolver a capacidade de os alunos se orientarem num espaço diferente;
- Selecionarem o melhor percurso de maneira a chegar aos pontos que estavam assinalados no mapa;
- Realizar o percurso no menor e melhor tempo possível;
- Desenvolver a capacidade de ler diferentes mapas;
- Desenvolver a capacidade de cooperação;
- Respeitar a natureza, os espaços comuns e o que não é nosso.

Para a atividade de arborismo, estabelecemos os seguintes objetivos específicos:

- Os alunos progredirem ao longo de um percurso de pontes suspensas ao nível das árvores;
- Desenvolver a entreatajuda e cooperação entre os alunos;
- Respeitar a natureza, os espaços comuns e o que não é nosso.

Por último, para os Jogos Tradicionais, estabelecemos os seguintes objetivos específicos:

- Adquirirem conhecimento sobre atividades lúdicas de outras regiões e de outra época;
- Desenvolver a capacidade de se integrar num grupo/turma, permitindo a entajuda e a cooperação entre os alunos;
- Desenvolver o trabalho de equipa e o espírito crítico;
- Aumentar o conhecimento através de diferentes jogos tradicionais portugueses.

O que pretendíamos com as atividades interdisciplinares era incluir, na SC, atividades que relacionassem mais do que uma disciplina do currículo dos alunos. Para percebermos a disponibilidade dos outros professores do concelho de turma para participarem com atividades, aproveitámos uma reunião de conselho de turma (CdT) para informarmos o nosso objetivo com a SC e se os professores podiam pensar em alguma atividade que podia ser incluída na mesma.

O grupo de estágio optou por começamos a definir e decidir quais os aspetos importantes que tínhamos de tratar até a SC e por onde podíamos começar o planeamento da mesma. Para isso, fizemos uma lista dos tópicos que tínhamos de cumprir até à saída de campo. Os aspetos mais importantes que considerámos foram:

1. Contactar o CDNJ;
2. Contactar a empresa de arborismo para perceber os preços e se as datas que queremos para a SC estariam disponíveis;
3. Perceber quais os transportes públicos que precisávamos de utilizar para chegar ao CDNJ;
4. Perceber com o professor Fernando Ferro (FF), quais os documentos necessários para se realizar uma visita de estudo e onde estão disponíveis para consulta;
5. Conversar com a professora Nani (N) para obtermos os contactos do CDNJ;
6. Conversar com o professor Carlos Machado sobre a utilização da aplicação de Orientação;
7. Perceber com os alunos se estes possuíam/não possuíam passe para os transportes públicos;
8. Organizar um almoço saudável partilhado com os alunos;
9. Perceber com os alunos quais os primeiros socorros que poderiam ser necessários;
10. Contactar os professores do CdT para perceber quem podiam acompanhar os alunos na SC;
11. Perguntar aos professores do CdT quais as possíveis atividades interdisciplinares;

12. Recolher informações dos alunos, como: quem não estava interessado em participar na SC, quem tinha vertigens, quem ia precisar de tomar medicação durante a SC e quem possuía ASE (Ação Social Escolar).

Numa outra reunião realizada entre os professores estagiários decidimos que íamos realizar as seguintes atividades:

- Arborismo;
- Orientação;
- Jogos Tradicionais (JT);
- Atividade interdisciplinar entre EF e Matemática.

Ainda nesta reunião, estivemos a analisar e a perceber quais os transportes públicos que seriam necessários para chegar ao CDNJ. Para nos deslocarmos até ao local da SC íamos apanhar a linha verde de metro em Alvalade com destino ao Cais do Sodré, depois apanhávamos um comboio no sentido de Cascais até à Cruz Quebrada e de seguida fazíamos uma pequena caminhada de no máximo 15 minutos até chegar ao lugar.

Por último, criámos um pequeno plano inicial com os horários em que pretendíamos realizar as várias atividades, considerando o deslocamento de ida e volta para a escola (Apêndice XLVIII).

3.5.1. Dia da Saída de Campo

Na SC realizada no dia 17 de maio, a programação foi um bocado diferente (Apêndice XLIX).

A SC correu bastante bem em relação às principais atividades que tínhamos planeados, mas não conseguimos realizar as atividades interdisciplinares como tínhamos organizado.

A atividade de arborismo correu bastante bem. Os alunos adoraram realizar esta atividade, sendo que se fosse possível os alunos não se importavam de voltar a realizá-la. Durante a realização desta atividade, alguns alunos motivaram os seus colegas com mais medo e dificuldades durante os percursos.

A prova de orientação foi realizada na SC, sendo que foi realizada através da aplicação “iorientering” e era composta por 7 pontos: 1 ponto de partida, 5 pontos de controle e 1 ponto de chegada (Apêndice L). Como esta prova foi realizada fora das instalações escolares serviu como momento de avaliação para o nível E da matéria de orientação.

A atividade dos jogos tradicionais foi executada de uma maneira diferente da que tínhamos planeado, sendo que as duas turmas compostas por 23 alunos foram divididas em 2 grupos, um com cerca de 11/12 alunos e outro com cerca de 11 alunos. Dentro de cada grupo, cada turma ficou responsável por apresentar 1/2 jogo tradicional. No último jogo, os alunos tiveram a possibilidade de escolher um dos jogos apresentados para voltar a realizar e competir entre as turmas.

Apesar de não ter sido possível realizar atividades interdisciplinares, de seguida irei apresentar algumas propostas de atividades interdisciplinares que tínhamos pensado realizar na SC, estando relacionadas com as disciplinas de Física e Química A (FQA) e Biologia e Geologia (BG). As propostas das 2 atividades interdisciplinares que iriam ser realizadas na SC e que numa próxima SC pretendo implementar.

A atividade interdisciplinar de EF com a FQA tinha como objetivo relacionar os conteúdos abordados nessa disciplina com o local foi realizado a SC, ou seja, no CDNJ. Os conteúdos abordados seriam a força gravitacional, força normal, força de atrito e velocidade de execução. A atividade interdisciplinar seria elaborada durante o percurso de orientação, em que os pares tinham de identificar em que situação era necessário produzir mais força para chegar até ao ponto, nas subidas ou nas descidas; nessa situação seria necessário aumentar ou diminuir a velocidade de execução; se achavam que foi mais rápido e menos cansativo realizar o percurso pelos caminhos já criados ou fazendo corta-mato. No final desta atividade, os alunos teriam de preencher uma folha onde se encontravam estas informações e em que situações apresentara, melhor rendimento e desempenho durante o percurso.

A atividade interdisciplinar de EF com a BG teria como objetivo perceber como o organismo dos alunos reagia a um dia de prática de atividade física. Esse entendimento passava por medir o número de passos, a distância percorrida pelos alunos e a alteração da Frequência Cardíaca (FC) em diferentes momentos da SC. Os conteúdos abordados seriam a FC e a reação do corpo ao esforço. A atividade interdisciplinar seria realizada ao longo de todo a SC, sendo que os alunos teriam de medir e registar a sua FC em vários momentos do dia, o número de passos e a distância percorrida.

Sendo assim, a FC, o número de passos e a distância percorrida seriam medidas nos seguintes momentos:

- Medir e registar os 3 valores no ponto de encontro, ou seja, na escola;

- Medir e registar os 3 valores antes e depois de realizar a atividade de orientação e arborismo;
- Medir e registar os 3 valores antes e depois de realizar a atividade dos jogos tradicionais;
- Medir e registar os 3 valores na chegada à escola.

3.5.2. Balanço Final da Saída de Campo

Globalmente, a SC ao Jamor decorreu muito bem e como era esperado. Os alunos tiveram a oportunidade de experimentar atividades que nunca tinham executado anteriormente, de praticarem atividade física fora do contexto escolar e que não seria possível ser realizadas dentro das instalações escolares.

A atividade de arborismo foi a atividade que os alunos mais gostaram de realizar e em que a maioria das turmas nunca tinham executado. Ao longo da atividade, foi bastante visível que os alunos estavam cheios de alegria e ambição para ultrapassarem as dificuldades que iam encontrando durante os vários percursos. Assim sendo, esta atividade foi cumprida com sucesso.

Relativamente à atividade de orientação, esta atividade decorreu como era esperado. Todos os alunos conseguiram completar o percurso de orientação no seu melhor tempo possível e realizarem um momento de avaliação fora do contexto escolar para obterem o nível E nesta matéria (Bom, Carvalho, Mira, Pedreira, Carreiro da Costa, Cruz, Jacinto & Rocha, 1989).

Concluindo, neste dia para além dos alunos terem a oportunidade de realizarem atividades nunca praticadas, foi possível desenvolver a capacidade de cooperação, colaboração, interajuda e espírito de equipa entre a própria turma e com a outra turma.

3.6. Projeto Específico (TOP) de Direção de Turma

3.6.1. Tema e pergunta de partida

O tema que desenvolvi no projeto de direção de turma foi o trabalho cooperativo entre os alunos.

Derivado desta temática e de maneira a guiar o meu pensamento, estabeleci as seguintes perguntas iniciais: “Como se deve organizar grupos e atividades para melhorar o trabalho cooperativo entre os alunos? Como se está a proceder para a criação dos grupos de maneira a permitir trabalho cooperativo entre os alunos?”.

3.6.2. Objetivos

Ao desenvolver este projeto consegui perceber com quem é que os alunos se sentem mais à vontade e com quem gostavam mais de trabalhar quando tinham de realizar um trabalho a ser apresentado ou para desenvolver tarefas nas aulas.

Para isto acontecer estabeleci como objetivo principal a melhoria da cooperação entre os alunos. Partindo deste objetivo ocorreu-me a necessidade de estabelecer os seguintes objetivos específicos:

- Perceber com quem os alunos gostariam ou não de trabalhar;
- Entender como implementar o trabalho cooperativa na SC.

3.6.3. Procedimentos

Para a elaboração deste projeto comecei por pesquisar informações sobre a aprendizagem cooperativo, recorrendo a documentos fornecidos pelo professor Francisco Ramos Leitão na unidade curricular de Educação Física Adaptada.

De seguida, procurei qual a melhor forma de perceber a afinidade dos alunos da minha turma recorrendo à elaboração de um teste sociométrico centrado em questões relacionadas com as aulas de Educação Física e a saída de campo (Apêndice XXIII).

Após a elaboração deste teste, tentei aplicar o mesmo à minha turma para conseguir construir os grupos de trabalho para as diferentes tarefas a serem realizadas na saída de campo (Apêndice XVII).

3.6.4. Enquadramento teórico

Conceito de Aprendizagem

O conceito de aprendizagem é definido, segundo o dicionário, como “a aquisição de conhecimento através da experiência ou do ensino”. O conceito de cooperação é definido, segundo o dicionário, como “o ato de unir esforços para a resolução de um assunto ou problema, facilitando o acesso aos meios práticos para o conseguir”.

Segundo a Direção-Geral da Educação, existe um conjunto de áreas de competências que estão incluídos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) que são: linguagens e textos, informação e comunicação, raciocínio e resolução de problemas, pensamento crítico e pensamento criativo, relacionamento interpessoal, desenvolvimento pessoal e autonomia, bem-estar, saúde e ambiente, sensibilidade estética e artística, saber

científico, técnico e tecnológico e consciência e domínio do corpo (Direção-Geral da Educação, 2018).

Trabalho Cooperativo

O trabalho cooperativo inclui-se na área do relacionamento interpessoal. Esta consiste na capacidade de interagir com os outros mantendo o seu respeito, empatia e solidariedade, com reconhecimento e valorização das diferentes culturas e perspetivas sobre diversos assuntos. Para além disso, também implica que os alunos adaptem o seu comportamento e as suas atitudes em relação aos contextos de cooperação, colaboração e na partilha de conhecimento em que se encontram inseridos.

Também se encontra inerente que o trabalho cooperativo implica trabalho em equipa (Martins, Gomes, Brocardo, Pedroso, Carrillo, Silva, Encarnação, Horta, Calçada, Nery & Rodrigues, 2017). Esta competência tem associada alguns descritores de desempenho, como: reconhecer e respeitar as diferenças dos outros, apresentar capacidade de ouvir, desenvolvimento da empatia, cooperação com os outros, manter uma boa relação com os colegas e com toda a comunidade escolar, comunica de forma breve e clara, entre outros fatores.

Aprendizagem Cooperativa

A aprendizagem cooperativa consiste numa estratégia de ensino focada totalmente no aluno e no trabalho cooperativo em grupos com poucos alunos. A aprendizagem cooperativa permite a inclusão de todos os alunos da turma, tendo como consequência uma melhor interação entre todos os alunos. A aprendizagem cooperativa tem como objetivo promover o desenvolvimento das competências sociais e emocionais, a motivação, a criatividade e o sucesso académico.

A utilização de uma aprendizagem cooperativa apresenta algumas vantagens, tais como:

- Favorecer a inclusão e a diversidade;
- Estimular o pensamento crítico, a solução de problemas, a comunicação e a capacidade de argumentar;
- Desenvolver a autonomia, a responsabilidade, a autoconfiança, a autoestima e a autoeficácia das crianças e jovens;

- Melhorar o relacionamento entre os alunos e o professor, a cooperação, o respeito e a solidariedade das crianças e jovens;
- Aumentar o interesse, a curiosidade, o empenho e a satisfação;
- Potencializar o uso das tecnologias digitais e dos métodos ativos.

Para que seja garantida uma cooperação entre os alunos do grupo, estes têm de ser grupos heterogéneos. Com a criação deste tipo de grupos para a elaboração do trabalho cooperativo, o professor garante que todos os alunos participem com sucesso na atividade, sendo que todos beneficiam de partilhar conhecimentos e competências uns dos outros (Leitão, 2010).

Para uma melhor organização de atividades cooperativas, Johnson e Johnson (1986) indicam que é necessário estar presente 5 dimensões: interdependência positiva, responsabilidade individual, relações face-a-face, competências sociais e avaliação dos procedimentos de grupo.

A interdependência positiva diz respeito ao facto de os alunos dependerem uns dos outros para atingirem os objetivos prescritos pelo professor, isto é, os alunos devem compartilhar todas as informações necessárias para conseguirem cumprir com esses objetivos.

Na dimensão da responsabilidade individual, procura-se reconhecer as atividades e avaliações individuais realizadas para conseguirem cumprir com os objetivos pedidos pelo professor. Assim sendo, motiva-se os alunos para conseguirem atingir o objetivo em grupo.

Na dimensão das competências sociais deve-se permitir que os alunos aprendam vários conteúdos ao mesmo tempo, como as competências académicas, respeito mútuo, solidariedade, justiça e igualdade (Leitão, 2010).

O teste sociométrico é um método fácil e aberto de recolha de informações que analisa as estruturas sociais em função das informações que pretendemos adquirir da população-alvo (da Fonseca & da Silva, 2013).

No desenvolvimento deste projeto, a aplicação do teste sociométrico foi bastante importante, pois através da sua utilização conseguia-se estimular o espírito e o trabalho em equipa dos alunos (Bonito, 2018). Um teste sociométrico deve ser composto por perguntas de carácter positivo e de carácter negativo.

Neste caso irei realizar perguntas de carácter positivo do tipo “Com que tu mais gostarias de fazer par para praticar orientação na saída de campo?” e de carácter negativo do tipo “Com quem tu não gostarias de fazer par para praticar orientação na saída de campo?” (Apêndice XXII).

3.6.5. Metodologia

A realização deste projeto decorreu durante o segundo semestre.

Para a construção do projeto específico de DT, recorri a um método de recolha de dados que foi o questionário. O questionário tinha como base o teste sociométrico e também era composto por perguntas de carácter positivo e negativo (Apêndice XL).

3.6.6. Resultados

O questionário era composto 2 duas secções de perguntas: uma secção com perguntas de carácter positivo e outra de carácter negativo. Para a criação dos grupos de trabalho que iriam elaborar uma atividade a ser implementada na SC e os pares da prova de Orientação tive apenas em atenção 2 perguntas do carácter positivo e 2 de carácter negativo (Apêndice XXXVIII).

Após a análise das respostas dadas pelos alunos consegui realizar os grupos de trabalho, de maneira que esses também fossem compostos pelas duplas para a prova de orientação. Nem sempre conseguia cumprir com o segundo fator, pois existiam alguns que não podiam estar no mesmo grupo, pois se isso acontecesse as atividades não iriam correr bem como era esperado.

Relativamente às 2 perguntas relacionadas com construção dos grupos de trabalho, uma de carácter positivo “Com quem tu mais gostarias de fazer grupo para criar uma atividade a ser implementada na saída de campo?” e uma de carácter negativo “Com quem tu menos gostarias de fazer grupo para criar uma atividade a ser implementada na saída de campo?”, consegui criar os grupos de trabalho para a criação de um trabalho de pesquisa sobre os jogos tradicionais portugueses. Sendo assim os grupos de trabalho foram os seguintes: SSr, DS, PV e AS; FA, RG, NS, AB e DL; CM, TP, SA e PB; RA, CD, DF e FG; MD, SS, LN e PR; GF, MS, EA, SR e KS.

Em relação as 2 perguntas relacionadas com a matéria de orientação, uma de carácter positivo “Com quem tu mais gostarias de fazer orientação na saída de campo?” e uma de carácter negativo “Com quem tu menos gostarias de fazer orientação na saída de campo?”, consegui

criar os pares para a execução da prova de orientação de nível E no Jamor. Os pares estabelecidos, de acordo com as respostas dadas pelos alunos, foram os seguintes: SSr e DS, PV e AS, FA e AB, NS e DF, CM e TP, SA e PB, RA e RG, CD e MD, FG e PR. SS e SR, e LN e EA.

Após a realização da SC percebi que os grupos de trabalho e os pares de orientação resultaram bem, pois não aconteceu nenhum imprevisto durante a realização da prova de orientação pelo CDNJ e a realização dos jogos tradicionais.

3.6.7. Conclusões

Com a elaboração deste projeto conclui que os alunos conseguiram realizar um trabalho cooperativo quer seja ao nível da pesquisa da informação sobre os jogos tradicionais, como na organização e implementação da atividade na SC ao Jamor.

Além disso, como durante toda a SC estavam sempre juntos enquanto turma, também foi possível desenvolver a capacidade do espírito de equipa, visto que também está relacionado com o trabalho cooperativo.

3.7. Balanço Geral da Direção de Turma

Durante este ano letivo, tive a hipótese de perceber todas as funções de um DT em todas as etapas que são realizadas ao longo do ano. Também entendi que o papel do DT era fundamental na relação entre alunos, EE, conselho de turma e toda a comunidade escolar.

Além disso, tive a possibilidade de participar em reuniões de conselho de turma e conselho pedagógico de ano. Igualmente, tive a oportunidade de reunir com a DT para perceber algumas questões particulares da turma.

Por último, como tive de realizar e preparar uma SC precisei de tratar de um monte de documentos relacionados com a mesma e outros documentos com a secretaria da ESPAV.

3.7.1. Influência do Projeto Específico na minha intervenção na Direção de Turma

A partir do momento que estabeleci que o meu projeto específico nesta área seria o trabalho cooperativo (Martins et al., 2017) entre os alunos, comecei a analisar o PASEO para entender se existia alguma área de competência que pudesse estar relacionado com esta temática.

Além disso, numa das vezes que fui às aulas de DT-alunos consegui entender com quem os alunos se dão melhor e com que colega se sentavam na mesa. Desta forma, e depois

dos alunos preencherem um questionário baseado no teste sociométrico (Apêndice XXII) (da Fonseca & da Silva, 2013) sobre a afinidade com os seus colegas consegui fazer grupos de trabalho para a SC ao Jamor.

O trabalho cooperativo que os alunos tiveram de desenvolver para ser implementado na SC foi a pesquisa de 2 jogos tradicionais portugueses. Neste trabalho tinham de indicar o nome do jogo, as regras e os materiais que eram necessários adquirir para a sua prática. Na SC, cada grupo de trabalho iria ficar responsável por apresentar um dos jogos que pesquisou e preparou a metade da sua turma e a metade da outra turma, que neste caso o 10CT2.

Este projeto acabou por ter um grande resultado, pois os alunos estiveram entretidos durante a parte da tarde e permitiu que trabalhassem o espírito de equipa, colaboração e cooperação com os colegas que estavam envolvidos naquela tarefa.

4. Projeto Seminário

4.1. 1ª Etapa

4.1.1. Tema e pergunta de partida

Numa das primeiras reuniões de departamento observei e deparei-me que existiam alguns problemas na escola relacionados à lecionação de algumas matérias da área das atividades físicas, sendo elas, ginástica de aparelhos e patinagem. Desta forma, o meu tema de projeto seminário teve como foco o ensino da ginástica de aparelhos (GAp) na Escola Secundária Padre António Vieira, no ensino básico.

Partindo deste tema, estabeleci uma pergunta de partida para guiar e orientar o meu pensamento na elaboração deste projeto que é “Como lecionar ginástica de aparelhos no ensino básico na ESPAV?”.

4.1.2. Objetivos

Ao desenvolver este projeto consegui perceber os motivos pelos quais os professores do DEF não ensinavam a matéria de ginástica de aparelhos nas suas aulas e se, futuramente, teriam a consideração de incluir a mesma nas suas aulas.

Para isto acontecer, estabeleci como objetivo principal propor condições de realização que tornassem possível a lecionação da ginástica de aparelhos no ensino básico da ESPAV. Partindo deste objetivo, ocorreu a necessidade de estabelecer os seguintes objetivos específicos:

- Identificar as dificuldades dos professores na lecionação desta matéria;
- Perceber o motivo pelo qual os professores não lecionavam esta matéria.

4.1.3. Enquadramento teórico

Provas de Aferição

As provas de aferição são um método de avaliação que permite recolher informações sobre os níveis de desempenho dos alunos em função das aprendizagens adquiridas e competências desenvolvidas nas diferentes matérias do currículo. Estas provas são obrigatórias para toda a comunidade escolar do ensino básico, apesar de não influenciar a avaliação final dos alunos (Ministério da Educação, 2011).

Com a realização destas provas pretende-se:

- Conferir o desenvolvimento do currículo escolar no ensino básico;

- Fornecer informações específicas e detalhadas às escolas, professores, encarregados de educação e alunos sobre o desenvolvimento dos mesmos;
- Colaborar para melhorar a lecionação e aprendizagem dos alunos a partir de uma intervenção pedagógica obtida destes resultados.

As provas de aferição de 2021-2022 de Educação Física tinham uma parte de Ginástica que incluía a especialidade de GAP que quase não era lecionada e desenvolvida pelos alunos na ESPAV. Esta especialidade da Ginástica, em contexto escolar, é composta por 4 aparelhos: boque, plinto, minitrampolim e trave.

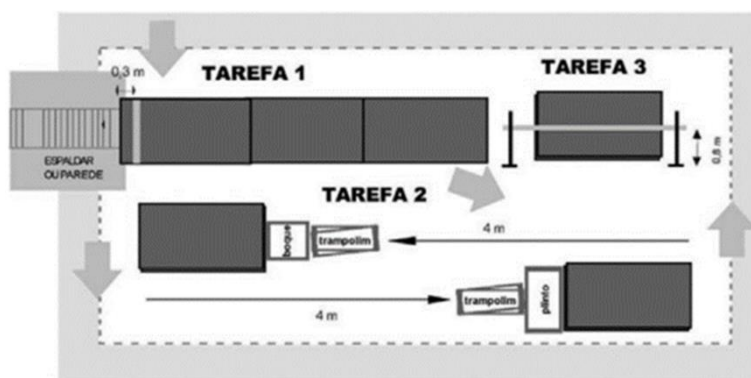
O protocolo de avaliação de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Alvalade (Anexo 4) não está totalmente de acordo com o PNEF no 3º ciclo para o ensino básico na categoria da Ginástica de Aparelhos.

Nas metas de aprendizagem de Educação Física do 3º ciclo, ou seja, do 7º, 8º e 9º anos, encontram-se presentes os conteúdos relacionados com os aparelhos de boque/plinto e minitrampolim. Visto que nos PNEF, os aparelhos incluídos na ginástica são quatro: boque/plinto, minitrampolim, trave e barra-fixa, quando apresentar os conteúdos a serem desenvolvidos neste projeto serão apenas os do nível Introdução (de Educação Física). Tomei esta decisão, após uma conversa com o professor universitário nº 1 que me aconselhou a apresentar apenas os conteúdos do nível I, pelo facto dos professores não lecionarem esta matéria nas suas aulas (Apêndice LI).

No ensino básico, todos os alunos são sujeitos a provas de aferição para analisar e avaliar as aprendizagens nas várias matérias lecionadas na Área das Atividades Físicas e na Área da Aptidão Física. A partir desta avaliação externa, consegue-se analisar a qualidade de ensino através do desempenho dos alunos da Agrupamento de Escolas de Alvalade nas várias tarefas que devem executar (Comédias, 2005). Sendo assim, os alunos são avaliados no Basquetebol, Voleibol, Futebol, GS, GAP, Atletismo e Danças Sociais.

As provas de aferição de 2021/2022 do 8º ano eram compostas por um circuito formado por 3 tarefas de diferentes matérias: GS, GAP e Atletismo, como se pode observar na figura abaixo. Na tarefa de Ginástica de Aparelhos, os alunos tinham de realizar 2 saltos: salto ao eixo no boque e salto entre-mãos no plinto ou boque.

Ilustração 1 – Circuito da Prova de Aferição de 2021/2022 do 8º Ano



Através da análise dos resultados das provas de aferição do 8º ano no ano letivo de 2021/2022, observei que menos de 50% dos alunos que realizaram esta prova externa tiveram sucesso nas 2 tarefas relacionadas com a Ginástica. Partindo destes resultados, consigo perceber que o insucesso dos alunos nesta matéria podia passar pelo facto dos professores não se sentirem à vontade de lecionar esta matéria ou simplesmente não saberem como ensiná-la ou pelo pouco investimento dos professores na leção da matéria nas suas aulas.

Partindo da possível dificuldade dos professores na leção da Ginástica de Aparelhos, desenvolvi um documento com conteúdos para cada um dos aparelhos que compõem a GAp, baseado em Guerreiro e Guerreiro (2010).

Ajudas

De acordo com George (1980), o conceito de ajuda manual define-se como alguma maneira de assistência física que o aluno recebe durante a execução de apenas uma habilidade ou um conjunto de habilidades.

Segundo Barão e Lagoas (1983), existem três tipos de ajuda manuais: manipulação, ajuda e parada. A manipulação é uma intervenção manual do professor sobre o corpo do praticante durante a elaboração de uma tarefa. A ajuda é uma ação realizada durante o momento crítico da execução de qualquer tarefa. A parada é uma ação que tem como objetivo prevenir a possibilidade de acontecer algum acidente durante a execução de uma determinada tarefa.

Materiais Prioritários

Segundo Guimarães e Serranito (1991), existe um conjunto de equipamentos desportivos e materiais didáticos que são considerados prioritários obter para o ensino da GAp, sendo eles: colchões de quedas, colchões de proteção reforçada, colchões de proteção, plintos, boque, trave regulável em altura, trampolins reuther, minitrampolim e barra-fixa.

4.2. 2ª Etapa

4.2.1. Procedimento

Para o desenvolvimento deste projeto, comecei por identificar e perceber quais as necessidades do DEF que estavam relacionados com o conhecimento do currículo e com a parte de lecionar esta matéria.

De acordo com as necessidades identificadas pelos professores do departamento, estabeleci o meu tema de projeto seminário, a pergunta de partida, objetivo geral e objetivos específicos. De seguida, e para orientar o meu pensamento para o desenvolvimento do projeto, criei um mapa conceptual com os conteúdos que pretendia relacionar no mesmo (Apêndice XVIII).

Depois comecei por pesquisar artigos e documentos que tratassem o tema e também analisei a parte sobre GAP das aprendizagens essenciais e dos programas nacionais no ensino básico. Além disso, também pesquisei e analisei os resultados das provas de aferição do ensino básico do ano letivo 2021-2022, em que foram desenvolvidas tarefas relacionadas com a GAP.

Após o tratamento desta informação, realizei um questionário aos professores do DEF da ESPAV, dando mais evidência às informações fornecidas pelos professores do ensino básico da escola (Apêndice XXXVI). Para além disso, realizei uma entrevista semiestruturada à delegada do DEF (Apêndice XXXV). O questionário inicial (Apêndice XXIV) foi alterado para o questionário que depois foi aplicados aos professores do DEF (Apêndice XXXV).

No dia 26 de fevereiro realizei uma reunião com o Professor Mário Guimarães, que me forneceu mais informações sobre a lecionação da GAP no ensino básico e quais as estratégias a utilizar para lecionar esta matéria com os poucos recursos que existiam na escola. Para a reunião com o professor elaborei, antecipadamente, um guião de entrevista semiestruturada que passou pela aprovação dos meus colegas de estágio e do professor orientador (Apêndice XXXV). No Apêndice LII encontra-se todo o cronograma utilizado para a elaboração deste projeto.

4.2.2. Metodologia

A realização deste projeto durou 6 meses.

Para a elaboração deste projeto recorri a dois métodos de recolha de dados: entrevista semiestruturada e questionário. A entrevista e questionário foram realizados aos professores do

3º ciclo da ESPAV e à coordenadora do DEF. Isto é, recorri a uma amostra por conveniência para o desenvolvimento do trabalho, pois escolhi a amostra que me convinha para realizar a entrevista e aplicar os questionários. O questionário foi realizado apenas a professores do ensino básico e a entrevista semiestruturada foi realizada à coordenadora do DEF.

Após a aplicação dos questionários e à realização da entrevista, estabeleci as 4 perguntas mais importantes para o tratamento dos resultados para este estudo:

- Nas suas aulas, leciona a matéria de ginástica de aparelhos?
- Que estratégias considera que se podem utilizar para iniciar a lecionação de ginástica de aparelhos na ESPAV?
- Quais os problemas que considera que existem na ESPAV na lecionação da ginástica de aparelhos?
- Que aparelhos considera prioritários adquirir para se cumprir o que vem prescrito no nível I?

4.3. 3ª Etapa

4.3.1. Resultados do Estudo

A partir dos resultados apurados no primeiro momento das entrevistas semiestruturadas e questionários, consegui perceber quais os principais problemas para que poucos professores de EF lecionem GAP nas aulas.

Para analisar melhor os resultados obtidos arranjei uma forma de organizar as respostas em 5 categorias: questões relacionadas com a lecionação, com o material, com o conhecimento dos professores sobre os conteúdos, com os problemas que existem no ensino da GAP na ESPAV e com a organização de uma aula.

Relativamente às questões relacionadas com a lecionação, os principais resultados demonstraram que apenas 25% dos professores lecionavam esta matéria nas suas aulas e as principais estratégias encontradas pelos professores foram a possibilidade de o material estar sempre montado no espaço 2 e/ou no espaço 1.

Em relação à categoria das questões relacionadas com o material, os resultados mais importantes mostraram que metade dos professores acham que era necessário adquirir mais material específico, tal como uma barra-fixa, plintos de espuma e traves baixas. Os aparelhos mencionados pelos professores foram os mesmos aparelhos que os professores consideram

prioritários adquirir para se conseguir cumprir o nível I, acrescentando apenas a disponibilidade para obter plintos de espuma. Os outros afirmaram que o material disponibilizado pela escola é suficiente para lecionar esta matéria.

Relativamente à categoria do conhecimento dos professores sobre os conteúdos, os resultados fundamentais indicaram que todos os professores apresentavam um bom conhecimento dos conteúdos de nível I, pois sabiam as habilidades gímnicas e as respetivas progressões pedagógicas nos aparelhos.

Em relação à categoria dos problemas que existiam no ensino da GAP na ESPAV, os principais resultados indicaram que os professores consideravam que os problemas fundamentais que existiam na leção da GAP eram os seguintes:

- Dificuldade dos professores nas ajudas e em garantir as questões de segurança em aula;
- O facto do material didático se encontrar no espaço errado;
- Peso dos materiais disponíveis.

Como solução para estes problemas, os professores afirmaram que seria necessário manter o material sempre montado no espaço 2 (ginásio) ou disponível para ser utilizado no espaço 1 (pavilhão).

Relativamente à categoria relacionada com a organização, os professores organizaram várias formas de montar e dispor o material no espaço da aula, sendo que a maioria dos professores iria organizar a aula recorrendo a dois aparelhos, minitrampolim e plinto/boque ou plinto/boque e trave.

4.3.2. Propostas

Após a realização de uma segunda reunião com o professor MG, e tendo em consideração os problemas identificados pelos professores, apresentei as seguintes 2 propostas para melhorar o ensino da ginástica de aparelhos no ensino básico.

Primeira Proposta

A primeira proposta estava relacionada com as questões da montagem e desmontagem dos aparelhos para a leção da ginástica de aparelhos. De maneira que exista sempre, pelo menos 2 aparelhos montados no espaço 2, era necessário estabelecer um mapa de rotação dos aparelhos que estariam montados durante o ano. Assim, os materiais de GAP montados apenas

ficariam a ocupar metade do espaço 2, de maneira a manter a viabilidade do espaço para os professores poderem continuar a lecionar outras matérias. Neste espaço encontravam-se todos os materiais disponíveis para a leção da GAP, como: colchões de proteção, colchões de quedas, minitrampolim, trampolim reuther, plinto e boque.

Em relação ao estabelecimento da rotação dos materiais montados, sugeria que cada semestre estivesse destinado a um conjunto de 2 aparelhos. Sendo que um dos aparelhos, neste caso a trave, se mantinha sempre montado pelo facto que ocupava menos espaço e as progressões pedagógicas podiam ser realizadas na metade do ginásio ocupado pelo tatami.

Apesar dos aparelhos estarem divididos por semestres, os professores deviam manter as várias etapas de avaliação, isto é, a AI, avaliação intercalar, avaliação formativa e avaliação final e somativa. Sendo que a avaliação é um processo contínuo que contempla a leção e as aprendizagens. Esta tem como objetivo melhorar o rendimento e o desempenho dos alunos nas várias tarefas propostas pelo professor (Fernandes, 2011). Para além disso, a avaliação deve dar mais importância as aprendizagens dos alunos do que nos resultados obtidos.

Segundo Lídia Carvalho (1994), a AI deve ser realizada no primeiro mês de aulas. Sendo assim, os aparelhos estando divididos por semestre, a avaliação de cada de aparelhos deve ser feito no primeiro mês de cada semestre.

A avaliação formativa tem como objetivo recolher informações sobre o PEA dos alunos para fornecer o feedback adequado a cada um. Esta avaliação é fundamental para os alunos conseguirem melhorar o seu desempenho nas atividades. Através da avaliação formativa, o professor consegue identificar tanto as dificuldades dos alunos como as suas facilidades para adaptar as estratégias pedagógicas a utilizar nas aulas, de maneira a corresponder às prioridades e necessidades dos mesmos (Fernandes, 2011)

A avaliação intercalar é um momento de avaliação sem atribuição de nota em que o professor fornece aos alunos informações sobre as várias áreas da EF. Na ESPAV, as avaliações intercalares são feitas: no 1º semestre durante o mês de novembro (entre 15 e 17 de novembro) e no 2º semestre durante o mês de abril (11 de abril).

A avaliação final corresponde à avaliação sumativa, ou seja, é um momento de avaliação em que o professor atribui uma classificação aos alunos de acordo com as competências demonstradas pelos mesmos durante as aulas (Carvalho, 1994). Também o autor

Fernandes (2011) refere que a avaliação sumativa se centra apenas nas classificações finais dos alunos.

O Fernandes (2011) defende que os métodos de ensino devem ser ajustados tendo em consideração as necessidades dos alunos, ou seja, não deve ser dar rígida como está definida nos programas de avaliação, PNEF. Além disso, o mesmo afirma que a avaliação não deve ser apenas uma forma de classificação dos alunos, mas também deve ser uma ferramenta de apoio ao PEA dos mesmos.

Desta forma, e indo de acordo com o Fernandes (2011), seria mais aconselhado manter-se a AI e avaliação final, sendo que ao longo de todo o ano letivo iriam-se realizar várias atividades com uma pequena avaliação através dos descritores de avaliação de desempenho dos alunos com os descritores de cada aparelho.

Os descritores de avaliação de desempenho seriam apresentados aos alunos numa folha, sendo composta por uma tabela com os 4 parâmetros de avaliação. Os descritores para o minitrampolim e plinto/boque seriam iguais, mas para a trave seria utilizado os mesmos que para a ginástica de solo. Estes descritores foram fornecidos pelo professor MG na matéria de didática da ginástica, sendo eles os seguintes:

Ilustração 2 – Descritores de Qualidade de Desempenho em GS e GAp

Tarefa	
Sequência de Ginástica no Solo (A)	
DESCRITOR DE (QUALIDADE) DESEMPENHO	Nível
(A) Consegue realizar todas as habilidades gímnicas da sequência de acordo com o padrão global de execução, combinando-as com fluidez.	Consegue
Consegue realizar todas as habilidades gímnicas da sequência de acordo com o padrão global de execução, mas sem fluidez.	Consegue, mas...
Revela dificuldade a realizar a sequência gímnic, apresentando incorreções em uma ou mais habilidades.	Revela dificuldade
Não consegue realizar a sequência gímnic ou faz outra tarefa.	Não consegue

Tarefa	
Percurso de saltos de Ginástica de Aparelhos (B)	
DESCRITOR DE (QUALIDADE) DESEMPENHO	Nível
(B) Consegue realizar os dois saltos, mantendo o padrão global de execução das habilidades gímnicas na chamada, na transposição do aparelho e na receção.	Consegue
Consegue realizar os dois saltos, mantendo o padrão global de execução das habilidades gímnicas, mas , num deles ou em ambos, apresenta incorreções.	Consegue, mas...
Revela dificuldade em realizar apenas um dos saltos, mantendo o padrão global de execução da habilidade gímnic e podendo apresentar incorreções.	Revela dificuldade
Não consegue realizar os saltos ou faz outra tarefa.	Não consegue

De acordo com esta informação, durante as primeiras 6 semanas os alunos são avaliados nos 3 aparelhos: trave, minitrampolim e plinto. Na segunda etapa, os alunos desenvolvem as competências da trave e do minitrampolim. Na etapa de progresso, os alunos desenvolvem as competências de trave e do plinto/boque. Na etapa de produto, os alunos treinam e são avaliados nos 3 aparelhos.

Segunda Proposta

A segunda proposta estava relacionada com as ajudas. As ajudas mais utilizadas e eficazes na aprendizagem da ginástica são as ajudas materiais e manuais. As ajudas materiais são as progressões pedagógicas e as ajudas manuais são as manipulações que o professor realiza nos alunos. As ajudas manuais estão relacionadas com a forma como os professores organizam as aulas e os respetivos materiais a seres utilizados.

De acordo com Russel (2007) deve-se oferecer uma grande variedade de atividades que podem ser adaptadas para várias idades e níveis das capacidades dos executantes. Sendo

que estas atividades devem incluir diferentes elementos básicos da ginástica que serão adequados conforme seja necessário para garantir a segurança dos alunos durante a prática.

O autor ainda indica que os professores devem utilizar métodos de ensino adequados às necessidades dos alunos. Das várias diretrizes apresentadas no artigo, as mais importantes para o desenvolvimento do meu projeto são as seguintes:

- Progressão gradual – as habilidades gímnicas devem ser lecionadas de forma progressiva, ou seja, da mais simples para a mais complexa;
- Adaptação individual – as tarefas de ginástica devem ser adaptadas às necessidades de cada aluno (Russel, 2007).

Progressões Pedagógicas

Na trave, as dificuldades não estavam relacionadas com as habilidades gímnicas a serem executadas, mas sim com a altura e o espaço reduzido para a prática dessas habilidades. As progressões pedagógicas deviam começar ao nível do chão e ir aumentando a sua altura de acordo com as competências dos alunos. Sendo assim, deviam ser realizadas da seguinte forma (Guerreiro e Guerreiro, 2010):

- Recorrendo a uma linha no solo;
- Recorrendo a um banco sueco;
- Recorrendo a um banco sueco virado ao contrário;
- Trave.

No minitrampolim, a maior dificuldade dos alunos era perceberem que a execução do salto devia ser realizada para cima e não para a frente. Para os alunos compreenderem a trajetória correta do salto, as progressões pedagógicas deviam ser as seguintes (Guerreiro e Guerreiro, 2010):

- Recorrendo a planos elevados e posteriormente ir-se diminuindo a altura da elevação. Estes planos elevados devem ser criados recorrendo ao plinto, boque e um colchão de quedas em cima dos mesmos.
- Realizar o salto no minitrampolim com 3-5 passos;
- Realizar o salto no minitrampolim com corrida progressiva, ou seja, ir aumentando gradualmente a distância entre o início da corrida e o minitrampolim.

No plinto/boque, as maiores dificuldades dos alunos são na chamada, mais especificamente na elevação da bacia e na impulsão dos membros inferiores no trampolim “reuther”. As progressões pedagógicas devem respeitar as dificuldades dos alunos, devendo ser da seguinte maneira para o salto ao eixo e entre-mãos (Guerreiro e Guerreiro, 2010):

- Saltos de coelho no solo;
- Saltos de coelho num banco sueco ou plinto longitudinal;
- Salto entre-mãos e/ou ao eixo a pares;
- Com a altura do boque/plinto mais baixa e o trampolim “reuther” mais próximo do aparelho;
- Com a altura do boque/plinto num meio termo e o trampolim “reuther” numa meia distância;
- Com o boque/plinto a altura correta (entre 1,10m e 1,20m) e o trampolim “reuther” na distância correta.

As progressões pedagógicas para a cambalhota à frente no plinto longitudinal seriam um bocado diferentes, sendo elas (Guerreiro e Guerreiro, 2010):

- Realizar cambalhota à frente no solo;
- Realizar cambalhota à frente sobre 2 bancos suecos com um colchão por cima;
- Com a altura do plinto mais baixa e o trampolim “reuther” mais próximo do aparelho;
- Com a altura do plinto num meio termo e o trampolim “reuther” numa meia distância;
- Com o plinto a altura correta e o trampolim “reuther” na distância correta.

A escola apresentava um problema na aprendizagem da Ginástica de Aparelhos, pois não possui uma barra-fixa. Esta era importante para os alunos terem noção do peso do próprio corpo e no desenvolvimento da suspensão do corpo.

Ajudas

As ajudas são momentos em que o professor intervém na tarefa do aluno em função das incorreções observadas ou procurando poupar energia na execução do movimento. As ajudas podem ser de manuais ou materiais. Atualmente, deve-se privilegiar as ajudas materiais.

A utilização das ajudas materiais seria feita recorrendo aos equipamentos de ginástica, ou seja, a utilização de colchões, trampolins, barras e outros dispositivos para a criação de progressões pedagógicas para os vários aparelhos desta ginástica. As ajudas materiais proporcionam mais segurança e suporte durante a execução das várias tarefas, diminuindo o risco de lesões e acidentes, simplificando a aprendizagem de competências mais complicadas. Para além disso, aumentava a confiança dos alunos ao permitir que os mesmos vivenciassem movimentos novos com menos medo.

Por último, as ajudas materiais permitiam que o professor estivesse mais livre para acompanhar o processo de ensino-aprendizagem de todos os alunos durante as aulas de EF.

4.4. 4ª Etapa

4.4.1. Opinião do Departamento de EF

Na última reunião de DEF realizada em julho, tive a oportunidade de apresentar novamente as minhas propostas de projeto seminário. Para isso, e de maneira a comunicar as minhas propostas à coordenadora e a todo o DEF, criei um documento word com as seguintes informações: temática do seminário, problema identificado no início do ano do DEF, programa de ginástica de aparelhos do 3º ciclo nos PNEF, principais resultados de aplicar do questionário e realização da entrevista e as 2 propostas de intervenção.

De seguida, os professores afirmaram que de facto seria muito importante arranjar uma solução para melhorar a lecionação desta matéria no 3º ciclo, sendo que os professores do ensino secundário também poderiam utilizar nas suas aulas.

O professor JC apresentou uma sugestão de solução que iria de acordo com as minhas propostas e que foi muito bem recebida pelo DEF. Esta sugestão passava por ser criado um mapa de rotação dos materiais e um esquema de como deveria ser montado o material, tanto para o espaço 1 como para o espaço 2. Além disso, o professor também afirmou que poderia gravar como se executa a montagem e desmontagem do material para os vários aparelhos.

Por último, a coordenadora do DEF referiu que esta temática seria falada novamente nas primeiras reuniões do DEF do próximo ano letivo, 2024/2025.

4.4.2. Conclusão

A primeira proposta acabava por ir contra o tipo de planeamento mais utilizado na escola, o plano por etapas, pois o facto de a escolar possuir pouco espaço para a prática de

ginástica e também poucos materiais para a matéria ser lecionada com o recurso de progressões de aprendizagens ter-se-ia de optar pela implementação do plano por blocos apenas nesta matéria (Bom, 2019). Ao implementar-se o plano por blocos iríamos provocar o efeito carrossel nos nossos alunos, pois estes apenas iriam praticar aquele aparelho num determinado número de aulas e nunca mais voltariam a executar durante esse ano letivo.

Com a utilização deste tipo de planeamento apenas nesta matéria permitia que, durante 1 semestre, os professores conseguissem utilizar a trave e o minitrampolim e nas restantes semanas lecionar trave e plinto/boque. Com esta proposta, resolvia-se um dos problemas identificados pelos professores que era o tempo perdido durante as aulas na montagem e desmontagem dos materiais.

A segunda proposta ia de acordo com o que o Professor Mário Guimarães nos ensinou na unidade curricular de Didática da Ginástica, em que devíamos de utilizar as ajudas manuais para ajudar os nossos alunos durante as aulas. Isto quer dizer que devíamos recorrer às progressões de aprendizagem para ajudar os nossos alunos a superarem as suas dificuldades.

Ao utilizarmos as progressões de aprendizagem permitimos que os alunos consigam-se aproximar dos critérios de avaliação do protocolo de avaliação da escola de nível I nos 3 aparelhos: minitrampolim, plinto/boque e trave (Anexo 4).

4.5. Conclusão

Com a realização do estágio tive a oportunidade de aprender na prática todo o que é necessário para ser uma boa professora de EF.

Na Área da Lecionação existiram várias dificuldades e obstáculos que tive de superar de forma a conseguir ensinar as diferentes matérias desta área. Um dos obstáculos a superar foi o facto de ter estado poucas vezes em alguns espaços, por isso dificultou o PEA dos alunos em algumas matérias. Um bom exemplo foi a lecionação da ginástica e do badminton.

No planeamento desta área foi bastante importante definir tanto objetivos gerais para a turma como objetivos específicos para os alunos. Além disso, enquanto elaborava os planos de aulas tive de ter muita atenção e cuidado na criação dos grupos de trabalho para as várias matérias. Dependendo da etapa em que me encontrava, os grupos de trabalho podiam ser homogéneos ou heterogéneos. Em algumas aulas podiam existir tanto grupos homogéneos como heterogéneos.

Por outro lado, na elaboração das unidades didáticas precisei de organizar muito bem as diversas matérias pelos espaços, de forma a lecionar o mesmo número de vezes as várias modalidades dos PNEF.

Ao longo do ano foi atribuindo responsabilidades a alguns alunos, sendo denominados de “professores adjuntos”, pois eles conseguiam ajudar os alunos com mais dificuldades nas matérias que tinham mais facilidade. Desta forma, consegui estar mais livre para ajudar os alunos que possuíam muitas dificuldades.

No início do ano como apresentava mais dificuldades da administração de feedbacks nos JDC, defini que este seria o tema do meu projeto específico de lecionação. Para desenvolver esta temática apliquei um questionário ao DEF sobre feedback e instrução. Desta forma, consegui perceber como é que os professores davam feedback nas suas aulas e o que os autores descreveram sobre cada tipo de feedback. No âmbito desta minha dificuldade, tive a possibilidade de frequentar as aulas de 10º ano da professora AL, de maneira a sentir-me mais à vontade no ensino dos JDC e no fornecimento de feedbacks ao longo dos exercícios.

Na semana de PTI tive a oportunidade de frequentar diferentes anos de escolaridade e cursos do secundário. Durante esta semana consegui melhorar alguns aspetos relacionados com

a minha intervenção pedagógica, nomeadamente nos 3 conceitos do protocolo MAGIC, sendo eles: metas, gestão e instrução. Ao longo dessa semana tive o privilégio de conviver e colaborar com alguns professores da ESPAV dos diferentes níveis de ensino da escolaridade obrigatória.

Em relação ao DE, no início do ano o professor JS desafiou-me a mim e à minha colega de estágio MM a criarmos uma modalidade dentro da Escola Ativa, sendo ela a ginástica. A partir desta sugestão, nós as duas encontrámos alguns desafios que tínhamos de superar para conseguir com que este projeto fosse para a frente. Um dos principais desafios foi a divulgação da modalidade tanto na ESPAV como em todo o agrupamento. Para fazermos a divulgação da nova modalidade aproveitamos o dia europeu do desporto e criamos uma pequena estação de ginástica, em que os alunos das várias turmas do ensino básico passavam por lá e experimentavam um bocado desta modalidade. Além disso, também tivemos a oportunidade de divulgar a modalidade nas aulas de EF das turmas do 3º ciclo da nossa escola de estágio.

Com isto, no início do mês de outubro, começámos a acompanhar um grupo de alunas do 5º e 7º anos. Ao longo de todo esse ano, trabalhámos tanto GS como GA de várias formas, tal como: circuitos das 2 ginásticas, sequências de GS e a criação de uma coreografia que unia a GS e GA com as alunas.

A minha experiência no DE foi bastante agradável e ganhei conhecimento sobre como adaptar os exercícios e os treinos tanto às necessidades dos alunos como ao número de participantes que tínhamos nas aulas.

No âmbito deste projeto específico tive a possibilidade de entrevistar 2 professores especialistas desta matéria, o professor MG e o professor PS, de maneira a recolher informações sobre como melhorar as competições de ginástica no DE e como levá-las para os treinos. Desta forma, consegui implementar pequenas competições nos treinos que me foram fornecidas pelo professor MG (Guimarães, 1999).

O meu trabalho na Área da Direção de Turma considero que foi bem conseguido, pois tive a oportunidade de acompanhar de forma direta a DT do 10CT3, que era a minha turma de estágio. Numa fase inicial, tive a hipótese de perceber quais as funções do DT e como este estabelece uma relação com os vários órgãos educativos, tais como: a relação entre DT-alunos, DT-EE e DT-conselho de turma.

Além disso, com a participação nas reuniões de conselho de turma e equipas pedagógicas entendi como era o trabalho cooperativo entre os vários professores da turma, o perfil da turma nas diferentes aulas e como os outros professores trabalhavam com os alunos. Apesar dos professores parecerem trabalhar bem em equipa, não mostraram grande interesse e disponibilidade para se envolverem na SC e apresentarem atividades interdisciplinares da EF com a sua matéria. Desta forma, e mesmo o grupo de estágio tendo pedido mais do que uma vez para os grupos mandarem atividades interdisciplinares apenas 2 professores propuseram alguma atividade.

Para a elaboração da SC, o grupo de estágio criou atividades interdisciplinares que infelizmente não foram realizadas, por motivo de má gestão de tempo entre as várias atividades e pela falta de presença de professores acompanhantes.

No desenvolvimento do meu projeto específico, tive a possibilidade de frequentar aulas de DT e aplicar um questionário aos alunos sobre a sua afinidade com os seus colegas de turma. Desta forma consegui criar grupos de trabalho para a elaboração de um trabalho cooperativo que foi aplicado na SC ao Jamor.

Por último, na Área do Projeto Seminário tive de interferir de forma direta com o DEF, pois precisei de criar um projeto que pudesse implicar mudanças diretas no mesmo. Para isso, necessitei de entender os problemas que os professores consideravam ser prioritários resolver. O problema que identifiquei apareceu após a realização de uma reunião de DEF em que os professores apenas falaram dos critérios de avaliação da ginástica de solo e acrobática. Sendo assim, apresentei propostas sobre a lecionação de ginástica de aparelhos no ensino básico na ESPAV.

Ao longo do estágio, temos critérios que são comuns a todas as áreas, sendo eles: cooperação, projeto TOP, planos e atuação pedagógica. O critério projeto TOP já foi abordado anteriormente na conclusão.

Relativamente à cooperação, esta foi fundamental para a criação de um bom ambiente de estágio, visto que tínhamos de nos ajudar mutuamente ao longo das aulas. Na Área da Lecionação tive a cooperação dos meus colegas de estágio para me ajudarem e me apoiarem na criação de planos de aulas e nos momentos de avaliação, nomeadamente nos JDC do meu colega TS. Na Área do Desporto Escolar estabeleci uma grande cooperação com a minha colega MM, pois nos treinos ajudávamo-nos mutuamente quando era necessário. Na Área da Direção de

Turma não consegui ter uma grande cooperação com a DT, pois gostava de ter frequentado reuniões da mesma com os EE. Na Área do Projeto Seminário, consegui ter uma cooperação tanto com o DEF como com os meus colegas, pois ajudaram-me a perceber como podia construir a minha intervenção prática que podiam influenciar futuramente a atuação do DEF.

Relativamente ao plano das aulas, não consegui incluir sempre o princípio pedagógico ABCD, pois nos espaços exteriores não era possível utilizar colchões e consequentemente lecionar GS e GA, e nos espaços interiores era muito difícil treinar a resistência aeróbia por falta de espaço. Na Área do Desporto Escolar, eu e a MM planeávamos os treinos no final de cada semana, sendo eles compostos por um pequeno aquecimento, uma parte principal em que recorriamos a circuitos de GS e GA e/ou sequências de GS e uma parte final com alongamentos. Na Área do Projeto Seminário, realizei um cronograma de maneira a ter organizado as várias etapas e tarefas a serem realizadas. Na Área de Direção de Turma, foi onde tive mais dificuldades em construir planos, pois estes foram criados consoante as datas das reuniões que ia tendo com a DT.

Por último, na atuação pedagógica, tive uma grande evolução de acordo com o protocolo MAGIC, pois fui melhorando as minhas práticas consoante ia recebendo feedback sobre o meu comportamento e intervenção, tanto dos meus colegas de estágio como pelos meus orientadores, de escola e universitário.

Concluindo, ao longo do estágio tive a oportunidade de perceber qual a postura e atitude que devo ter durante a lecionação, como devo intervir e tratar tanto os alunos como os outros professores do conselho de turma e do DEF. Além disso, apercebi-me que realmente quero acompanhar o desenvolvimento e o progresso dos alunos ao longo da sua escolaridade obrigatório.

Referências Bibliográficas

- Aleixo, I., & Vieira, M. (2012). Análise do Feedback na instrução do treinador no ensino da Ginástica Artística. *Motricidade*, 8(2), 849-859.
- Barão, A., & Lagoas, J. (1983). A ajuda manual. *Revista Ludens*, 7(3), 71-74.
- Bom, L. (2019). Plano por Etapas. Inovação pedagógica e rigidez da “forma escolar”. Universidade Lusófona, Faculdade de Educação Física e Desporto
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto*, 18(108), 15-24
- Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J., & Rocha, L. (1989). Programas Nacionais de Educação Física, 10º – 12º ano. Projeto de Programas de EF para os Ensinos Básico e Secundário. DGBS – Ministério da Educação.
- Bom, L., Carreiro da Costa, F., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., & Rocha, L. (1992). A Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico. DGEBS-Ministério de Educação.
- Bonito, J. (2018). Sociometria. Universidade de Évora
- Carreiro da Costa, F. (1988). O Sucesso Pedagógico em Educação Física. Estudo das condições e Factores de Ensino--Aprendizagem Associados ao Êxito numa Unidade de Ensino. Tese de Doutoramento, Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em educação física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 10(11), 135-151.
- Castro, B. (2013). O Feedback Pedagógico Nas Aulas de Educação Física: Relação Com a Informação Inicial, Especificidade e Direção. Relatório de Estágio Profissional, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Tese apresentada ao Departamento de Desporto da Universidade do Porto para obtenção do grau de mestre, orientada por Ramiro Rolim.

Comédias, J. (2005). Provas de Avaliação Aferida em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (30-31), 177-196.

da Fonseca, F, & da Silva, E. (2013). Os jogos cooperativos na Educação Física escolar: favorecimento das relações interpessoais. *ConScientiae Saúde*, 12(4), 588-597.

Direção-Geral de Educação (2018). Aprendizagens essenciais. Articulação com o perfil dos alunos 10º ano do ensino secundário – Educação Física. Lisboa: Direção-Geral da Educação. Retirado: junho, 04, 2024, de https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/10_e_ducacao_fisica.pdf

Direção-Geral da Educação (2021). Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025. Retirado: maio, 23, 2024, de https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/programa_estrategico_de_2021_2025.pdf

Direção-Geral de Educação (2022). Regulamento Específico de Ginástica Aeróbica 2022-2023. Retirado: maio, 23, 2024, de https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/competicao/regulamentos/rgeral_ginastica_22-23.pdf

Direção-Geral de Educação (2022). Regulamento Específico de Ginástica Acrobática 2022-2023. Retirado: maio, 23, 2024, de https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/competicao/regulamentos/re_ginastica_acrobatica_22-23.pdf

Direção-Geral de Educação (2022). Regulamento Específico de Ginástica Artística 2022-2023. Retirado: maio, 23, 2024, de https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/competicao/regulamentos/re_ginastica_artistica_22-23.pdf

Direção-Geral de Educação (2022). Regulamento Específico de Ginástica de Grupo 2022-2023. Retirado: maio, 23, 2024, de https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/competicao/regulamentos/re_ginastica_grupo_22-23.pdf

Direção-Geral de Educação (2022). Regulamento Específico Nível Introdutório de Ginástica 2022-2023. Retirado: maio, 23, 2024, de https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/competicao/regulamentos/re_ginastica_nivel_introdutorio_22-23.pdf

Direção-Geral de Educação (2022). Regulamento Específico de Ginástica Rítmica 2022-2023. Retirado: maio, 23, 2024, de https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/competicao/regulamentos/re_ginastica_ritmica_22-23.pdf

Direção-Geral de Educação (2022). Regulamento Específico de Ginástica de Trampolins 2022-2023. Retirado: maio, 23, 2024, de https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/competicao/regulamentos/re_ginastica_trampoline_22-23.pdf

Fernandes, D. (2011). Avaliar para Melhorar as Aprendizagens: Análise e discussão de algumas questões essenciais. Turma Mais e sucesso escolar: Contributos teóricos e práticos, 81-107. Retirado: junho, 10, 2024, de <https://repositorio.ulisboa.pt/handle/10451/5664>

George, G. (1980). Biomechanics of women's gymnastics. New Jersey – Prentice-Hall

Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), 401-421. Retirado: junho, 23, 2024, de https://rped.fade.up.pt/arquivo/artigos_soltos/vol.7_nr.3/4-01.pdf

Guerreiro, A. (2012). Realidade e dificuldades na aplicação dos programas nacionais de educação física em ginástica (solo, aparelhos e acrobática), no 3º ciclo do Ensino Básico e Ensino Secundário. Tese apresentada ao Departamento de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Lisboa para a obtenção do grau de doutor, orientada por Ana Veiga.

Guerreiro, A., & Guerreiro E. (2010). A Ginástica de Solo e Aparelhos: Material Didático de Apoio. Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona

Guimarães, M. (1999). Vamos jogar à Ginástica. *Jornadas Hispano Lusas de Intercâmbio*. Guarda: Gabinete Coordenador do Desporto Escolar.

- Guimarães, M., & Serranito, P. (1991). Regulamento Orientador para os Desportos Gímnicos. Lisboa: Gabinete Coordenador do Desporto Escolar
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of educational research*, 77(1), 81-112.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Revisão e Atualização dos Programa Nacionais de Educação Física – Ensino Secundário. Lisboa: Ministério da Educação
- Johnson, R. T., & Johnson, D. W. (1986). Cooperative learning in the science classroom. *Science and children*, 24(2), 31-32.
- Kangalgil, M., & Özgül, F. (2018). Use of Feedback in Physical Education and Sports Lessons for Student Point of View. *Universal Journal of Educational Research*, 6(6), 1235-1242.
- Leitão, F. (2010). Valores educativos: cooperação e inclusão. *Salamanca: Luso-Espanhola de Ediciones*.
- Marques da Costa, A. (1982). Seminário de Análise do Ensino em Educação Física. Seminário apresentado ao Departamento da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Camilo, J., Silva, L., et al (2017). Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória. **Direção-Geral da Educação**
- Mödinger, M., Woll, A., & Wagner, I. (2021). Video-based visual feedback to enhance motor learning in physical education systematic – a systematic review. *German journal of exercise and sport research*
- World Health Organization (2020). Recomendações da OMS para atividade física e comportamento sedentário. *World Health Organization*, 24.
- Quina, J., Costa, F., & Diniz, J. (1995). Análise da informação evocada pelos alunos em aulas de educação física: um estudo sobre o feedback pedagógico. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (12), 9-29
- Rocha, L., Comédias, J., Mira, J. & Guimarães, M. (2010). Metas de Aprendizagem de Educação Física. Ensino Básico. *CNAPEF – Educação Física e Desporto*
- Russell, K. (2007). Gym for All patterns. *Geneve: F.I.G. Academy*.

- Santos, D., Pedroso, J., Ucha, L., Carvalho, R. (2021). Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025. Direção-Geral da Educação
- Silva, R & Oliveira, V. (2015). 2º Seminário de GDEF “Situação de aprendizagem que podem representar objetivos intermédios” – Futebol e Basquetebol. Seminário apresentado ao Departamento de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Lisboa para a obtenção do grau de doutor.
- Simões, V. (2013). Análise do feedback pedagógico em instrutores estagiários e experientes na atividade de Localizada. Comportamentos de Feedback Observados, Auto-perceção dos Instrutores e Preferências dos Praticantes. Tese apresentada ao Departamento de Ciências do Desporto da Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro para a obtenção do grau de doutor, orientada por Susana Franco.
- Smith, P, Ragan, T (2005) .Design Instrucional (3ª ed.). *Hoboken, NJ: Wiley.*
- Stigler, G. (1988). Competition. In Eatwell, J., Milgate, M., and Newman, P. (eds). *The New Palgrave: A Dictionary of Economics, 531-536.*
- Tabata, I. (2019). Treinamento Tabata: um dos métodos de treinamento intermitente de alta intensidade mais energeticamente eficazes. *O Jornal de Ciências Fisiológicas* , 69(4), 559-572.

Referências Legislativas

Decreto-Lei n.º 115-A/98. Diário da República n.º 102/1998, 1º Suplemento, Série I-A de 1998-05-04. Ministérios da Educação.

Decreto Regulamentar n.º 10/99, de 21 de julho. Diário da República n.º 168/1999, Série I-B de 1999-07-21. Ministério da Educação

Apêndices

Apêndice I – Ficha de Registo da AI da Aptidão Física

Ficha de Registo da Avaliação Inicial - Aptidão Física																										
Nome CT3	Avaliação Inicial						Avaliação 1º Semestre						Avaliação Intermédia													
	Milha (min)	Vaiém (nº percursos)	Flexões (nº repetições)	Abdominais (nº repetições)	Senta e alcança (cm)	Flexibilidade ombros (S/N)	Impulso Horizontal (m)	Milha (min)	Vaiém (nº percursos)	Flexões (nº repetições)	Abdominais (nº repetições)	Senta e alcança (cm)	Flexibilidade ombros (S/N)	Impulso Horizontal (m)	Milha (min)	Vaiém (nº percursos)	Flexões (nº repetições)	Abdominais (nº repetições)	Senta e alcança (cm)	Flexibilidade ombros (S/N)	Impulso Horizontal (m)					
AS	7'20"		20	30	Dir 17 Esq 18	Dir S Esq S	249m																			
CM	9'19"		9	16	Dir 35 Esq 35	Dir S Esq S	140m																			
CD	8'58"		10	18	Dir 22 Esq 23	Dir S Esq S	175m																			
DF	9'30"				Dir 0 Esq 0	Dir S Esq S	128m																			
DM	ATESTADO MÉDICO PARA O ANO TODO																									
DL			9	20	Dir 14 Esq 13	Dir S Esq S	120m																			
DS	9'00"		18	30	Dir 31 Esq 30	Dir S Esq S	204m																			
EA	9'49"		8	16	Dir 24 Esq 23	Dir S Esq S	169m																			
FA	9'25"		19	30	Dir 25 Esq 21	Dir S Esq S	162m																			
FG	7'20"		20	30	Dir 22 Esq 23	Dir S Esq S	228m																			
GF	9'49"				Dir 24 Esq 26	Dir S Esq S	181m																			
LN	NF		7	21	Dir 33 Esq 27	Dir S Esq S	176m																			
MS	NF			12	Dir 33 Esq 31	Dir S Esq S	172m																			
MD	NC		11	22	Dir 16 Esq 18	Dir S Esq S	150m																			
MA	NF				Dir 18 Esq 19	Dir S Esq S	198m																			
NS	8'15"		18	30	Dir 18 Esq 17	Dir S Esq S	190m																			
PR	7'20"		18	30	Dir 31 Esq 31	Dir S Esq S	200m																			
PV	6'55"		20	30	Dir 28 Esq 30	Dir S Esq N	228m																			
PB	8'29"		16	25	Dir 13 Esq 8	Dir S Esq S	180m																			
RG			20	24	Dir 17 Esq 18	Dir S Esq S	220m																			
RA			10	29	Dir 4 Esq 4	Dir S Esq S	190m																			
SR	7'00"		19	30	Dir 18 Esq 16	Dir S Esq S	205m																			
Sara Soares	9'49"			18	Dir 24 Esq 24	Dir S Esq S	160m																			
SSr	ATESTADO MÉDICO																									
SSr	8'58"			18	Dir 32 Esq 28	Dir S Esq S	191m																			
TP	8'10"		17	30	Dir 22 Esq 22	Dir S Esq N	198m																			

Apêndice II – Ficha de Indicadores de Observação das Atividades Física

	Introdução	Elementar
Andebol	SA – 4+ 1x4+1 Progressão em campo (Jogo de “costa a costa”); Muitos golos na sequência de remates em salto; Armação do braço no passe e remate; Deslocam-se “aos pares” e procuram recuperar a posse de bola	SA – 5X5 Contacto física, com marcação de controlo; Muitas situação de 1x1 (HxH); Trapézio ofensivo com circulação da bola (tanto em largura como em profundidade); Existe contra-ataque; o jogador marca consoante o seu adversário com bola, aproximando-se ou acompanhando o seu deslocamento
	SA – 3X3 Jogo de “costa a costa”, com grande segurança no passe e receção; Muitas situações de finalização no lançamento na passada; o jogador procura espaço vazio, à distância de passe e à frente da bola; acompanha o seu adversário	SA – 4x4 Desmarca-se ou corta após passe, com receção para lançamento; a bola circula pelo corredor central, ocupando assim os 3 corredores; muitas situações de finalização na sequência de passe; ao lançar procura recuperar a posse de bola; a defesa condiciona o ataque, posicionando-se entre a bola e o cesto/jogador
Futebol	SA – 4x4 Jogo de linha a linha (sem perder a bola e com muitos remates enquadros com a baliza); circulação da bola pelos jogadores melhores posicionados	SA – 5x5 Ocupação de todo o campo, mantendo a posse de bola, procurando situações de finalização; linha de passe à frente e atrás da bola (pé de apoio); várias situações de penetração (HxH); o jogador marca o adversário direto entre o mesmo e a baliza
	SA – 2+2, com serviço a 3-4,5m e rede a 2m Há continuidade de jogo, a bola anda no ar (mínimo de 4 passagens de bola na rede); maioria dos toques realizados por cima (desloca-se); permite a continuidade do jogo, colocando a bola alta e não a perdendo	SA – 4x4, campo 12x6m e rede a 2,10/2,15m Maioria das jogadas com 3 toques – receção do passe para o passador – realiza passe para finalização em passe colocando ou remate (bola alta entre a equipa e com trajetória tensa para o campo adversário); desloca-se para ajustar-se às ações dos companheiros e adversários; serve com intenção de dificuldade a receção da bola á equipa adversária
Voleibol	SA – 1+1 Sustentam-se em “clear” (mínimo de 7 batimentos), a 3m da rede e colocando o volante em jogo em relação ao comprimento; braço armado, no batimento por cima, colocando o cotovelo para fora/lado ou atrás (sem precisar de rodar o tronco, mas	SA – 1x1/situação de exercício Joga de acordo com as regras; intencionalidade – varia os batimentos e as trajetórias, de acordo com as situações em jogo (posição do adversário e do jogo); após o batimento, retorna à posição central; no serviço, coloca dificuldades ao
Badminton		

Apêndice III – Ficha de Critérios de Êxito das Atividades Físicas

	Introdução	Elementar
Andebol	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo; desmarca-se oferecendo linhas de passe; pega a bola, arma o braço e passa a um colega mais ofensivo; utiliza o drible de progressão para finalizar; finaliza com remate em salto se tiver condições favoráveis; quando perde a posse de bola assume a atitude defensiva	Respeita as regras do jogo e trata os colegas e adversários com cordialidade; desmarca-se rápido oferecendo linhas de passe mais ofensivas; finaliza em remate em salto ou em apoio, utilizando fintas e mudanças de direção; ataque organizado em trapézio ofensivo; ultrapassa o adversário direto (HxH) (exploração horizontal e vertical); interjeta a bola, intervindo na linha de passe
Basquetebol	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo; receção da bola com as 2 mãos e enquadra-se com o cesto; utiliza o drible ou passa a um companheiro desmarcado, e/ou para ultrapassar o seu adversário direto; realiza lançamento na passada ou parado de curta distância; desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe, ocupando o espaço de forma equilibrada; enquanto defesa, coloca-se entre o adversário direto e o cesto	Respeita as regras do jogo e trata os colegas e adversários com cordialidade; progressão em drible, preferencialmente no corredor central para finalizar ou abrir linhas de passe; no ataque, quando está em bola realiza trabalho de receção e se for necessário faz o aclaramento; enquanto defesa dificulta o drible, o passe e o lançamento ao portador da bola; enquanto defesa, intervém nas linhas de passe dos jogadores sem bola; liberta-se do defensor utilizando fintas e drible se necessário
Futebol	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo; recebe, controla-a e enquadra-se ofensivamente; remata se tem a baliza ao seu alcance; conduz a bola na direção da baliza, e/ou passa-a a um companheiro desmarcado; desmarca-se para criar linhas de passe; como defesa marca o adversário escolhido	Respeita as regras do jogo e trata os colegas e adversários com cordialidade; simula ou finta se necessário, para se libertar da marcação; realiza passe para um companheiro desmarcado ou em apoio; ou conduza a bola; ou remata; desmarca-se na direção da baliza ou para dar apoio; marca o seu adversário, procurando dificultar a ação ofensiva; aclara o espaço de penetração do jogador com bola ou dos companheiros
Voleibol	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo; realiza toques com as duas mãos por cima; realiza toques por baixo com os antebraços (em extensão); posiciona-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega; realiza serviço por baixo, colocando a bola no colega em trajetória descendente; como recetor atrás da linha de fundo, recebe a bola em passe ou manchete	Respeita as regras do jogo e trata os colegas e adversários com cordialidade; recebe a bola colocando-a no passador; como passador, faz passe alto para finalização; finaliza em passe colocado ou remate em apoio; serviço por baixo ou por cima; desloca-se ajustando-se às ações dos companheiros e adversários
Badminton	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo; inicia o jogo, realizando serviço; mantém a posição base, movimentando-	Joga de acordo com as regras do jogo e trata o adversário com cordialidade; utiliza o serviço curto e longo (na área de serviço na diagonal); bate o volante

Apêndice IV – Ficha de Registo de Presenças

Escola Secundária Padre António Vieira																				Ano letivo 2023/2024					10CT3																										
Espaço	1º S																																																		
Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data	Data												
Nome Aula	Aula1	Aula2	Aula3	Aula4	Aula5	Aula6	Aula7	Aula8	Aula9	Aula10	Aula11	Aula12	Aula13	Aula14	Aula15	Aula16	Aula17	Aula18	Aula19	Aula20	Aula21	Aula22	Aula23	Aula24	Aula25	Aula26	Aula27	Aula28	Aula29	Aula30	Aula31																				
AS	F																																																		
CM	F																																																		
CD	F																																																		
DF	F																																																		
DL	F																																																		
DS	F																																																		
EA	F																																																		
FA	F																																																		
FG	F																																																		
GF	F																																																		
LN	F																																																		
MS	F																																																		
MD	F																																																		
NS	F																																																		
PR	F																																																		
PV	F																																																		
PB	F																																																		
RG	F																																																		
RA	F																																																		
SR	F																																																		
SA	NF																																																		
SS	NF																																																		
SSr	F																																																		
TP	F																																																		

Apêndice VII – Ficha dos Conhecimentos

Possíveis questões para o teste de avaliação

Aptidão física relacionada com a saúde (6 perguntas)

Pergunta 1. Qual a definição de saúde segundo a OMS?

Resposta: "A OMS define saúde como o mais alto nível de bem-estar físico, psíquico e social, e não apenas como ausência de doença ou debilidade."

Pergunta 2. Qual a definição de aptidão física segundo a plataforma FITescola?

Resposta: "A aptidão física, segundo a plataforma FITescola, refere-se a um conjunto de atributos que decorrem da interação do património genético com os hábitos de exercício."

Pergunta 3. Qual das seguintes componentes não são da aptidão física:

- a) Aptidão aeróbia
- b) IMC
- c) Aptidão neuromuscular

Pergunta 4. A seguinte frase é verdadeira: "A aptidão aeróbia é a capacidade que um indivíduo tem, através do seu aparelho cardiovascular, em captar, fixar, transportar e utilizar oxigénio a nível celular, durante um determinado exercício." Se for falsa, justifique a sua resposta.

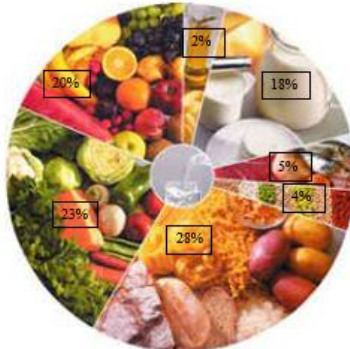
Resposta: "A aptidão aeróbia é a capacidade que um indivíduo tem, através do seu aparelho cardiorrespiratório, em captar, fixar, transportar e utilizar oxigénio a nível celular, durante uma determinada atividade."

Vida saudável (6 perguntas)

Pergunta 1. O que é a roda dos alimentos?

Resposta: "A roda dos alimentos é o guia que ajuda a escolher e a combinar os alimentos que devem fazer parte da alimentação diária."

Pergunta 3. Preencha os espaços em baixo com as respetivas percentagens:



Pergunta 3. Faz a correspondência das palavras da coluna 1 com as palavras da coluna 2.

Coluna 1	Resposta	Coluna 2
1. Hortícolas (legumes vegetais)	1.c	a) São bons fornecedores de cálcio e também de proteínas.
2. Cereais derivados, tubérculos	2.e	b) São excelentes fornecedores de proteínas e de ferro.
3. Laticínios	3.a	c) São poucos energéticos, mas essenciais à saúde, pois fornecem vitaminas, sais minerais e fibras.
4. Leguminosas	4.f	d) São os mais fornecedores de gorduras da alimentação e proporcionam vitaminas essenciais.
5. Gorduras e óleos	5.d	e) São bons fornecedores de energia e pobres em gordura.

Pergunta 5. Faz a correspondência das palavras da coluna 1 com as definições da coluna 2.

Coluna 1	Resposta	Coluna 2
1. IMC	1.b	a) Tempo de reação, frequência de movimento por unidade de tempo e velocidade de transposição de uma determinada distância.
2. Força	2.e	b) É a medida de corpulência, obtida pela razão entre o peso e o quadrado da estatura.
3. Resistência	3.d	c) É uma habilidade biomotora complexa, intimamente ligada às outras 4 capacidades motoras.
4. Velocidade	4.a	d) Diz respeito à extensão de tempo em que um indivíduo consegue desempenhar um trabalho com uma determinada intensidade.
5. Flexibilidade	5.f	e) É o resultado da tensão máxima que um músculo ou grupo de músculos podem desenvolver quando se opõem ou vencem uma resistência exterior, a uma dada velocidade, num determinado movimento.
6. Coordenação	6.c	f) É a capacidade de executar movimentos corporais com grande amplitude.

Pergunta 6. Indique 2 benefícios do treino de força para as crianças e jovens.

Resposta: "Proporciona maiores níveis de massa óssea ao longo da vida; promove benefícios psicossociais, bem-estar psicológico, bom humor e autoestima; diminui o risco de lesões; diminui em cerca de 50% o tempo de recuperação de lesões; aumenta a performance desportiva, pelas adaptações que promove em variáveis como a velocidade, a força e a potência; promove a modificação favorável de alguns parâmetros de saúde, como a pressão arterial, a densidade mineral óssea, a massa corporal magra e gorda e os parâmetros psicológicos; promove o aumento da massa mineral óssea durante a infância e adolescência."

6. Carne, pescado e ovos	6.b	f) São excelentes fornecedores de energia.
--------------------------	-----	--------------------------------------------

Pergunta 4. Quais das seguintes opções não é um sintoma da desidratação:

- a) Tonturas
- b) Fome
- c) Boca seca

Pergunta 5. Faz a correspondência entre as palavras da coluna 1 com as definições da coluna 2.

Coluna 1	Resposta	Coluna 2
1. Atividade física	1.c	a) Associa-se ao jogo e à competição, correspondendo ao sistema organizado de movimentos e técnicas corporais executados no contexto de atividades competitivas regulamentadas.
2. Exercício físico	2.b	b) Compreende toda a prática consciente de atividade física, realizada com um objetivo específico e bem delineada no tempo, com ou sem prescrição. É geralmente uma prática planeada.
3. Desporto	3.a	c) Contempla qualquer movimento realizado pela musculatura esquelética do corpo que resulte num dispêndio energético acima dos valores de repouso.

Pergunta 6. Indique as vantagens da evolução tecnológica na prática de atividade física?

Resposta: "Com a existência de aplicações para telemóveis e pulseiras tecnológicas é possível as pessoas monitorizarem a frequência cardíaca e a atividade física com recurso a *actigraphy*."

Apêndice VIII – Questionário Realizado aos Alunos no Início do Ano

Caraterização Individual	
marialucasmorais2001@gmail.com Mudar de conta	
Não partilhado	
* Indica uma pergunta obrigatória	
Nome *	A sua resposta _____
Número *	A sua resposta _____
Ano e Turma *	A sua resposta _____
Que escola frequentaste o ano passado? *	A sua resposta _____
Que ano e turma frequentaste no ano passado? *	A sua resposta _____
Praticas desporto? *	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não
Se sim, federado?	<input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não

Em que clube e modalidade? *

A sua resposta _____

Qual a frequência e duração dos treinos? *

A sua resposta _____

Voleibol *

Gostei Muito

Gostei Pouco

Não Gostei

Nunca Trabalhei Antes

Futebol *

Gostei Muito

Gostei Pouco

Não Gostei

Nunca Trabalhei Antes

Ginástica Acrobática *

Gostei Muito

Gostei Pouco

Não Gostei

Nunca Trabalhei Antes

Badminton *

Gostei Muito

Gostei Pouco

Não Gostei

Nunca Trabalhei Antes

Orientação *

Gostei Muito

Gostei Pouco

Não Gostei

Nunca Trabalhei Antes

Que nível Alcançaste o ano passado no Futebol? *

Introdução

Elementar

Não foi trabalhado

Que nível Alcançaste o ano passado na Ginástica Acrobática? *

Introdução

Elementar

Não foi trabalhado

Que nível Alcançaste o ano passado na Ginástica de Solo? *

Introdução

Elementar

Não foi trabalhado

Área da Atividade Física

Em relação às matérias da Educação Física, tens que preencher os espaços consoante o teu gosto na matéria ou se nunca trabalhaste essa matéria durante o teu percurso na disciplina e que classificação tiveste no ano passado em cada uma.

Andebol *

Gostei Muito

Gostei Pouco

Não Gostei

Nunca Trabalhei Antes

Basquetebol *

Gostei Muito

Gostei Pouco

Não Gostei

Nunca Trabalhei Antes

Ginástica de Solo *

Gostei Muito

Gostei Pouco

Não Gostei

Nunca Trabalhei Antes

Danças Sociais *

Gostei Muito

Gostei Pouco

Não Gostei

Nunca Trabalhei Antes

Que nível Alcançaste o ano passado em Andebol? *

Introdução

Elementar

Não foi trabalhado

Que nível Alcançaste o ano passado no Basquetebol? *

Introdução

Elementar

Não foi trabalhado

Que nível Alcançaste o ano passado no Voleibol? *

Introdução

Elementar

Não foi trabalhado

Existe alguma atividade física que não podes executar? *

Sim

Não

Se sim, qual?

A sua resposta _____

O ano passado tiveste atestado médico?

Opção 1

Que nível Alcançaste o ano passado nas Danças Sociais? *

Introdução

Elementar

Não foi trabalhado

Que nível Alcançaste o ano passado no Badminton? *

Introdução

Elementar

Não foi trabalhado

Que nível Alcançaste o ano passado na Orientação? *

Introdução

Elementar

Não foi trabalhado

Possuis alguma limitação física? *

Sim

Não

Se sim, qual?

A sua resposta _____

Apêndice X – Espaços onde se pode trabalhar as diferentes áreas do programa

Áreas a serem avaliadas	Espaços			
	1	2/3	4	5
Voleibol				
Basquetebol				
Andebol				
Futebol				
Badminton				
Ginástica de solo				
Ginástica acrobática				
Danças sociais				
Atletismo				
Aptidão física (FITEscola)				
Condição física (Tabata)				

Apêndice XI – Treino “HIIT” a realizar nas aulas de EF

Plano de treino HIIT	
Objetivo	Aumentar e melhorar a capacidade física (resistência) e a capacidade/aptidão aeróbia
Tempo	20 segundos de prática de cada exercício seguido de 10 segundos de repouso entre os exercícios. Devem realizar 3 repetições da série de 8 exercícios (12 minutos)
Série de exercícios	
Exercício 1	Polichinelos
Exercício 2	Agachamento com salto
Exercício 3	Extensões de braços
Exercício 4	Mountain climbers
Exercício 5	Broad Jump – Backpedal (alunos fazem um salto para a frente e depois têm de voltar para o mesmo sítio a correr)
Exercício 6	Agachamento completo
Exercício 7	Bicycle Crunch (abdominais em que as pernas estão a fazer bicicleta)
Exercício 8	Prancha de braços/antebraços

Apêndice XII – Unidade Didática de 1ª Etapa do 10CT3

Semanas	1ª semana			2ª semana		
Data	19/set	22/set	26/set	28/set	03/out	05/out
Espaço		1 + 2	4	1 + 1	2	
Aptidão Física	Treino "HIT" - sequência de 8 exercícios repetida 3 vezes; 20" de prática do exercício seguido de 10" repouso (duração máxima - 10") Jumping jacks, agachamento com salto, flexões de braços, mountain climbers, broad jump - backpedal, agachamento normal, bicycle crunch e prancha de braços/antebraços					
Atividades Físicas	APRESENTAÇÃO	<p>Voleibol Exercícios analíticos - rabia de toque de dedos (quem faz 10 passes primeiros ganha); passar 5 vezes a bola por cima da rede (duração 15") Jogo cooperativo 2+2 torneio sobre e desce (duração 30) cada jogo tem a duração 5'. Os alunos executam serviço em passe e só toque de dedos.</p> <p>Dança social merengue (duração 25'). Os alunos em xadrez realiza a sequência de dança ao ritmo da música acompanhados pelo professor. Sequência: passos no lugar progredindo à frente e atrás; passos laterais alternados; passo laterais à direita e à esquerda; passos cruzados frente e atrás; passos à frente e atrás alternados/voltas à direita e à esquerda</p>	<p>Baquetebol 3x3 (cada jogo tem a duração de 6') Os alunos devem realizar passe e lançamento na passada + Exercícios analíticos de Basquetebol (duração total 12') 1º exercício: em duplas, o jogador com bola dribla até uma marca e depois passa a bola ao colega que simula o lançamento na passada; 2º exercício: em duplas, os alunos realizam os diferentes tipos de passe</p> <p>Dança social rumba quadrada (12') Os alunos em xadrez, realiza a sequência de dança ao ritmo da música acompanhados pelos professor. Sequência: passo base, progressivo à frente e atrás; volta e contravolta.</p>	<p>Voleibol Exercícios analíticos - rabia de toques de dedos (quem fizer 10 passes primeiros ganha); passar a bola 10 vezes por cima da rede (15") Jogo cooperativo 2+2 torneio sobre e desce (duração 30) cada jogo tem a duração 5'. Os alunos executam serviço em passe e só toque de dedos.</p> <p>Baquetebol Jogo 3x3 (cada jogo tem a duração de 6') Os alunos devem realizar passe e lançamento na passada + Exercícios analíticos de Basquetebol (duração total 12') 1º exercício: em duplas, o jogador com bola dribla até uma marca e depois passa a bola ao colega que simula o lançamento na passada; 2º exercício: em duplas, os alunos realizam os diferentes tipos de passe</p> <p>Dança social rumba quadrada (20') Os alunos em xadrez, realiza a sequência de dança ao ritmo da música acompanhados pelos professor. Sequência: passo base, progressivo à frente e atrás; volta e contravolta.</p>	<p>Ginástica acrobática (12') Os alunos espalhados pelos colchões e tatami realiza a sequência de avaliação das figuras de trio e pares. Sequência: Realiza a figura em que o aluno realiza o pino sobre as costas dos bases (figura 3). Realizar a figura de equilíbrio em prancha (figura 1). Realizam a figura de equilíbrio em pino (figura 2). Os alunos devem aguentar 3 segundos em cada figura.</p> <p>Ginástica de solo (12') Os alunos em grupos de 3/2 espalhados pelos colchões realiza a sequência de avaliação. Sequência Roda, avião, cambalhota à frente, meia pirueta, cambalhota atrás, folha, (quem consegue realiza pino).</p>	FÉRIADO
Conhecimento						

3ª semana		4ª semana		5ª semana		
10/out	12/out	17/out	19/out	24/out	26/out	
5	3 + 3	1	5 + 5	4	1 + 1	
Treino "HIT"	Teste Milha: Todos os aluno (40')	Treino "HIT"	Treino "HIT"	Teste Milha: 56 as raparigas (20')	Teste FITescola - extensões de braços, abdominais, flexibilidade de ombros e senta e alcança	
<p>Badminton e Futebol (cada jogo de andebol tem a duração de 12')</p> <p>Futebol 4x4 (4 equipas de 6 elementos) Os alunos realiza receção da bola, passe, circulação da bola em campo e remate.</p> <p>Badminton 1+1 torneio sobre e desce Os alunos realizam jogo de cooperação executando serviço e clear.</p>	<p>Andebol (40')</p> <p>O grupo que não está a fazer o teste da milha vai realizar um conjunto de exercícios analíticos de passe em toque de dedos. Exercício 1: em duplas, frente à frente, os alunos realizam passe com armação do braço. Exercício 2: em duplas e em filas, os alunos realizam passe e à vez realizam remate em salto à baliza. Quando realizam o remate, um dos alunos da dupla fica à baliza.</p> <p>Dança social Rumba Quadrada (25') Os alunos em xadrez, realiza a sequência de dança ao ritmo da música acompanhados pelos professor. Sequência: passo base, progressivo à frente e atrás; volta e contravolta.</p> <p>Atletismo velocidade Num circuito, os alunos fazem um percurso com um conjunto de exercícios relacionados com a técnica de corrida. 1º exercício: Saltos ritmados de pé para pé (Tictacs) 2º exercício: Skipping baixo e skipping alto, cada um em meio-campo. 3º exercício: skipping só com a perna direita e depois skipping com a perna esquerda, cada um até meio-campo/percurso. 4º exercício: skipping baixo até meio-campo e depois seguir para corrida o resto do campo. (15') (4 grupos de 6 elementos) Organizar um percurso com cerca de 10m, para que o aluno realize acelerações sucessivas de ida e volta. Cada aluno vai ter de ir na sua velocidade máxima de um pino até ao outro e depois voltar. Faze-se aproveitar este exercício para fazer uma pequena competição entre os grupos (15')</p>	<p>Ginástica acrobática (12') Os alunos espalhados pelos colchões e tatami realiza a sequência de avaliação das figuras de trio e pares. Sequência: Realiza a figura em que o aluno realiza o pino sobre as costas dos bases (figura 3). Realizar a figura de equilíbrio em prancha (figura 1). Realizam a figura de equilíbrio em pino (figura 2). Os alunos devem aguentar 3 segundos em cada figura.</p> <p>Ginástica de solo Os alunos em grupos de 3/2 espalhados pelos colchões realiza a sequência de avaliação. Sequência Roda, avião, cambalhota à frente, meia pirueta, cambalhota atrás, folha, (quem consegue realiza pino).</p>	<p>Futebol Jogo 4x4 em meio-campo (4 grupos de 6 elementos) (30', cada jogo tem a duração 15') Os alunos tem de realizar passe, receção ao passe, desturcação, circulação de bola.</p> <p>Exercícios analíticos - Rabia de bola, permite trabalhar o passe e receção do passe; condução de bola pelo espaço vazio, de uma lateral até a outra do meio campo</p> <p>Dança social Rumba Quadrada (20') Os alunos em xadrez, realiza a sequência de dança ao ritmo da música acompanhados pelos professor. Sequência: passo base, progressivo à frente e atrás; volta e contravolta.</p> <p>Badminton 1+1 torneio sobre e desce (20') Os alunos realizam jogo de cooperação executando serviço, clear e lob.</p>	<p>Jogo 5x5 Os alunos realiza passe, remate em salto à baliza com armação do braço e circulação da bola em campo.</p> <p>Exercícios analíticos: em duplas, os alunos realizam passe com armação do braço.</p> <p>Dança social Merengue (20') Os alunos em xadrez realiza a sequência de dança ao ritmo da música acompanhados pelo professor. Sequência: passos no lugar progredindo à frente e atrás; passos laterais alternados; passo laterais à direita e à esquerda; passos cruzados frente e atrás; passos à frente e atrás alternados/voltas à direita e à esquerda</p>	<p>Andebol (20')</p> <p>Jogo 5x5 Os alunos realiza passe, remate em salto à baliza com armação do braço e circulação da bola em campo.</p> <p>Exercícios analíticos: em duplas, os alunos realizam passe com armação do braço.</p> <p>Dança social Merengue (20') Os alunos em xadrez realiza a sequência de dança ao ritmo da música acompanhados pelo professor. Sequência: passos no lugar progredindo à frente e atrás; passos laterais alternados; passo laterais à direita e à esquerda; passos cruzados frente e atrás; passos à frente e atrás alternados/voltas à direita e à esquerda</p>	<p>Voleibol Exercícios analíticos: rabia de toques de dedos (quem fizer 10 passes primeiros ganha); passar a bola 10 vezes por cima da rede (15") Jogo cooperativo 2+2 torneio sobre e desce (duração 30) cada jogo tem a duração 5'. Os alunos executam serviço em passe e só toque de dedos.</p> <p>Dança social Merengue (20') Os alunos em xadrez realiza a sequência de dança ao ritmo da música acompanhados pelo professor. Sequência: passos no lugar progredindo à frente e atrás; passos laterais alternados; passo laterais à direita e à esquerda; passos cruzados frente e atrás; passos à frente e atrás alternados/voltas à direita e à esquerda</p> <p>Basquetebol Jogo 3x3 (cada jogo tem a duração de 6') Os alunos devem realizar passe e lançamento na passada + Exercícios analíticos de Basquetebol (duração total 12') 1º exercício: em duplas, o jogador com bola dribla até uma marca e depois passa a bola ao colega que simula o lançamento na passada; 2º exercício: em duplas, os alunos realizam os diferentes tipos de passe</p>

Beatriz Simões. Relatório de Estágio Pedagógico Realizado na Escola Secundária Padre António Vieira

6ª semana		7ª semana		8ª semana	
31/out	02/nov	07/nov	09/nov	14/nov	16/nov
2	4 + 4	5	3 + 3	1	5 + 5
<p>Teste Milha: Só os rapazes (20) Testes FT Escola: só raparigas - extensões de braços, flexibilidade de ombros, senta e alcança e abdominais</p>		<p>Treino "HIIT"</p>		<p>Teste Milha para quem ainda não conseguiu 20'</p>	
<p>Ginástica acrobática (12) Os alunos espalhados pelos colchões e tiram a sequência de avaliação das figuras de tiro e pares. Sequência: Realiza a figura em que o aluno realiza o pino sobre as costas dos bases (figura 3). Realizar a figura de equilíbrio em prancha (figura 1). Realizam a figura de equilíbrio em pino (figura 2). Os alunos devem aguentar 3 segundos em cada figura.</p> <p>Ginástica de solo (12) Os alunos em grupo de 3/2 espalhados pelos colchões realiza a sequência de avaliação. Sequência: Roda, avião, cambalhota à frente, meia pirueta, cambalhota atrás, folha, (quem consegue realiza pino).</p>		<p>Futebol 4x4 em meio-campo (4 grupos de 6 elementos) (25', cada jogo tem a duração 12') Os alunos tem de realizar passe, receção ao passe, desmarcação, circulação de bola</p> <p>Atletismo velocidade Organizar um percurso com cerca de 10m, para que o aluno realiza acelerações sucessivas de ida e volta. Cada aluno vai ter de ir na sua velocidade máxima de um pino até ao outro e depois voltar. Faz-se aproveitar este exercício para fazer uma pequena competição entre os grupos</p>		<p>Dança social Merengue (30') Os alunos em xadrez realiza a sequência de dança ao ritmo da música acompanhados pelo professor. Sequência: passos no lugar progredindo à frente e atrás/passos laterais alternados; passo lateral à direita e à esquerda/passos cruzados frente e atrás; passo à frente e atrás alternados/voltas à direita e à esquerda</p> <p>Atletismo - barreiras Num circuito, os alunos fazem um percurso com um conjunto de exercícios relacionados a técnica da corrida de barreiras. 1º exercício: skipping baixo e skipping alto – cada exercício a meio-campo; 2º exercício: saltos de um pé para o outro, realizando skipping alto entre eles; 3º exercício: saltos laterais à direita e à esquerda/passos cruzados frente e atrás; passo à frente e atrás alternados/voltas à direita e à esquerda</p> <p>Atletismo - barreiras Num circuito, os alunos fazem um percurso com um conjunto de exercícios relacionados a técnica da corrida de barreiras. 1º exercício: skipping baixo e skipping alto – cada exercício a meio-campo; 2º exercício: saltos de um pé para o outro, realizando skipping alto entre eles; 3º exercício: saltos de um pé para o outro (20')</p> <p>Organizar um percurso de 10 metros, para que os alunos consigam correr antes das barreiras, saltá-las e desacelerar após a passagem pela última barreira. Aqui também se pode fazer uma pequena competição no final do exercício. (20')</p>	
				<p>Badminton 1+1 torneio sobre e desce (20')</p> <p>Os alunos realizam jogo de cooperação executando serviço, clear e lob.</p>	
				<p>Reunião Intercalar</p>	

Apêndice XIII – Tabela da AI do 10CT3

Alunos	Área da Atividade Física											Área da Aptidão Física						Comportamento em aula				
	JDC				Badm.	Ginástica		Atletismo		Dança		T. Milha	Flexões	Abdo minais	Senta e Alcança		Flex. Omb.		Imp. Hor.	Pontualidade	Equipamento apropriado	Empenho nas atividades
	A	B	F	V		Acro	Solo	Bar.	Vel.	RQ	Mer.				D	E	D	E				
AS											7'20"	20	30	17	18	S	S	249m				
CM						PA					9'19"	9	16	35	35	S	S	140m				
CD					PA						8'58"	10	18	22	23	S	S	175m				
DF		PA									9'30"			0	0	S	S	128m				
DM	ATESTADO																					
DL												9	20	14	13	S	S	120m				
DS				PA							9'00"	18	30	31	30	S	S	204m				
EA											9'49"	8	16	24	23	S	S	169m				
FA		PA			PA						9'25"	19	30	25	21	S	S	162m				
FG	PA	PA	PA					PA	PA	7'20"	20	30	22	23	S	S	228m					
GF											9'49"			24	26	S	S	181m				
LN						PA	PA		PA			7	21	33	27	S	S	176m				
MS													12	33	31	S	S	172m				
MD				PA						PA		11	22	16	18	S	S	150m				
MA	PA													18	19	S	S	198m				
NS				PA							8'15"	18	30	18	17	S	S	190m				
PR	PA	PA		PA							7'20"	18	30	31	31	S	S	200m				
PV				PA		PA	PA				6'55"	20	30	28	30	S	N	228m				
PB								PA			8'29"	16	25	13	8	S	S	180m				
RG		PA						PA				20	24	17	18	S	S	220m				
RA								PA				10	29	4	4	S	S	190m				
SR	PA	PA	PA					PA			7'00"	19	30	18	16	S	S	205m				
SA						PA				PA	9'49"		18	24	24	S	S	160m				
SS	ATESTADO																					
SS				PA						PA	8'58"		18	32	28	S	S	191m				
TP				PA							8'10"	17	30	22	22	S	N	198m				

Apêndice XIV – Quiz sobre o Suporte Básico de Vida

Quiz Suporte Básico de Vida

marialucasmorals2001@gmail.com [Mudar de conta](#)
Não partilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

Nome *

A sua resposta _____

Número *

A sua resposta _____

Turma *

10ºCT1
 10ºCT2
 10ºCT3

Qual é a ordem correta da cadeia de sobrevivência? *

Reanimação básica e imediata, desfibrilhação atempada, comunicar o 112 e cuidados avançados

Comunicar o 112, cuidados avançados, reanimação básica e imediata e desfibrilhação atempada

Comunicar o 112, reanimação básica e imediata, desfibrilhação atempada e cuidados avançados.

Cuidados avançados, reanimação básica e imediata, desfibrilhação atempada e comunicar o 112

"Devemos realizar 15 compressões torácicas, fazendo força 5-6cm abaixo do esterno, com uma frequência de 80 a 100 por minutos." *

Verdadeiro

Falso

Qual das seguintes opções não são um sintoma apresentado por uma vítima com obstrução da via aérea grave. *

Vítima incapaz de falar

Existe incapacidade de movimentar o ar

Mantém o reflexo de tosse eficaz

Vê-se cianose

Quantas pancadas, no máximo, é que uma pessoa deve realizar para desobstruir a via aérea de uma pessoa? *

2 pancadas

3 pancadas

4 pancadas

5 pancadas

Escreve o que cada sigla seguinte quer dizer.

1. PCR *

A sua resposta _____

2. SBV *

A sua resposta _____

3. INEM *

A sua resposta _____

4. OVA *

A sua resposta _____

5. PLS *

A sua resposta _____

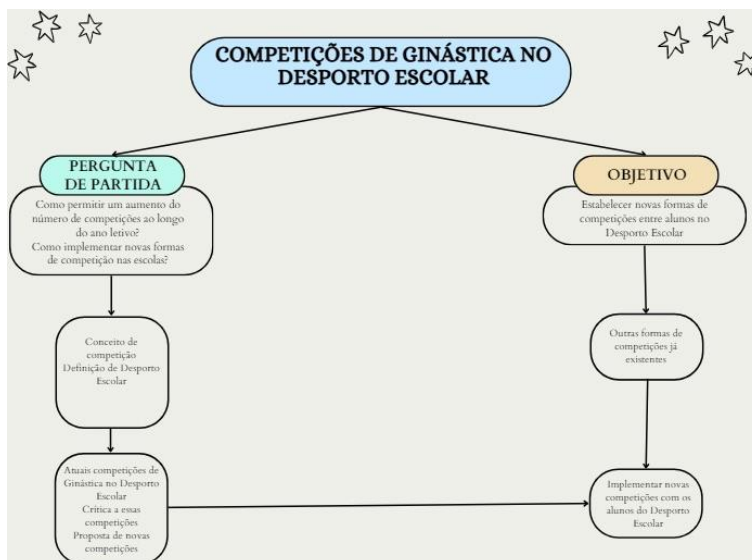
6. RCP *

A sua resposta _____

Apêndice XV – Mapa conceptual do Projeto TOP de Lecionação



Apêndice XVI – Mapa conceptual do Projeto TOP de Desporto Escolar



Apêndice XVII – Mapa conceptual do Projeto TOP de Direção de Turma



Apêndice XVIII – Mapa conceptual do Projeto Seminário



Apêndice XIX – Exercícios de Voleibol para DE de Voleibol para alunos com mais dificuldades

DESPORTO ESCOLAR DE VOLEIBOL – EXERCÍCIOS

Exercícios para Passe em Toque de Dedos

1. Individualmente, ir até à rede a realizar autopasse passe;
2. A pares ou trios, fazem progressão realizando passe em toque de dedos, se deixar cair a bola volta ao início do campo;
3. A pares, um passa a bola “normalmente” e o outro recebe em autopasse passe;
4. A pares, 1 aluno faz passe e o outro recebe em autopasse passe;
5. 1+1 fora da rede, os alunos realizam autopasse passe (mínimo 10 toques);
6. 1+1 à rede, os alunos realizam autopasse passe (mínimo 8 passagem sobre a rede);
7. 2+2, os alunos realizam apenas passe em toque de dedos.

Exercícios para Dinâmica dos 3 Toques

1. 2+2: o 1º toque é realizado pelo aluno que está mais afastado da rede; o 2º toque é realizado pelo aluno que está perto da rede; o 3º toque é realizado pelo aluno que está mais afastado para rede que se desloca para perto da rede;
2. 3+3, criação do “triângulo”: o 1º toque é realizado pelos alunos mais afastados da rede (A e C); o 2º toque é realizado pelo passador (B); o 3º toque é realizado pelos alunos A ou C que se deslocam para perto da rede.



Exercícios para Manchete

1. A pares, 1 aluno passa a bola e o outro recebe em manchete;
2. A pares, 1 aluno faz passe em toque de dedos e o outro recebe em manchete;
3. 1+1 à rede, 1 aluno faz passe e o outro recebe em manchete.

Exercícios para Serviço por Baixo

1. 1+1 fora da rede, 1 aluno realiza serviço por baixo e o outro agarra a bola;
2. 1+1 à rede, 1 aluno realiza serviço por baixo e o outro agarra a bola;
3. 1+1 à rede, 1 aluno realiza serviço por baixo e o outro recebe em passe;
4. 1+1 à rede, 1 aluno realiza serviço por baixo e o outro recebe em manchete.

Apêndice XX – Guião da entrevista semiestruturada

GUIÃO DA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA TOP DESPORTO ESCOLAR

Questão principal	Questões complementares	O que procuro saber
1. Qual o conceito de competição?	1.1. Em contexto escolar, é importante criar situações de competições durante os treinos de Desporto Escolar?	Ter a perceção de qual conceito é mais indicado utilizar em contexto de Desporto Escolar
2. Qual o objetivo das competições de Ginástica?	2.1. O que diferencia as competições de Ginástica das dos Jogos Desportivos Coletivos? 2.2. Como promover competições saudáveis no Desporto Escolar?	A diferença das competições de Ginástica para os outros tipos de competições que existem no Desporto Escolar, nomeadamente nas de Jogos Desportivos Coletivos
3. Como são as competições de Ginástica no Desporto Escolar?	3.1. Como estão organizadas atualmente as competições de Ginástica no Desporto Escolar? 3.2. De acordo com a sua experiência. Acha que as competições são as mais adequadas para o Desporto Escolar? 3.3. Qual o melhor tipo de competição para utilizar no Desporto Escolar, quer durante os treinos quer nas competições interescolar?	Atualmente, como são as competições de Ginástica no Desporto Escolar e se o entrevistado tem alguma proposta de competição mais relevante para ser utilizada no Desporto Escolar

Apêndice XXI – Questionário do Projeto TOP de Lecionação sobre instrução e feedback

Questionário do Projeto TOP de Lecionação

Nas aulas, o professor emite feedback:

Nunca(1); Raramente(2); As vezes(3); Muitas vezes(4); Sempre(5)	1	2	3	4	5
1.Referindo se o aluno executou bem a ação					
2.Referindo se o aluno executou mal a ação					
3.Informando a forma correta de realizar a ação					
4.Informando os erros mais comuns de realizar a ação					
5.Descrevendo a forma correta de realizar a ação					
6.Descrevendo a forma errada de realizar a ação					
7.Perguntando aos alunos como se executa a ação					
8.Apenas a um grupo de alunos					
9.A turma toda					
10.Individualmente					
11.Auditivo					
12.Visual					
13.Recorrendo ao contacto físico					
14.Auditivo e Visual					
15.Auditivo e recorrendo ao contacto físico					
16.Visual e recorrendo ao contacto físico					
17.Auditivo, visual e recorrendo ao contacto físico					
18.Demonstrando afinidade positiva					
19.Demonstrando afinidade negativa					
20.Demonstrando afinidade neutra					
21.Durante a realização da ação parando a tarefa					
22.Imediatamente após a realização da tarefa					
23.Passado algum tempo após a tarefa ter terminado					
24.E abandona o aluno					
25.E completa o ciclo de feedback					
26.De frente para o aluno					
27.De costas para o aluno					
28.Ao lado do aluno					

Nas aulas, o professor emite instrução:

Nunca(1); Raramente(2); As vezes(3); Muitas vezes(4); Sempre(5)	1	2	3	4	5
1.Logo no início da aula					
2.Interruptendo a prática de atividade física					
3.Na transição entre as atividades					
4.No final da aula					

Apêndice XXII – Teste Sociométrico do Projeto TOP de Direção de Turma

TESTE SOCIOMÉTRICO DO PROJETO ESPECÍFICO DE DIREÇÃO DE TURMA


Critérios positivos

1. Com quem você mais gostaria de fazer grupo nas aulas de Educação Física?
2. A quem você recorreria para melhorar as suas dificuldades durante as aulas de Educação Física?
3. Com quais 3 pessoas você mais gostaria de fazer dupla para praticar orientação na saída de campo?
4. Com quem você mais gostaria de fazer grupo para criar uma atividade a ser implementado na saída de campo?

Critérios negativos

1. Com quem você menos gostaria de fazer grupo nas aulas de Educação Física?
2. A quem você não recorreria para melhorar as suas dificuldades durante as aulas de Educação Física?
3. Com quais 3 pessoas você menos gostaria de fazer dupla para praticar orientação na saída de campo?
4. Com quem você menos gostaria de fazer grupo para criar uma atividade a ser implementada na saída de campo?

Apêndice XXIII – Teste de Avaliação Sumativo

		
Teste Sumativo de Educação Física		
Aluno:	O Prof:	Avaliação:

Utilize apenas caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.

Apresente as suas respostas de forma legível.

Leia com atenção as perguntas, responda de forma clara e legível às perguntas enunciadas.

Parte I – Suporte Básico de Vida

1. Quais são os passos da cadeia de sobrevivência?
2. Avalia se cada uma das seguintes afirmações é verdadeira ou falsa. Se for falsa, justifique e escreva da forma correta as afirmações.
 - A) Devemos ir fazendo as insuflações e compressões conforme a reação da vítima.
 - B) Deve-se desligar a chamada do 112 logo que termine o relato da situação da vítima.
 - C) Os três “números mágicos” do Suporte Básico de Vida são 112, 30 e 2 sendo este último o número de compressões torácicas a serem realizadas.
 - D) A verificação se a vítima está ou não consciente é dispensável numa primeira fase.
3. Quais os passos a executar quando encontramos uma pessoa com uma ligeira obstrução da via aérea?
4. Como se realiza corretamente a manobra de Heimlich?
5. Quais os passos a serem executados para colocar uma pessoa em Posição Lateral de Segurança?
6. Indique o significado das seguintes siglas:
 - a) SBV
 - b) VER
 - c) PLS
 - d) PCR
 - e) INEM
7. Comente a seguinte frase: “Eu nunca farei o suporte básico de vida porque corro o risco de não conseguir ajudar, a pessoa acabar por falecer e ainda vir a ser responsabilizada por esse ato.”

8. Comente qual a importância de fornecer este tipo de aprendizagem e conhecimentos sobre o SBV e Primeiros Socorros em contexto escolar.

Parte 2 – Primeiros Socorros

Indique das 5 questões descritas abaixo, apenas a resposta **incorreta**.


1. Quando uma pessoa desmaia devemos:
 - a) Deitá-la com a cabeça de lado e com as pernas elevadas;
 - b) Não cobrir a pessoa, deixando o seu corpo arrefecer;
 - c) Molhar a teste com água fria;
 - d) Logo que recupere os sentidos, oferecer-lhe uma bebida com açúcar.
2. Quando uma pessoa está a deitar sangue do nariz, devemos:
 - a) Comprimir com os dedos a narina que sangra;
 - b) Inclinar a cabeça da pessoa ligeiramente para trás;
 - c) Colocar gelo na narina;
 - d) Se durar mais de 10 minutos, transportar para o hospital.
3. Quando uma pessoa sofre de uma crise asmática devemos:
 - a) Desapertar o casaco e camisola do peito;
 - b) Ajudá-la a controlar a respiração e aclamá-la;
 - c) Deixá-la sozinha;
 - d) Pedir a alguém que vá buscar a sua "câmara expansora/bomba de asma".
4. Quando uma pessoa sofre uma reação alérgica apresenta os seguintes sintomas:
 - a) Inchaço da cara;
 - b) Dores de cabeça;
 - c) Diarreia;
 - d) Dificuldade respiratória.
5. Quando uma pessoa sofre de uma crise convulsiva devemos:
 - a) Colocar alguma coisa na boca;
 - b) Amparar a cabeça da vítima;
 - c) Verificar a temperatura corporal;
 - d) Desapertar as roupas.

Apêndice XXVI – Quadro das Avaliações 1º Semestre

Avaliações		Ficha de Registo da Avaliação do 1º Semestre																									
		Área das Atividades Físicas													Área da Aptidão Física							Conh					
Nome CT3	JDC				Bad.	Ginástica			Dança			Orien.			Nº I e Nº E	Nota 1º Sem	Milha	Vaivém	Flexões	Abdominais	Flex		Imp. Hoc.	Aptidão Física	Nível	Autoavaliação	Nota Final
	A	B	F	V		Acro	Solo	Fin	Mer	RQ	Fin	Esc	Par	Fin							D	E					
	I E	I+	I+E	I	I E	I	I-	I	I	I	I+	C±	NC	I	2I+ 3I	12 13	S	S	S	S	S	S	S	I	I-I	16	12
	I-	I E	I-	I	I E	I+	I	I+E	I	E	E	C±	C	I+	1E 2I+ 2I	14 15	S	S	S	S	S	S	S	I	I E	16	15
	I I+	I E	I+E	I I+	E	I+	I-	I+	I	I-	I E	NC	NF	I-	1E 2I+ 2I	14 15	S	S	S	S	S	S	I	I-E	17	14	
	I-	I	I	I-	I	I	I-	I	I	I	I E	C±	C	I+E	1I+ 4I	11*								I	I I+	12	11
	I-	I-	I	I E	I	I	I-	I	I	I-	I E	C±	NC	I	5I	10	N	N	N	S	S	S	S	I-	I-I	10	9
	I+	I+	I+	I+E	I I+	I+	I	I+	I	E	E	C±	C	I+	1E 4I+	15 16	S	S	S	S	S	S	I	I E	17	15	
	I-	I I+	I-I+	I	I I+	I+	I+	I+E	I	I	I E	C±	C	I+	2I+ 3I	12 13	N	N	S	N	S	S	S	I	I-	15	12
	I-I+	I	I	I-	E	I+	I-	I+	I	I	I E	C	C	E	2E 1I+ 2I	16 17	N	N	S	S	S	S	I	I E	15	17	
	I+E	I+E	E	E	I E	I+	I	I+E	I	E	E	C	NF	I+E	3E 2I+	18 19	S	S	S	S	S	S	I	I E	20	19	
	I-I+	I I+	I-	I I+	I	I+	E	E	I	I	I	C	NC	I+	1E 1I+ 3I	12 13	N	S	S	S	S	S	I	I-I+	16	13	
	I-I+	I-	I-	I-I+	I E	I+	E	E	I	I-	I I+	NC	NC	I-	1E 4I	13 14	N	N	S	S	S	S	I	I	15	13	
	I I+	I+	I+	E	I I+	I+	I	I+E	I	E	E	C±	C	I+E	2E 3I+	17 18	S	S	S	N	S	S	S	I	I-E	18	17
	I	I+	I+	I E	I E	I+	I-	I+	I	E	E	C±	C	I+E	1E 4I+	15 16			S		S	S	S	I-	I-		15
	F	F	F	F	I	F	F	F	F	F	F	NC	NF	I-	5									F	F		5
	I I+	I+	I+E	E	I E	I+	I-	I+	I	I	I E	C	C	E	2E 2I+ 1I	16 17	S	S	S	S	S	S	I	I-E	17	16	
	I+E	I+E	I+	E	I E	I+	I	I+E	I	E	I+E	C±	NF	I E	1E 2I+ 2I	16 17	S	S	S	S	S	S	I	I-I+	19	16	
	I+E	I+E	E	E	I I+	I+	E	E	I	E	E	C±	C	I+E	4E 1I+	19	S	S	S	S	S	S	I	I-I+	18	19	
	I E	I+	I+	I E	I E	I+	I	I+	I	I	I E	C±	C	I+E	4I+ 1I	13 14	S	S	N	S	N	N	S	I	I-E	15	13
	I E	E	I+	I E	I E	I+	I	I+E	I	I	I E	C	NC	I+	1E 3I+ 1I	15 16	S	S	S	S	S	S	I	I-E	16	15	
	I-I+	I	I E	I	I	I+	I-	I+E	I	I	I E	C±	NC	I	1I+ 4I	11	N	N	N	S	S	S	I-	I E	12	11	
	I+E	I+E	E	E	I E	I+	I	I+E	I	E	E	C±	C	I+E	3E 2I+	18 19	S	S	S	S	S	S	I	I-E	20	18	
	I-I+	I-I+	I-	I-I+	I	I	I	I E	I	E	E	C	C	E	2E 3I	15 16			N	S	S	S	I-	I E	15	15	
	I-	I-	I-	I-	I	NPF			I	I-	I	NC	NF	I-	5 I	10							I				13
	I+E	I+E	I+	E	I I+	I+	I	I+E	I	E	E	C±	C	I+E	2E 3I+	17 18	S	S	S	S	S	S	I	I-E	18	17	
	I+E	I+E	E	E	I	I	I	I E	I	E	E	C±	C	I+	3E 1I+ 1I	17 18	S	S	S	S	S	N	I	I E	17	17	

10HRS

Apêndice XXVII – Reteste dos Conhecimentos sobre SBV e 1º Socorros

 Ficha de Conhecimentos de Educação Física		
Aluno:	O Prof:	Avaliação:

Utilize apenas caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.

Apresente as suas respostas de forma legível.

Leia com atenção as perguntas, responda de forma clara e legível às perguntas enunciadas.

Parte 1 - Suporte Básico de Vida

1. Avalie se cada uma das seguintes afirmações é verdadeira ou falsa. Se for falsa, justifique e escreva de forma correta as afirmações.
 - a) Deve-se desligar a chamada do 112 logo que termine o relato da situação da vítima.
 - b) A verificação se a vítima está ou não consciente é dispensável numa primeira fase.

2. Qual a ordem correta dos passos para desobstruir a via aérea de uma pessoa.
 - a) Perguntar à vítima se está engasgada; Aplicar 5 palmadas nas costas, entre as omoplatas; Se a vítima não responder, devemos incentivá-la a tossir eficazmente;
 - b) Aplicar 5 palmadas nas costas, entre as omoplatas; Perguntar à vítima se está engasgada; Se a vítima não responder, devemos incentivá-la a tossir eficazmente;
 - c) Perguntar à vítima se está engasgada; Se a vítima não responder, devemos incentivá-la a tossir eficazmente; Aplicar 5 palmadas nas costas, entre as omoplatas.

3. Faça correspondência entre a ordem dos passos para colocar uma pessoa na posição lateral de segurança da coluna 1 com a descrição dos passos da coluna 2.

Coluna 1	Respostas	Coluna 2
1. Primeiro passo		A. Colocar o braço mais perto em ângulo reto com o corpo, com o cotovelo dobrado e a palma da mão virada para cima
2. Segundo passo		B. Rodar a vítima, enquanto uma mão apoia a cabeça e a outra puxa a perna do lado oposto rolando a vítima para o seu lado
3. Terceiro passo		C. Com a outra mão levante a perna do lado oposto acima do joelho dobrando-a, deixando o pé em

		contacto com o chão
4. Quarto passo		D. Ajoelhar ao lado da vítima, retirar objetos estranhos ao corpo da vítima e que podem eventualmente causar lesões
5. Quinto passo		E. Segurar o braço mais afastado cruzando em direção ao tórax/outro ombro e fixar o dorso da mão na face do seu lado; levantar a perna do lado oposto

Parte 2 - Primeiros Socorros

Indique das 5 questões descritas abaixo, apenas a resposta incorreta.

1. Quando uma pessoa desmaia devemos:
 - a) Deitá-la com a cabeça de lado e com as pernas elevadas;
 - b) Não cobrir a pessoa, deixando o seu corpo arrefecer;
 - c) Molhar a testa com água fria;
 - d) Logo que recupere os sentidos, ofereça-lhe uma bebida com açúcar.
2. Quando uma pessoa está a deitar sangue do nariz, devemos:
 - a) Comprimir com os dedos a narina que sangra;
 - b) Inclinar a cabeça da pessoa ligeiramente para trás;
 - c) Colocar gelo na narina;
 - d) Se durar mais de 10 minutos, transportar para o hospital.
3. Quando uma pessoa sofre de uma crise asmática devemos:
 - a) Desapertar o casaco e camisola do peito;
 - b) Ajudá-la a controlar a respiração e acalmá-la;
 - c) Deixá-la sozinha;
 - d) Pedir a alguém que vá buscar a sua “câmara expansora/bomba de asma”.
4. Quando uma pessoa sofre uma reação alérgica apresenta os seguintes sintomas:
 - a) Inchaço da cara;
 - b) Dores de cabeça;
 - c) Diarreia;
 - d) Dificuldade respiratória.
5. Quando uma pessoa sofre de uma crise convulsiva devemos:
 - a) Colocar alguma coisa na boca;
 - b) Amparar a cabeça da vítima;
 - c) Verificar a temperatura corporal;
 - d) Desapertar as roupas.

Apêndice XXVIII – Grupos de Trabalho da 2ª Etapa de Lecionação

- Grupo 1 – FG (PA JDC e Dança; **GS**), CM (PA GA; **JDC**), TP (PA Andebol e Badminton; **GS**) e DL (**GS**);
- Grupo 2 – SS (PA Andebol, Voleibol e Dança; **Futebol**), EA (PA GA; **JDC**), PB (PA Badminton; **Ginástica**) e AS (PA Basquetebol; **Ginástica**);
- Grupo 3 – PR (PA JDC; **GS**), SA (PA Dança; **JDC**), NS (PA JDC e Badminton; **GS**) e GF (PA GA; **JDC**);

- Grupo 4 – MS (PA Voleibol, GA e Dança; **Futebol**), FA (PA Badminton; **Voleibol e GS**), RG (PA Basquetebol; **Ginástica**) e DF (PA Badminton; **Voleibol e Ginástica**);
- Grupo 5 – PV (PA Voleibol, Ginástica e Dança), CD (PA Badminton; **GS**), MA (PA Andebol e Basquetebol) e RA (**GS**);
- Grupo 6 – SR (PA JDC; **GS**), LN (PA Ginástica; **JDC**), MD (PA Futebol e Dança; **GS**) e DS (PA Voleibol; **GS**).

Apêndice XXIX – Plano da Aula da Aluna DM da 2ª Etapa de Lecionação

- Terça-feira, 5 dezembro 2023 às 12h45 – apresentação do plano e sessão de aula de revisão e esclarecimento de dúvidas;
- Quinta-feira, 14 dezembro 2023 às 8h15 – teste sumativo com a duração de 1 hora sobre o Suporte Básico de Vida (tema 1);
- Terça-feira, 19 dezembro às 12h45 – sessão de apresentação por parte da aluna sobre o SBV e Primeiros Socorros e lançamento do tema 2: fatores associados a um estilo de vida saudável;
- Terça-feira, 9 janeiro 2024 às 12h45 – 2ª sessão de apresentação do tema 2;
- Terça-feira, 16 janeiro 2024 às 12h45 – apresentação pela aluna, com suporte de PowerPoint, sobre um subtema do tema 2 e esclarecimento de dúvidas de preparação para o teste sumativo 2;
- Terça-feira, 23 janeiro 2024 às 12h45 – teste sumativo sobre o tema 2.

Apêndice XXX – Horário PTI

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08h00 – 08h50	Prof. Gustavo TD23	Reunião Orientador	Prof. Gustavo TD23	10CT3	Ana Leite 10LH1
08h50 – 09h40					
09h55 – 10h45					
10h45 – 11h35					
11h50 – 12h40	João Costa 8º5	10CT3			
12h40 – 13h30		Ana Leite 10LH1		João Costa 8º5	
13h40 – 14h30		DE			DE
14h30 – 15h20		Ginástica			Ginástica

Apêndice XXXI – Descritores de Sucesso e Progressões de Aprendizagem JDC

Futebol

Progressões de Aprendizagem	
NI1	NI2
Percurso técnico simples	Superioridade numérica ofensiva 3x2 ou 4x3
Rabia 4x1	4x4 sem Guarda-Redes
Bola ao fundo	4x4 com 2 apoios laterais
Bola ao capitão	Situação de Avaliação 4x4
Situação de 2x0 com passe e remate	

Progressões de Aprendizagem	
NI1	NI2
Percurso técnico simples	Superioridade numérica ofensiva 2x1 ou 3x2
Bola ao fundo	Passe e corte
Bola ao capitão	Lançamento na passada após passe 3x3x3
Movimentos de bola	(3 defendem, 3 atacam e 3 defendem)
Situação 2x0 com passe e lançamento	3x3 com 2 apoios laterais Situação de Avaliação 3x3

Progressões de Aprendizagem	
NI1	NI2
Percurso técnico simples	Superioridade numérica ofensiva 4x3
Bola ao fundo	5x5 sem Guarda-Redes
Bola ao capitão	5x5 com 2 apoios laterais
Situação de 2x0 com passe e remate	Situação de Avaliação 5x5

Progressões de Aprendizagem	
NI1	NI2
1+1 e 1x1 com serviço em passe	1+1 à rede, um aluno executa o serviço por baixo e o outro agarra a bola e vice-versa

Progressão em passe de uma linha à outra	1+1 à rede, um aluno executa o serviço por baixo e o outro recebe em passe e vice-versa
Jogo da "Volta ao mundo" em passe	1+1 à rede, um aluno executa serviço por baixo e o outro recebe em manchete
1+1 fora da rede, um aluno atira a bola e o outro executa manchete e vice-versa	2+2, com serviço por baixo e no mínimo 10 ralis
1+1 à rede, um aluno executa passe e o outro recebe um manchete	Situação de Avaliação 2+2
2+2 só com toque de dedos e tentar fazer 5 ralis (passar a bola de um lado para o outro)	

Apêndice XXXIII – Teste de Conhecimentos do 2ºS

 Ficha 2 de Conhecimentos de Educação Física		
Aluno:	O Prof:	Avaliação:

DIMENSÃO SÓCIO CULTURAL DO DESPORTO E ATIVIDADE FÍSICA

1. Faz a correspondência entre as palavras da coluna 1 com as definições da coluna 2.

Coluna 1	Resposta	Coluna 2
1. Atividade física		a) Introdução de substâncias químicas ou de energia no ambiente, capazes de causar um impacto negativo.
2. Exercício físico		b) Compreende toda a prática consciente de atividade física, realizada com um objetivo específico e bem delimitada no tempo, com ou sem prescrição. É geralmente uma prática planeada.
3. Desporto		c) Conjunto das questões relativas à organização e ao planeamento das cidades e à sua evolução.
4. Poluição		d) Associa-se ao jogo e à competição, correspondendo ao sistema organizado de movimentos e técnicas corporais executados no contexto de atividades competitivas regulamentadas.
5. Urbanismo		e) Contempla qualquer movimento realizado pela musculatura esquelética do corpo que resulte num dispêndio energético acima dos valores de repouso.

2. Avalia se cada uma das seguintes afirmações é **verdadeira** ou **falsa**. Justifica as falsas, de forma que as afirmações passem a ser verdadeiras.

- O sedentarismo é o excesso da Atividade Física, sendo que as pessoas sedentárias gastam muitas calorias por semana em Atividade Física ou desportiva.
- A má postura, o alto nível de stress e a perda de massa muscular são alguns dos problemas de ter uma vida saudável.
- Fazer exercício físico em ambientes com ar poluído pode trazer alguns sintomas como garganta seca, comichão nos olhos, tonturas, diminuindo o rendimento.
- Praticar Atividade Física vai diminuir o rendimento escolar dos alunos, sendo stressante e provocando a ansiedade de quem o pratica.

Nas questões seguintes, escolhe apenas a alínea que te parece ser a **mais correta**.

3. A indústria:

- É uma fonte de poluição.
- Uma limitação para a prática da Atividade Física.
- Traz consequências para a saúde e aptidão física da população.
- Todas as anteriores estão corretas.

4. A prática da atividade física apresenta vantagens para o nosso corpo. Em relação aos ossos, a atividade física:

- Fortalece-os, aumentando a sua densidade e espessura.
- Previne lesões, de menor ou maior gravidade.

- c) Melhora o crescimento dos ossos.
 - d) Todas as respostas anteriores estão corretas.
5. Quais as vantagens da Atividade Física a nível mental?
- a) Aumenta o stress e a depressão.
 - b) Promove a sensação de bem-estar.
 - c) As respostas b) e d) estão corretas.
 - d) Melhora o estado de humor.
6. A prática da atividade física apresenta vantagens para o nosso corpo. Em relação aos músculos, a atividade física:
- a) Torna os músculos fortes e ativos.
 - b) Evita lesões.
 - c) Ajuda a modelar as formas do nosso corpo.
 - d) As respostas a) e c) estão corretas.

VIDA SAUDÁVEL

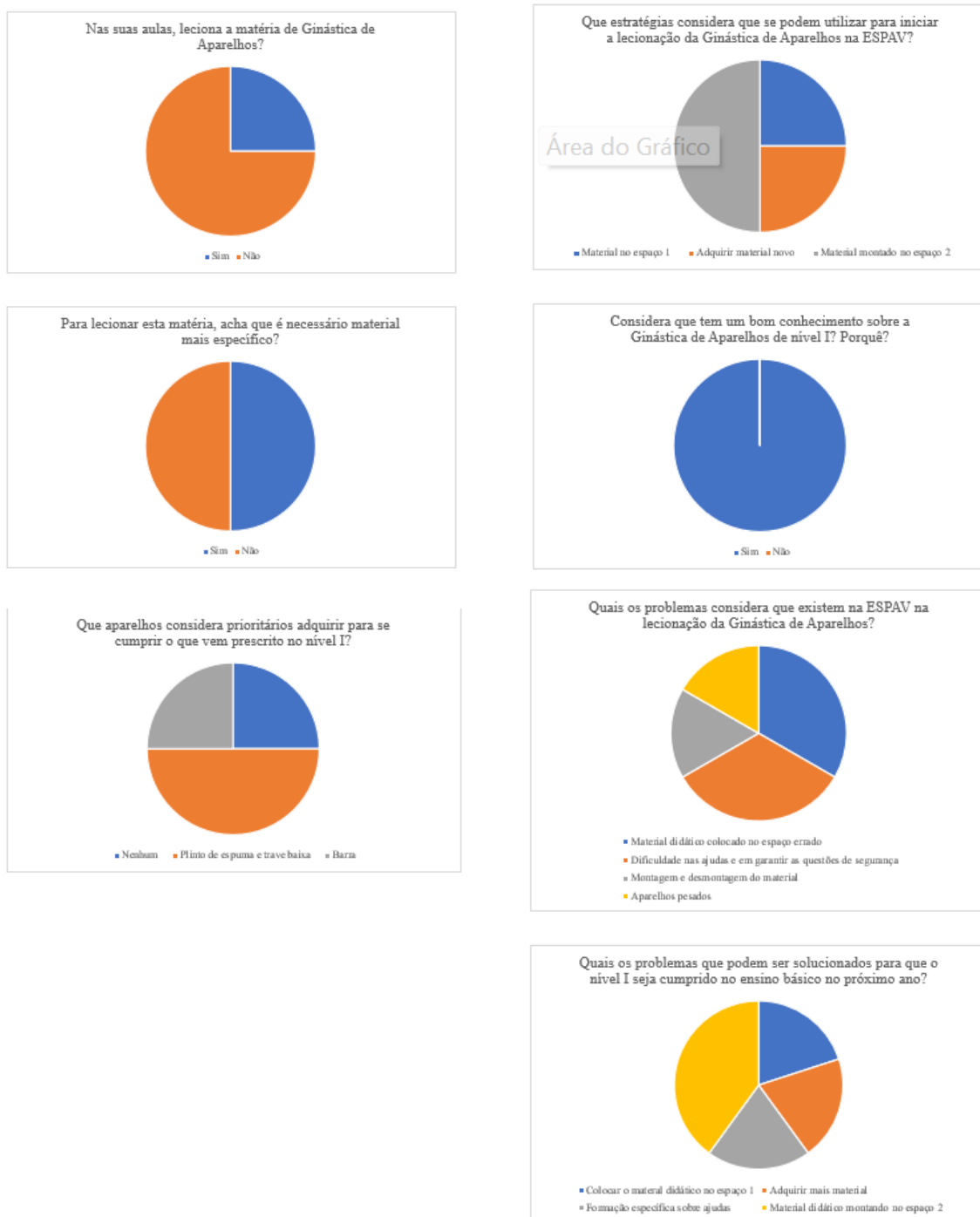
7. Avalia se cada uma das seguintes afirmações é **verdadeira** ou **falsa**. Justifica as falsas, de forma que as afirmações sejam verdadeiras.
- a) A saúde é o bem-estar físico, psíquico e social.
 - b) Os fatores que não controlamos, não alteram a nossa saúde significativamente.
 - c) A prática de atividade física contribui para um melhor sono, fortalecimento dos ossos e músculos e melhora a concentração.
 - d) 10 minutos de atividade física por dia são inúteis como contributo para uma exercitação com vista à vida saudável.
 - e) Em dias que não pratico atividade física, devo reduzir o número de horas de sono.
 - f) As hortícolas (legumes e vegetais) são poucos energéticos, e pouco essenciais à saúde, fornecendo vitaminas, sais minerais e fibras.
8. Indica a **resposta correta**. Em menores de 18 anos, os níveis de Atividade Física recomendados são:
- a) 3 horas de Atividade Física vigorosa por semana;
 - b) 50 minutos de Atividade Física moderada a vigorosa por dia;
 - c) 5 horas de Atividade Física moderada por semana;
 - d) 1 hora de Atividade Física moderada a vigorosa por dia.

9. Faz a correspondência entre as palavras da coluna 1 com as definições da coluna 2.

Coluna 1	Resposta	Coluna 2
1. Aptidão Física		a) Capacidade de sustentar uma dada velocidade ou uma produção de força durante o maior tempo possível.
2. Capacidade Motora Força		b) Refere-se ao controlo e gestão do movimento, incluindo coordenação, agilidade e equilíbrio.
3. Capacidade Motora Resistência		c) É a capacidade que uma pessoa tem de realizar atividades físicas de maneira segura e satisfatória.

4. Capacidade Motora Velocidade		d) É a capacidade de executar movimentos corporais com grande amplitude.
5. Capacidade Motora Flexibilidade		e) Capacidade de executar ações motoras no mínimo de tempo, com intensidade máxima.
6. Capacidade Motora Coordenação		f) Permite reagir contra uma resistência através da contração muscular, esta capacidade possibilita, entre outros esforços, saltar, empurrar, levantar, puxar.

Apêndice XXXIV – Gráficos do Questionário do Projeto Seminário



Apêndice XXXV – Entrevista Semiestruturada do Projeto Seminário

Questão principal	Questões complementares	O que procuro saber
1. Nas suas aulas, leciona a matéria de Ginástica de Aparelhos?	1.1. Se não leciona, qual o motivo/razões pela sua escolha? 1.2. Para lecionar, acha que é necessário material mais específico ou posso ajudar	Motivos pelos quais os professores não lecionam ginástica de aparelhos nas suas aulas

	<p>com algum conhecimento específico na leção da mesma?</p> <p>1.3. Que estratégias considera que se podem utilizar para iniciar a leção de Ginástica de Aparelhos na ESPAV?</p> <p>1.4. Como organizaria uma aula ou uma estação de Ginástica de Aparelhos com os aparelhos que temos na escola?</p> <p>1.5. Que aparelhos considera prioritários adquirir para se cumprir o que vem prescrito do nível I?</p>	
<p>2. Considera que tem um conhecimento sobre a Ginástica de Aparelhos de Nível I? Porquê?</p>	<p>2.1. Considera que tem um conhecimento sobre a Ginástica de Aparelhos do Nível I? Porquê?</p> <p>2.2. Acha que os aparelhos da escola podem ser utilizados para lecionar Ginástica de Aparelhos ou é necessário adquirir novos equipamentos?</p>	<p>Conhecimento dos professores sobre os conteúdos da ginástica de aparelhos que está nos PNEF</p>
<p>3. Quais os problemas que considera que existem na ESPAV na leção da Ginástica de Aparelhos?</p>	<p>3.1. Quais os problemas podem ser solucionados para que o nível I seja cumprido no ensino básico no próximo ano?</p> <p>3.2. Ter-se-á de criar um subnível que seja efetivamente viável?</p>	<p>Opinião dos professores de EF sobre os problemas que podem existir na leção de ginástica de aparelhos na ESPAV</p>

Apêndice XXXVI – Questionário do Projeto Seminário

Questionário sobre a Lecionação de Ginástica de Aparelhos no ensino básico na ESPAV

B I U ↺ ↻

No âmbito do estágio tenho de desenvolver um projeto que ajude a ultrapassar um obstáculo/problema identificado no departamento de EF que seja apresentado numa reunião de departamento em Abril. Este questionário tem como propósito melhorar algum problema/obstáculo encontrado no departamento de EF. Agradeça a colaboração do departamento de EF para a elaboração deste projeto.

Nas suas aulas, leciona a matéria de Ginástica de Aparelhos?

Sim

Não

Considera que tem um bom conhecimento sobre a Ginástica de Aparelhos de nível I? Porquê?

Texto de resposta longa

Considera que tem um bom conhecimento sobre a Ginástica de Aparelhos de nível E? Porquê?

Texto de resposta longa

...

Acha que os aparelhos da escola podem ser utilizados para lecionar Ginástica de Aparelhos ou é necessário adquirir novos equipamentos?

Texto de resposta longa

Se não leciona, qual o motivo?

Texto de resposta longa

Para lecionar esta matéria, acha que é necessário material mais específico?

Texto de resposta longa

Que estratégias considera que se podem utilizar para iniciar a lecionação de Ginástica de Aparelhos na ESPAV?

Texto de resposta longa

Como organizaria uma aula ou uma estação de Ginástica de Aparelhos com os aparelhos que temos na escola?

Texto de resposta longa

Que aparelhos considera prioritários adquirir para se cumprir o que vem prescrito do nível I?

Texto de resposta longa

Quais os problemas que considera que existem na ESPAV na lecionação de Ginástica de Aparelhos?

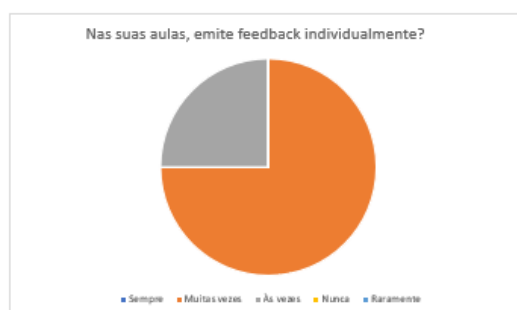
Texto de resposta longa

Quais os problemas que podem ser solucionados para que o nível I seja cumprido no ensino básico no próximo ano?

Texto de resposta longa

Apêndice XXXVII – Respostas ao questionário do projeto TOP de Lecionação

Feedback





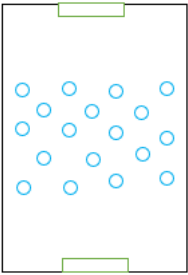
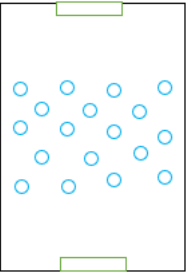
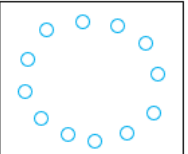
Instrução



**Apêndice XXXVIII –
Respostas ao questionário
do projeto TOP de Direção
de Turma**

Número de aluno	Com quem tu mais gostavas de fazer grupo nas aulas de Educação Física?	A quem tu recorrerias para melhorar as tuas dificuldades durante as aulas de Educação Física?	Com quem tu mais gostavas de fazer orientação na saída de campo?	Com quem tu mais gostavas de fazer grupo para criar uma atividade a ser implementada na saída de campo?	Com quem tu menos gostavas de fazer grupo nas aulas de Educação Física?	A quem tu não recorrerias para melhorar as tuas dificuldades durante as aulas de Educação Física?	Com quem tu não gostavas de fazer orientação na saída de campo?	Com quem tu menos gostavas de fazer grupo para criar uma atividade a ser implementada na saída de campo?
Carolina	Gostava de fazer grupo com alguém mais próximo como Tomás, Sara e Pedro Borges. Dependendo das atividades pois á outros colegas que estão mais á vontade que poderão colaborar mais comigo para melhorar também	Talvez Tomás, por ser o mais próximo, apesar de também recorrer a outras pessoas caso o meu colega não me consiga ajudar	Tomás, Sara e Pedro Borges entre outros	Talvez os mesmos... Dês que houvesse 1 ou 2 dos mencionados anterior acho que qualquer outro colega acabaria por me sentir mais á vontade. Sem eles talvez sentia me mais envergonhada....	Não sei. Acho que não há ninguém em concreto	Um colega que não fale português, apenas por problemas de comunicação. Não saber falar em inglês.	Não sei	Não sei
18811 Tomás	Carolina, Afonso, Nuno, Sara Alves, Pedro borges	Todos	Carolina, afonso	Carolina, Nuno, Afonso,	Não tenho ninguém	Anurag e kaynat porque não consigo falar inglês	Não tenho ninguém	Não tenho ninguém
19395 Afonso	Diogo Shan	Pedro Vilhena	Rafael Gonçalves	Nuno Santos	Leonor	Daniel Figueiredo	Maria Santos	Sofia Santos
25252 Sara Soares	Sara Alves, Nuno Santos, Diogo Shan, Afonso Santos	Diogo Shan	Diogo Shan	Sara Alves, Diogo Shan Afonso Santos	Pedro Rodrigues, Salvador, Daniel	Pedro.R , Daniel	Sofia, Maria, Pedro. R, Daniel	Pedro.R, Salvador, Daniel
19397 Diogo Shan	Sara Soares, Nuno Santos, Pedro Vilhena, Renato Albino	Pedro Vilhena	Sara Soares	Sara Soares, Nuno Santos, Pedro Vilhena	Diogo Lopes, Daniel, Francisco Azevedo	Diogo Lopes, Daniel	Daniel, Francisco Azevedo	Francisco Azevedo, Daniel, Pedro Rodrigues
19364 F.Azevedo	Pedro Vilhena, Francisco Godinho, Afonso Santos, Nuno, Tomás Penela	Pedro Vilhena, Tomás Penela, Pedro Rodrigues e Francisco Godinho	Pedro Vilhena, Tomás Penela, Pedro Rodrigues e Francisco Godinho, Afonso	Afonso, Catarina, Rafael, Catarina, Nuno, Tomás, Diogo Shan	Diogo Lopes, Carolina, Maria S, Sofia S, Érica	Diogo Lopes, Daniel Figueiredo, Érica	Diogo Lopes, Daniel Figueiredo, Érica, Renato, Sara Alves. Sara Sofia	Diogo Lopes, Daniel Figueiredo, Érica
21985 Sara Alves	Sara Soares, Carolina, Catarina, Francisco Godinho.	Francisco Godinho ou talvez o Nuno e o Diogo.	Talvez o Nuno ou Diogo Shan	Carolina, Tomás, Pedro Borges e Sara Soares.	Não sei	Depende da atividade mas talvez o Diogo Lopes ou alunos que não têm tanta paciência como as gémeas.	Por um lado com alunos novos porque não faziam antes e não estão habituados e apesar de gostar de ajudar não sou assim tão boa na orientação para isso.	Não há pessoas que digo que não goste mas se puder estar com pelo menos a Carolina ou com a Sara agradeço.
23138 Pedro B.	Sara, Tomás, Carolina, Nuno, etc..	Se calhar Pedro Vilhena, Godinho, Tomás	Vilhena (mais rápido)	Sara		Provavelmente as pessoas que tem más notas	Diogo Lopes ou qualquer pessoa lenta	Se calhar pessoa dependentes de meios externos
19358 Pedro V.	Afonso	Professor	Sofia	Diogo Shan	Sara Sofia	Carolina	Renato	Tomás
25210 Mariana	Sofia, érica, maria, Gabriela, leonor, carolina, pedro Rodrigues, Francisco Godinho e salvador				Ninguém em específico	Daniel, diogo s,	Ninguém em específico	Daniel
20011 Daniel	Afonso Santos	Pedro Vilhena	Nuno Santos	Afonso Santos		Francisco Azevedo	Maria Santos	
19363 Sofia	Gabriela, Érica, Leonor, Maria Santos, Pedro Rodrigues, Francisco Godinho e Salvador	Pedro Rodrigues, Francisco Godinho e Salvador	Gabriela, Érica, Leonor, Maria Santos, Pedro Rodrigues, Francisco Godinho e Salvador	Afonso Santos, Gabriela, Érica, Leonor, Maria Santos, Pedro Rodrigues, Francisco Godinho e Salvador	Pessoas com mais dificuldade	pessoas com mais dificuldade	toda a gente menos o grupo indicado anteriormente	toda a gente menos o grupo indicado anteriormente

Apêndice XIX – Exemplo de um plano de aula da 1ª Etapa de Lecionação

Plano de aula				
Turma: 10CT			Data	
Objetivo da aula: Trabalhar e avaliar a matéria de Dança (Merengue)			Nº alunos 26	
Matérias a serem desenvolvidas Dança – Merengue			Duração 00:50:00	
Material necessário Coluna de som			Espaço 1	
Tpar	Ttot	Situação de aprendizagem	Crítérios de êxito	Croqui
Parte inicial				
5'	5'	Introdução da aula	Escrever as presenças dos alunos; objetivos e matérias a serem abordadas na aula.	
15'	20'	Tabata – 20 segundos de prática de cada exercício com 10 segundos de repouso entre os exercícios. Os alunos fazem 4 repetições da série dos exercícios seguintes: jumping jacks, agachamento com salto, extensões de braços, mountain climbers, broad jump – backpedal, agachamento completo, bicycle crunch e prancha de braços/antebraços.	Aquecimento da temperatura corporal; Conseguem acompanhar o ritmo estabelecido pela música; Conseguirem manter o ritmo de execução (não ocorre a necessidade de parar a atividade)	
Parte fundamental				
20'	40'	Dança – Merengue (I) Os alunos em xadrez, numa primeira fase realizam 2/3 repetições da coreografia acompanhados pelo professor. De seguida, o professor coloca a música e os alunos são avaliados. Sequência da coreografia: passos no lugar progredindo á frente a trás/passos laterais alternados; passos laterais à direita e à esquerda alternados/passos cruzados frente e trás; passos à frente e atrás alternados/voltas à direita e á esquerda	Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições características da dança, em sincronia com a música	
Parte final				
5'	45'	Alongamentos e conclusão da aula	Recapitulação do que foi feito na aula; ligação com a aula seguinte.	

Apêndice XL – Questionário realizado ao aluno para criação dos grupos de trabalho da SC

Formulário Saída de Campo

Descrição do formulário

Número de aluno

Texto de resposta curta

Critérios Positivos

Descrição (opcional)

Com quem tu mais gostavas de fazer grupo nas aulas de Educação Física?

Texto de resposta longa

A quem tu recorrerias para melhorar as tuas dificuldades durante as aulas de Educação Física?

Texto de resposta longa

Com quem tu mais gostavas de fazer orientação na saída de campo?

Texto de resposta longa

Com quem tu mais gostavas de fazer grupo para criar uma atividade a ser implementada na saída de campo?

Texto de resposta longa

Critérios Negativos

Descrição (opcional)

Com quem tu menos gostavas de fazer grupo nas aulas de Educação Física?

Texto de resposta longa

A quem tu não recorrerias para melhorar as tuas dificuldades durante as aulas de Educação Física?

Texto de resposta longa

Com quem tu não gostavas de fazer orientação na saída de campo?

Texto de resposta longa

Com quem tu menos gostavas de fazer grupo para criar uma atividade a ser implementada na saída de campo?

Texto de resposta longa

Apêndice XLI – Exemplo de um plano de aula do DE

Plano de Treino					
Desporto Escolar – Núcleo de Ginástica Espaço 2			Espaço 2	Duração 01:20:00	Data 24/10
Tpar	Ttot	Situação de aprendizagem	Critérios de êxito		
Parte inicial					
5'	5'	Introdução do treino	Perceber quais eram as aulas que estavam presentes		
5'	10'	Jogo da apanhada			
10'	20'	Aquecimento articular – em filas e em vagas, as alunos vão realizar exercícios de aquecimento das várias articulações e músculos corporais			
55'	75'	Realização de um circuito com progressões de ginástica de solo e com figuras de ginástica acrobática.			
5'	80'	Alongamentos dos músculos e articulações corporais			

Apêndice XLII – Prioridades nas Atividades Físicas

Grupos de alunos	Objetivo	Progressões de aprendizagem
Todos os alunos	Dinâmica dos 3 toques	1.Jogo cooperativo 2+2: o passador realiza o 2º toque e o 3º toque é colocado na zona da rede
	Serviço por baixo	1.Em duplas, um de cada lado da rede, realiza serviço por baixo e coloca a bola próxima dos pés do colega; 2.Em duplas, realiza serviço por baixo e o outro recebe em toque de dedos; 3.Em duplas, realiza serviço por baixo e o outro recebe em manchete e depois agarra a bola
Grupo A: AS, CM, CD, DL, EA, FA, LN, MD, PB, RA, SA	Toque de dedos	1.Rabia de toque de dedos com auto-passe passe; 2.Em filas, vai em passe até ao pé da rede e manda a bola para o colega pelo chão;
		3.1+1, realizam 10 toques de dedos com auto-passe passe sempre que necessário
Grupo B: DS, FG, MS, NS, PV, PR, SS, TP	Serviço por cima	1.Em duplas, um de cada lado da rede, realiza serviço por cima e coloca a bola próxima dos pés do colega; 2.Em duplas, realiza serviço por cima e o outro recebe em toque de dedos; 3.Em duplas, realiza serviço por cima e o outro recebe em manchete e depois agarra a bola

Grupos de alunos	Objetivo	Progressões de aprendizagem
Todos os alunos	Reconhecer-se com defesa	1.Situação de jogo em superioridade numérica ofensiva: 2x1 ou 3x2
	Participação no ressalt	1.Jogo dos 6
Grupo A: AS, CM, CD, DL, DS, LN, MS, MD, NS, PB, RA, TP	Desmarcação	1.Monocorfebol/Jogo dos passes; 2.Situação de jogo em superioridade numérica ofensiva: 2x1 ou 3x2
	Lançamento na passada	1.Um aluno segura a bola e o outro corre agarra a bola e realiza o lançamento na passada

Grupos de alunos	Objetivo	Progressões de aprendizagem
Todos os alunos	Reconhecer-se com defesa	1.Situação de jogo em superiores numérica ofensiva: 3x1+GR ou 4x2+GR
Grupo A : Todos menos os alunos do Grupo B	Passe	1.Roda de bola com bolas mais leves; 2.Passe contra a parede; 3.Em duplas, realizam passe e receção do passe ao longo do campo
	Remate	1.Com a bola parada, o aluno coloca-se ao lado da bola e chuta-a; 2.Com a bola parada, o aluno executa uma pequena corrida e chuta a bola

Saber quando passar, conduzir ou rematar	1.Jogo 4x4 com 2 apoios laterais fora do campo, 1 em cada lado do campo (alunos nível E)
Grupo B: FG, MD, SR, PR, TP	Cabeceamento 1.Jogo dos campos para treinar o cabeceamento

Grupos de alunos	Objetivo	Progressões de aprendizagem
Todos os alunos	Reconhecer-se com defesa	1.Situação de jogo em superiores numérica ofensiva: 3x1+GR ou 4x2+GR
Grupo A: Todos os alunos menos FG, MS, MA, PR, PV, SR, SS, TP	Desmarcação Armação do braço	1.Monocorfeboljogo dos passes; 1.1+1 em que 1 aluno se encontra sentado e passa a bola ao colega que está de pé e vice-versa; 2.Rematar contra o chão, deixar ressaltar a bola na parede e agarrá-la depois do ressalto
	Dissociação do tronco com os membros inferiores	1.1+1 numa corrida desalinhada, os alunos passam a bola entre si
	Remate em salto	1.Com recurso ao step, o aluno no último apoio com o pé correto realiza o remate em salto em cima do step

Grupos de alunos	Objetivo	Progressões de aprendizagem
Todos os alunos	Pino de braços	1.De costas para o espaldar, executam a subida dos pés pelo espaldar e aproximam o tronco do espaldar
Grupo A1: AS, DS, NS, PR, PB	Garantir o nível I	1.Cambalhota atrás em plano inclinado; 2.Executa a roda com as mãos em cima da cabeça de um plinto
Grupo A2: EA, FG, MD, TP		1.Cambalhota atrás em plano inclinado

Grupo A3: CM, RG, SR		1.Executa a roda com as mãos em cima da cabeça de um plinto
Grupo B: LN, PV	Iniciar a sequência de nível E	1.Executam os elementos gimnicos do nível E: avião, pino de braços seguido de cambalhota à frente, cambalhota à frente com as pernas afastadas/cambalhota saltada, elementos de ligação, cambalhota atrás com as pernas juntas e esticadas, roda e posições de flexibilidade

Grupos de alunos	Objetivo	Progressões de aprendizagem
Todos os alunos	Iniciar o esquema de nível I e E	1.Criação de uma coreografia com a execução das 3 figuras de trios e pares de nível E juntamento com elementos de ligação
Grupo A: AS, DF, NS, PB, RG, RA	Garantir o nível I	1.Treinar 3 figuras de pares e trios do nível I

Grupos de alunos	Objetivo	Progressões de aprendizagem
Todos os alunos	Velocidade de reação, partindo de posições diferentes	1.Partida em pé e de costas para o sentido da corrida; 2.Partida sentado de costas para o sentido da corrida; 3.Partida deitado no chão; 4.Partida de pé

Grupos de alunos	Objetivo	Progressões de aprendizagem
Todos os alunos	Transposição de barreiras	1.Com recurso a barreiras baixas/cones, o aluno passa de lado por cima desses obstáculos levantando bem o joelho, tanto

	para o lado direito como para o lado esquerdo; 2.Caminhar de frente sobre as barreiras; 3.Saltar pelo lado (direito e esquerdo) das barreiras; 4.Transposição da barreiras com uma estrutura rítmica de 3 passos.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Grupos de alunos	Objetivo	Progressões de aprendizagem
Todos os alunos	Garantir o nível I	1.Executarem todos os passos das danças sociais do nível I (merengue, rumba quadrada e foxtrot)
	Treinar o nível E	1.Executarem todos os passos das danças sociais do nível E (foxtrot e salsa)

Apêndice XLIII – Prioridades na Aptidão Física

	Resistência	Flexões	Abdominais	Flexibilidade	Impulsão Horizontal
Alunos	DF, DS, FA, MD, RA e SA	DL, EA, GF, RG,	PE, CM, DL, EA e MS	NENHUM ESTA FZSAF	DF, DL e FA

Apêndice XLIV – Progressões Pedagógicas e Situação de Avaliação de Futebol e Andebol do Nível I e E

Nível I	Nível E
Bola ao fundo	Igualdade numérica
Bola ao Capitão	Superioridade numérica ofensiva
Superioridade numérica ofensiva	
Jogo com apoios	
Situação de Avaliação (SA)	SA
Andebol – 5x5	Andebol – 5x5
Futebol – 4x4	Futebol – 5x5

Apêndice XLV – Progressões Pedagógicas e Situação de Avaliação de Basquetebol Nível I e E

Nível I	Nível E
Bola ao fundo	Igualdade numérica
Bola ao Capitão	Superioridade numérica ofensiva
Superioridade numérica ofensiva	
Jogo com apoios	
SA – 3x3	SA – 4x4

Apêndice XLVI – Progressões Pedagógicas e Situação de Avaliação de Voleibol do Nível I e E

Nível I	Nível E
Progressão em passe de uma linha à outra	Situação de jogo 3x3
Jogo da “Volta ao mundo” em passe	Situação de jogo 4x4
Exercícios técnicos a pares	Exercícios técnicos de remate e serviço por cima
2+2 só com toque de dedos	
SA – 2+2	SA – 4x4

Ficha de Registo da Avaliação do 2º Semestre																											
Avaliações		Área das Atividades Físicas													Área da Aptidão Física	Área da Aptidão Física				Conh		Nota Final					
Nome CT3	JDC					Badminton	Ginástica		Dança			Orien.				N.º I, N.º I+ e N.º E	Nota 2º Sem	Milha	Vai-vém	Flexões	Abdominais		Flex MI	Flex MS	Aptidão Física	Nível	Autoavaliação
	Andebol	Basquetebol	Futebol	Prof. Turma	Certificação		Final	Acrobática	Solo	Salsa	Rumba	Quadrada	Final	Escola													
E	I+	I+	I+	E	E	I+	E		E-	E	E	C	C	E	5E11+	20 V	Apto							I	E	16	
I+	I	I+	I+	I-	I+	E	E		-	-	-	C	C	E	3E 2I+									I	I	-	
I-	I-	I-	I	I-	I	I+	E		E-	E	E	C	C	E	3E 1I+ 1I 1I-	16 - 17V	Abdominais							I	E	17/18	
I+	I	I	I/I+	I-	I/I+	E	E		I+	I+	I+	C	C	E	3E 2I+ 1I/I+	18 - 19V	Apto							I	I	17	
I-	I-	I-	NI/I-	NI/I-	I-	I	E		I+	I+	I+	C	C	E	2E 1I+ 1I 2I-	14 - 15V	Apto							I	E	12	
I-	I-	I-	I+		I+	I	I		F	F	I			I	1I+ 4I 1I-	9V	Resistência Flexões de Braços Abdominais							I-	I	-	
I+	I	I	I	I/I+	I/I+	I+	E		I+	E	E-	C	C	E	2E 1E- 2I+ 1I/I+	14 - 15V 18 - 19V	Apto							I	E	17	
I-	I	I-	I/I+	I-I	I/I+	I		E-	E-	E	E	C	C	E	2E 1E- 2I 1I/I+	14 - 15V 16 - 17V	Apto							I	I	15	
I+	I	I-	I+	I-	I+	E	E		E-	E	E	C	C	E	4E 2I+	20V	Apto							I	I	18	
E	E	E	I+/E		I+/E	E	E		E-	E	E	C	C	E	6E	20V	Apto							I	I	20	
I-	I-	I-	I		I	I		E		E		C	-		2E 2I 1I-	14 - 15V 16 - 17V	Apto							I	I	15/16	
																											-
I-	I-	I-	I	I-	I	I		E	E-	E	E	C	C	E	3E 2I 1I-	16 - 17V	Apto							I	I	16	
I+	I+	I+/E	E	E	E	E	E		E-	E	E	C	C	E	5E 1I+/E	20V	Apto							I	I	18	
I	I	E	I		I	I	E		E-	E	E	C	C	E	4E 2I	18 - 19V	Resistência							I-	I	16	
I+	I+	I+	I+	I+/E-	E-	E-	E		E-	E	E	C	C	E	3E 2E- 1I+ 4E 2I+	20V	Apto							I	E	18	
E	E-	I+/E	I+	E	E	I+	E		I+	E	E-	C	C	E	4E 1E- 1I+	20V	Apto							I	I	19	
E	E-	E	E	E	E	E	E	E	E-	E	E	C	C	E	6E	20V	Apto							I	I	20	
I+	I	I+	I+	I/I+	I+	I+	E		E-	E	E	C	C	E	3E 3I+	18 - 19V	Apto							I	I	18	
E	E	I+	I+	E	E	I+	E		E	E	E	C	C	E	5E 1I+	20V	Apto							I	E	18	
I	I-	I-	I		I	I	E		I+	I	I/I+	C	C	E	2E 1I/I+ 3I	14 - 15V	Resistência Flexões de Braços							I-	I	12	
E	I+	E	I+/E		I+/E	E-	E		E-	E	E	C	C	E	5E 1E-	20V	Apto							I	I	20	
I-	I-	I-	I-		I-	I	E		I+	E	E-	C	C	E	2E 1E- 3I	14 - 15V 16 - 17V	Resistência Flexões de Braços							I-	I	15	
I-	I-	I-	NI	NI/I-	I-	I			I+	I	I/I+	C	C	E	1E 1I/I+ 3I	10 - 11V	Resistência Flexões de Braços							I-	E	12	
I+	I+	I+/E	E	E	E	E	E	E-	E	E	E	C	C	E	5E 1I+/E	20V	Apto							I	I	18	
E	I+	E	E	E	E	E	E		I+	E	E-	C	C	E	5E 1E-	20V	Apto							I	E	18	

Apêndice XLVII – Avaliação do 2º Semestre

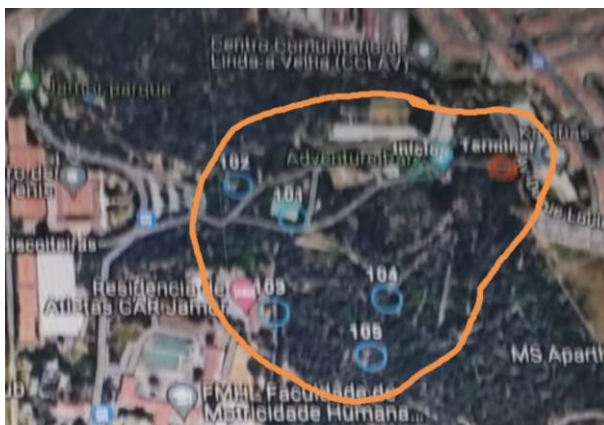
Apêndice XLVIII – Plano Inicial da Saída de Campo ao Jamor

Horário	Atividades
08:00 – 08:15	Encontro com os alunos à entrada da escola
8:15 – 9:30	Deslocamento da ESPAV para o CDNJ
10:00 – 12:30	Arborismo
12:30 – 13:30	Almoço saudável partilhado
14:00 – 15:25	Grupo 1 – Jogos Tradicionais Grupo 2 – Atividade Interdisciplinar Orientação
15:35 – 16:30	Grupo 1 – Atividade Interdisciplinar Orientação Grupo 2 – Jogos Tradicionais
16:30 – 18:00	Deslocamento do CDNJ para a ESPAV

Apêndice XLIX – Plano realizado no dia da Saída de Campo ao Jamor

Horário	Atividades
08:00 – 08:15	Encontro com os alunos à entrada da escola
8:15 – 9:30	Deslocamento da ESPAV para o CDNJ
10:00 – 11:30	Grupo 1 – Arborismo Grupo 2 – Orientação
11:30 – 13:00	Grupo 1 – Orientação Grupo 2 – Arborismo
13:00 – 14:00	Almoço saudável partilhado
14:00 – 16:00	Jogos Tradicionais
16:00 – 18:00	Deslocamento do CDNJ para a ESPAV

Apêndice L – Mapa de Orientação da Saída de Campo ao Jamor



Apêndice LI – Conteúdos do Nível I de Ginástica de Aparelhos

Aparelhos	Conteúdos
Boque/Plinto	Salto ao eixo no boque Salto entre-mãos no boque/plinto transversal Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima
Minitrampolim	Salto em extensão
Trave	(Entrada) Marcha para a frente e para trás Marcha para a frente e para trás na ponta dos pés Meia-volta na ponta dos pés Salto a pés juntos (Saída com salto em extensão)
Barra-fixa	Subida para apoio ventral na barra baixa, seguida de rolamento à frente Balanços laterais Balanços atrás e à frente

Apêndice LII – Cronograma do Projeto Seminário

ETAPAS	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI
Necessidades do departamento de EF									
Estabelecer o tema, pergunta de partida, objetivo geral, objetivos específicos e processos									
Criação de um mapa conceptual									
Referências bibliográficas									
Metas de Aprendizagem e Programa Nacional de EF do ensino básico									
Analisar as provas de aferição do ano letivo 2021-2022 do 8º ano da ESPAV									
Entrevistar a coordenadora do departamento de EF									
Aplicar um questionário aos professores do 3º ciclo da ESPAV									
Analisar os resultados da entrevista e questionários									
Realizar propostas de acordo com as respostas dos professores ao questionário									

Anexos

Anexo 1 – Horário Ano Letivo 2023/2024

Agrupamento/Escolas de Aivalade		Ano Lectivo 2023/2024		Untis 2023	
P-1749 Lisboa		Válido a partir de 18 de Setembro		14/9/2023	
10ºCT2		DT: Manuela Arriaga		C. C.TECNOLOGIAS 2	
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:00 8:50	BG A-T2 B.2.02 FQ A-T1 B.1.02	BG A A.2.07	FQ A A.2.07	MAT A A.2.07	FQ A A.2.07
8:50 9:40					
9:55 10:45		ING A.2.07	PORT A.2.07	BG A A.2.07	ING A.2.07
10:45 11:35		EF G3			
11:50 12:40	BG A-T1 B.2.02 FQ A-T2 B.1.02	MAT A A.2.07	MAT A A.2.07	PORT A.2.07	EF G 4
12:40 13:30			FIL A.2.07		
13:40 14:30					
14:30 15:20	PROJ.	DT-ALU A.0.04			
15:35 16:25		FIL A.0.04			
16:25 17:15					
17:20 18:10					
18:10 19:00					

Professor	Disciplinas
Manuela Arriaga	FIL DT-ALU
Esmeralda Santo	PORT
Paulo Domingos	ING
Sandra Martins	MAT A
Alexandra Gonçalves	FQ A FQ A-T1 FQ A-T2
Teresa Carvalho	BG A BG A-T2 BG A-T1
João Silva	EF
?	PROJ. CID

Anexo 2 – Mapa de Rotação dos Espaços de EF da ESPAV

ROTAÇÃO DOS ESPAÇOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA
2023 - 2024 - 1º Semestre
Início a 25 Setembro

	2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira	
	Turno	Espaco	Turno	Espaco	Turno	Espaco	Turno	Espaco	Turno	Espaco
8.00	SHDCG21	1 4 3 5	12 CT2	1 4 3 5	12 LH1	1 4 3 5	10 CT3	1 4 3 5	11 CSE	1 3 5
	TC=DCG23	4 3 5 1	10 CSE	4 3 5 1	TD 23	4 3 5 1	8º 1	4 3 5 1	10 LH1	3 5 1
	TD 23	3 5 1 4	TD 22	3 5 1 4	PI 22	3 5 1 4	TD 23	3 5 1 4	11 LH2	5 1 3
	8º 3	5 1 4 3	9º 3	5 1 4 3	11 CSE	5 1 4 3	8º 4	5 1 4 3		
8.50	TD 22	2 2 2 2			TD 22	2 2 2 2	TD 22	2 2 2 2		
8.50	SHDCG21	1 4 3 5	12 CT2	1 4 3 5	12 LH1	1 3 5	12 CT2	1 4 3 5	11 CSE	1 4 3 5
	TC=DCG23	4 3 5 1	10 CSE	4 3 5 1	TD 23	3 5 1	8º 1	4 3 5 1	10 LH1	4 3 5 1
	TD 23	3 5 1 4	TD 22	3 5 1 4	PI 22	5 1 3	TD 23	3 5 1 4	11 LH2	3 5 1 4
	8º 3	5 1 4 3	9º 3	5 1 4 3			10 CT3	5 1 4 3	9º 5	5 1 4 3
9.40	TD 22	2 2 2 2			TD 22	2 2 2 2	TD 22	2 2 2 2		
9.55	TD 22	1 4 3 5	12 CSE	1 3 5	12 CT1	1 4 3 5	12 CT1	1 4 3 5	10 CT1	1 4 3 5
	11 CT1	4 3 5 1	10 CT1	3 5 1	TD 22	4 3 5 1	8º 2	4 3 5 1	11 LH1	4 3 5 1
	7º 4	3 5 1 4	TD 23	5 1 3	9º 1	3 5 1 4	9º 2	3 5 1 4	9º 1	3 5 1 4
	7º 3	5 1 4 3	7º 4		8º 4	5 1 4 3	12 LH2	5 1 4 3	7º 3	5 1 4 3
10.45					TD 23	2 2 2 2	TD 23	2 2 2 2		
10.45	12 LH1	1 4 3 5	12 CSE	1 3 5	12 CT1	1 4 3 5	12 CSE	1 4 3 5	10 CT1	1 4 3 5
	TD 22	4 3 5 1	10 CT2	3 5 1	TD 22	4 3 5 1	8º 2	4 3 5 1	11 LH1	4 3 5 1
	11 CT1	3 5 1 4	TD 23	5 1 3	9º 1	3 5 1 4	9º 2	3 5 1 4	9º 2	3 5 1 4
	7º 5	5 1 4 3	7º 4		8º 4	5 1 4 3	12 LH2	5 1 4 3	7º 3	5 1 4 3
11.35					TD 23	2 2 2 2	TD 23	2 2 2 2		
11.50	PI 23	1 3 5	8º 1	1 4 3 5	12 LH2	1 4 3 5	PI 23	1 4 3 5	10 CT2	1 3 5
	9º 4	3 5 1	10 CT3	4 3 5 1	10 LH2	4 3 5 1	TD 22	4 3 5 1	10 CSE	3 5 1
	8º 5	5 1 3	10 LH2	3 5 1 4	11 CT1	3 5 1 4	9º 5	3 5 1 4	7º 2	5 1 3
			11 CT2	5 1 4 3	7º 1	5 1 4 3	8º 3	5 1 4 3	7º 5	
12.40	TD 23	2 2 2 2					TD 23	2 2 2 2		
	7º 1	1 4 3 5	8º 2	1 4 3 5	10 LH2	1 3 5	11 LH1	1 4 3 5	10 CT2	I E
12.40	9º 4	4 3 5 1	10 LH1	4 3 5 1	11 CT2	3 5 1	TD 22	4 3 5 1	7º 2	E I
	7º 2	3 5 1 4	9º 4	3 5 1 4	7º 1	5 1 3	9º 5	3 5 1 4	7º 5	
	8º 5	5 1 4 3	11 CT2	5 1 4 3			8º 5	5 1 4 3		
13.30	TD 23	2 2 2 2					TD 23	2 2 2 2		
13.40	TIRO c/ ARCO ATIV. COMUNID. NATAÇÃO		VOLEIBOL masc ESCOLA ATIVA		VOLEIBOL fem+masc NATAÇÃO		TIRO c/ ARCO ATIV. COMUNID. ESCOLA ATIVA		VOLEIBOL fem	
14.30			VOLEIBOL masc ESCOLA ATIVA				TIRO c/ ARCO ATIV. COMUNID FUTSAL		VOLEIBOL fem	
15.20										
15.35	9º 3	full house					11 LH2	full house		
16.25										
17.15										

JOÃO

CARLOS

NANI

GUSTAVO

RAQUEL

JOÃO Costa

SUBANA

EDUARDA

ANA

PEDRO

Quem está no espaço 3 (exterior descoberto) tem primazia de utilizar o 2 (gin. pequeno): porta lateral

Anexo 3 – Condições de sucesso do ensino secundário definidos pelo DEF da ESPAV

Área / Ano	10.º	11.º	12.º
Atividades Físicas	5 1 E 2 JDC + 1 Gin + 1 Dan + 2 diferentes subáreas	4 2 E 2 JDC + 1 Gin/Atl + 1 Dan + 2 diferentes subáreas em regime de opções	3 3 E
Aptidão Física	ZSAF 1 Aptidão Aeróbia + 1 Força + 1 Flexibilidade		
Conhecimentos	Domínio competente dos Temas e dos critérios de avaliação definidos		

Anexo 4 – Protocolo da AI da ESPAV

1.2. Subárea - JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

Futebol - INTRODUÇÃO (I)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Situação de jogo 4x4, com GR	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo. Recebe a bola, controla-a e enquadra-se ofensivamente. Remata se tem a baliza ao seu alcance. Conduz a bola na direção da baliza, e/ou passa-a a um companheiro desmarcado. Desmarca-se para criar linhas de passe. Na defesa marca o adversário isolado.	<ul style="list-style-type: none"> Jogo de baliza a baliza (sem perdas de bola e com desmarcações constantes). Muitas situações de finalização. Acompanha adversário ("paries").
Futebol - ELEMENTAR (E)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 5x5	Respeita as regras do jogo e trata os companheiros e adversários com cordialidade. Simula ou finta se necessário, para se libertar da marcação. Passa a bola a um companheiro em desmarcação ou em apoio, ou conduz a bola, ou remata. Desmarca-se na direção da baliza ou para dar apoio. Marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva. Abre o espaço de penetração do jogador com bola ou dos companheiros.	<ul style="list-style-type: none"> Ocupação de todo o espaço de jogo, mantendo a posse de bola, procurando situações de finalização. Linhas de passe à frente e atrás da bola (de apoio). Várias situações de penetração (1x1). Marca com proximidade o seu adversário direto, entre este e a baliza.

Andebol - INTRODUÇÃO (I)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 4x4+1 (tempo reduzido)	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo. Desmarca-se oferecendo linhas de passe. Paga a bola, arma o braço e passa-a a um jogador mais ofensivo. Utiliza o dribble de progressão para finalizar. Finaliza com remate em salto se tiver condições favoráveis. Quando perde a posse de bola assume a Atitude Defensiva.	<ul style="list-style-type: none"> Jogo de "costa a costa". Muitos piques na sequência de remate em salto. Armação do braço no passe e remate. Andam "aos pares" e procuram recuperar a bola.
Andebol - ELEMENTAR (E)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 5x5	Respeita as regras do jogo e trata os companheiros e adversários com cordialidade. Desmarca-se rapidamente oferecendo linhas de passe mais ofensivas. Finaliza em remate em salto ou em apoio, utilizando fintas e mudanças de direção. Ataca organizado em trapézio ofensivo. Ultrapassa o adversário direto (1x1) (exploração horizontal e exploração vertical). Tenta interceptar a bola, intervindo na linha de passe. Quando perde posse de bola recua para o seu meio campo e executa marcação de vigilância e de controlo.	<ul style="list-style-type: none"> Contacto físico (marcação de controlo). Muitas situações de 1x1. Trapézio ofensivo c/ circulação de bola (largura e profundidade). Existe contra-ataque Marca consoante o seu jogador tem bola, aproximando-se, ou acompanhando a sua movimentação quando não tem bola.

Aparelhos - INTRODUÇÃO (I)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO	
Boque	Salto ao eixo.	
Boque ou Plinto	Salto entre mãos.	
Minitrampolim	Salto em extensão.	
Plinto Longitudinal	Cambalhota à frente.	
Trave	Marcha para a frente e para trás. Marcha para a frente e para trás, na ponta dos pés. Meia volta, na ponta dos pés. Salto a pés juntos.	
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO Boque/Plinto/Minitrampolim: Realiza os todos saltos com correção, de acordo com o padrão global de execução da habilidade gímnica, na transposição e na receção. Trave: Realiza todos as habilidades gímnicas em sequência de acordo com o padrão global de execução e combinando-as com fluidez e equilíbrio.		

Voleibol - INTRODUÇÃO (I)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 2+2 de cooperação na rede (altura 2m)	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo. Efetua toques com as duas mãos por cima. Efetua toques por baixo com os antebraços (em extensão).	<ul style="list-style-type: none"> Há sequência de jogo, a bola anda no ar (mínimo de 4 passagens de bola na rede). Maior parte dos toques por cima (deslocam-se). Coloca a bola jogável, bolas altas, não perde a bola.
Situação de exercício na rede (altura 2m)	Realiza serviço por baixo, colocando a bola no colega em trajetória descendente sobre o colega. Como receptor atrás da linha de fundo recebe a bola em passe ou manchete.	<ul style="list-style-type: none"> Serve à 6m da rede e coloca a bola no campo adversário. Recebe a bola de acordo com a trajetória da bola.
Voleibol - ELEMENTAR (E)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 4x4 (tempo reduzido 12min)	Respeita as regras do jogo e trata os companheiros e adversários com cordialidade. Recebe a bola colocando-a no passador. Como passador faz passe alto para finalização. Finaliza em passe colocado ou remate em apoio. Serve por baixo ou por cima. Movimenta-se ajustando-se às ações dos companheiros e adversários.	<ul style="list-style-type: none"> Maioria das jogadas com 3 toques - Recepção para passador - passe para finalização em passe colocado ou remate (Bola alta entre a equipa e com trajetória tensa para o outro campo) Movimenta-se para se ajustar às ações dos companheiros e adversários Serve com intenção de dificultar a receção

Basquetebol - INTRODUÇÃO (I)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 3x3	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo. Recebe a bola com as duas mãos e enquadra-se com o cesto. Dribla ou passa a um companheiro desmarcado, e/ou para ultrapassar o seu adversário direto. Lança na passada ou parado de curta distância. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe, ocupando o espaço de forma equilibrada. Enquanto defesa coloca-se entre o adversário direto e o cesto.	<ul style="list-style-type: none"> Jogo de "costa a costa", com segurança no passe e receção Muitas situações de finalização em lançamento na passada Procura espaços vazios, a distância de passe e a frente da bola. Não há aglomeração em torno de bola "molhada"
Basquetebol - ELEMENTAR (E)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 4x4	Respeita as regras do jogo e trata os companheiros e adversários com cordialidade. Progredir em dribte preferencialmente no corredor central para finalizar ou abrir linhas de passe. Realiza passe e corte e reparam o equilíbrio ofensivo. Sem bola, no ataque, realiza trabalho de receção e se for necessário faz o acaramento. Como defesa dificulta o dribte, o passe e o lançamento ao portador da bola. Como defesa intertem nas linhas de passe do jogador sem bola. Liberta-se do defensor utilizando fintas e dribte se necessário.	<ul style="list-style-type: none"> Desmarcação/corte após passe, com receção para lançamento. Na transição defesa-ataque a bola circula preferencialmente no corredor central. Muitas situações de finalização na sequência da transição. Ao lançamento procuram recuperar a bola. Condiciona ações dos atacantes, posicionando-se entre a bola e o cesto, ou entre a bola e o jogador.

1.3. Subárea - GINÁSTICA

Solo - INTRODUÇÃO (I)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO	
Sequência de habilidades gímnicas*	Posição de equilíbrio (Avião). Cambalhota à frente. (Um elemento de ligação (meia pirueta, meia-volta...)) Cambalhota à retaguarda. Posições de Flexibilidade (afastamento lateral e frontal, com 90º de inclinação do tronco, mata bordão...))	
Situação de habilidade gímnica**	Pino de Braços (subida para pino com ajuda, no espaldar) ou roda.	
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO *Realiza todas as habilidades gímnicas em sequência de acordo com o padrão global de execução e combinando-as com fluidez. **Realiza a habilidade gímnica de acordo com o padrão global de execução.		
Solo - ELEMENTAR (E)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO	
Sequência de habilidades gímnicas	Avião. Pino Braços seguido de cambalhota à frente. Cambalhota à frente com pernas afastadas ou Cambalhota saltada com fase aérea. Elementos de ligação (saltos, voltas e afundos...) Cambalhota à retaguarda com pernas unidas e estendidas. Roda (com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida). Posições de Flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rd...))	
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO Realiza todas as habilidades gímnicas em sequência de acordo com o padrão global de execução e combinando-as com fluidez.		

10.ª I	"Merengue"	Passos no lugar progredindo à frente e atrás / passos laterais alternados. Passos laterais à direita e à esquerda alternados / passos cruzados frente e trás. Passos à frente e atrás alternados / voltas à direita e à esquerda.	Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música.	<ul style="list-style-type: none"> Dança três danças sociais. Dança para o par. De acordo com a música, variando os tempos. Passos corretos, característicos da coreografia.
	"Foxtrot"	"Passos progressivos" repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás). Passo de espera/tempo seco. Passo de canto/rock step , virando 1/2 de volta à esquerda. Passo básico. Passo progressivo. Volta à direita e à esquerda.		
	"Rumba"	Passos progressivos repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás). Passo de espera/tempo seco. Passo de canto/rock step , virando 1/2 de volta à esquerda. Passo básico. Passo progressivo. Volta à direita e à esquerda.		

10.ª E	"Foxtrot" ou "Rumba"	Quarto de volta à direita, iniciando de frente e em diagonal para a "Frente mais próxima". Quarto de volta à esquerda iniciando de costas e diagonal para o "Centro". Passo de espera iniciando de frente e em diagonal para a "Frente mais próxima". Passo de canto/fox step , iniciando de frente e em diagonal para a "Frente mais próxima".	Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música.	<ul style="list-style-type: none"> De acordo com a música, variando os tempos. Passos corretos, característicos da coreografia. Postura, não olha para os pés.
	"Salsa"	Passos no lugar e progredindo à frente e atrás / passos laterais à qu , à esq , alternados. Passos cruzados pela frente ou , por trás. Passos atrás ou à frente alternados e junção de apoios. Volta à direita e à esquerda.		

Em situação de exercício de grupo realiza três habilidades grêmicas de pares e três habilidades de grêmicas de trios, com coordenação, fluidez de movimentos e segurança.

Acrobática - ELEMENTAR (E)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO	
Pares	4.1. (E) - Prancha facial sobre os pés do base.	<ul style="list-style-type: none"> Definem a posição da figura de forma equilibrada durante 3 segundos. Realizam a coreografia com fluidez.
	4.2. (E) - Equilíbrio sobre as costas.	
	4.3. (E) - Pico dos ombros sobre o base deitado.	
	4.4. (E) - Cambalhota à retaguarda sobre as costas do base.	
Trios	5.1. (E) - Estafé.	<ul style="list-style-type: none"> Definem a posição da figura de forma equilibrada durante 3 segundos. Realizam a coreografia com fluidez.
	5.2. (E) - Equilíbrio nas costas e pino.	
	5.3. (E) - Equilíbrio nas costas do base intermédio sustentado pelo base.	
	5.4. (E) - Prancha facial nos pés do base, apoiado num base intermédio.	

Em coreografia de grupo realiza três habilidades grêmicas de pares e três de trios, com coordenação, fluidez de movimentos e segurança.

Orientação - INTRODUÇÃO (I)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Percursos a pares, com mapa da escola, com vários pontos de controlo	Respeita as regras estabelecidas e coopera para alcançar o objetivo da tarefa. Identifica no percurso a simbologia básica na carta/mapa. Orientar o mapa corretamente (mapa/terreno). Identifica a sua localização no espaço envolvente e no mapa. Preenche corretamente o cartão de controlo. Cumprir o percurso de orientação, a pares, resistindo à fadiga.	<ul style="list-style-type: none"> Cumprir o percurso até 15 minutos. Assinala os vários pontos no cartão de controlo. Sabe orientar o mapa com pontos de referência do terreno.
	<p>Notas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Nível I (3.ª ciclo) - Realiza um percurso de orientação simples, a par, na escola, segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo com pelo menos 18 pontos corretos e não ultrapassando os 15 minutos; Nível I (ensino secundário) - Realiza um percurso de orientação simples, a par, na escola, segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo com pelo menos 18 pontos corretos e não ultrapassando os 15 minutos; Nível I' (ensino secundário) - Realiza um percurso de orientação simples, a par, na escola, segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo com os 20 pontos corretos e não ultrapassando os 15 minutos. 	
Orientação - ELEMENTAR (E)		
Percursos a pares, com 12 a 15 pontos de controlo, fora da escola/parque, com mapa de 1-5000	Identifica no percurso toda a simbologia inscrita no mapa/carta. Orientar o mapa corretamente com ajuda da bússola. Identifica a melhor opção de percurso para atingir os pontos de passagem. Utiliza a melhor opção para cumprir o percurso o mais rapidamente possível. Preenche corretamente todos os pontos do cartão de controlo. Cumprir o percurso de orientação, a pares, dentro do tempo definido.	<ul style="list-style-type: none"> Cumprir o percurso até 25 minutos Assinala todos os pontos no cartão de controlo.

Badminton - INTRODUÇÃO (I)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo de Cooperação 1+1 (situação de 1 a 3 jogadores)	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo. Inicia o jogo, executando o serviço. Mantém a posição base, deslocando-se com oportunidade para bater o volante. Executa "Clear", na devolução do volante com trajetória alta. Executa "lob" - na devolução do volante com trajetória abaixo da cintura. Diferencia os tipos de pega da raquete (qu , esq) de acordo com a trajetória do volante.	<ul style="list-style-type: none"> Sustentação em "clear" (mínimo 7 batimentos), a 3 metros da rede, coloca o volante jogável ao companheiro. Braço armado, no batimento por cima, cotovelo para fora lado ou atrás (sem obrigatoriedade de rotação do tronco, mas com pé contrário à frente).
	<p>Badminton - ELEMENTAR (E)</p>	
Jogo 1x1	Joga de acordo com as regras do jogo e trata o adversário com cordialidade. Utiliza o serviço curto e longo (na área de serviço na diagonal). Bate o volante num movimento contínuo, em "Clear" (rotação do tronco) e em "lob" (avanço da ponta). Executa "Amort" (a qu , esq), colocando o volante junto à rede. Executa "Drive" (a qu , esq), imprimindo o volante uma trajetória tenaz.	<ul style="list-style-type: none"> Joga de acordo com regras. Intencionalidade - varia batimentos e trajetórias, de acordo com leitura do jogo (posição do adversário e a situação do jogo). Após batimento regista posição central. No serviço coloca dificuldades ao adversário.
	Situação de exercício	Realiza "remate" na sequência do serviço alto do companheiro.

Anexo 5 – Critérios de Avaliação do Ensino Secundário definido pelo DEF da ESPAV

secundário	1-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20	Obs
10.º	≤ 4I	5I	5I 1E	3I 2I+ 1E	2I 2I+ 2E	2I 1I+ 3E	1I 2I+ 3E	2I+ 4E	2Jdc+ 1gin+ 1dan+ 2matérias diferentes das subareas Atletismo, Raquetas e Outras
11.º	≤ 5I	5I 1E	4I 2E	3I 3E	2I 1I+ 3E	1I 2I+ 3E	2I+ 4E	1I+ 5E	2Jdc+ 1gin+ 1at+ 1dan+ 2matérias diferentes das subareas Raquetas e Outras
12.º	≤ 5I	4I 2E	3I 3E	2I 1I+ 3E	1I 2I+ 3E	2I+ 4E	1I+ 5E	6E	

