

CARLA SOLANGE TEIXEIRA PARRACHO

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

Orientador Universitário: Professor Mestre Rui Petrucci

Orientador de Escola: Professor Mestre Alberto Potier

Universidade Lusófona - Centro Universitário Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

CARLA SOLANGE TEIXEIRA PARRACHO

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

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona - Centro Universitário Lisboa, com o Despacho de Nomeação de Júri nº102/2023, com a seguinte composição de júri:

Presidente: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Arguente: Professor Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Orientador: Professor Doutor João Jorge Comédias Henriques

Universidade Lusófona - Centro Universitário Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

*Educar é semear com
sabedoria e colher com paciência.
(Augusto Cury)*

À memória de meu pai, Nuno, que
foi o meu grande apoio ao longo
destes anos.

Agradecimentos

Aos meus pais, Nuno e Paula, e à minha irmã Rita, pelo apoio e encorajamento ao longo deste longo percurso.

Ao Pedro, por me ajudar e apoiar, pela paciência e por não me deixar desistir dos meus sonhos.

À Inês Coronel, colega do núcleo de estágio e grande amiga, por todo apoio, ajuda, conselhos e incentivos ao longo deste difícil e inesperado ano.

Ao professor Alberto Potier, orientador de escola, pela partilha de conhecimento, pela orientação, pela disponibilidade, pelos conselhos e colaboração durante este ano atípico.

Ao professor Rui Petrucci, pela disponibilidade e conselhos partilhados.

Ao Departamento de Educação Física da Escola Secundária Stuart Carvalhais pela forma como nos receberam e, pela colaboração e ajuda nos diversos momentos deste ano letivo.

À turma do 12ºI e ao Grupo-Equipa do Desporto Escolar de Voleibol Juvenil Feminino por me deixarem evoluir, ganhar novas experiências, aprender, e por me ajudarem a crescer enquanto professora.

Resumo

O Estágio Pedagógico apresenta quatro áreas de intervenção: a Lecionação, a Direção de Turma, o Desporto Escolar e o Seminário.

Na Lecionação, consegui que os alunos aprendessem e apresentassem melhorias ao longo do ano, especialmente na matéria da ginástica de solo e patinagem, que se refletiu nas avaliações finais. A realização do PTI permitiu enriquecer a minha experiência enquanto estagiária/futura professora, como também, melhorou a relação com o GEF.

Na Direção de Turma, além das tarefas do cargo, pude participar no programa de mentorias da escola, que beneficiou não só os alunos que receberam esse apoio, mas também os próprios mentores, por referência ao Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória. Outro ponto a ser destacado foi a melhoria dos alunos da minha direção de turma terem melhorado as suas notas comparativamente às que obtiveram no 1º Período.

O Desporto Escolar de voleibol juvenil feminino iniciou-se e avançou com boa participação, mas, após o confinamento, muitas alunas não retomaram os treinos. Foi uma experiência de facto habilitadora para o meu domínio da matéria e dos processos específicos de treino. Tomei a decisão de fazer uma divisão da equipa em dois subgrupos devido à discrepância de competências. No grupo 1 o foco residiu mais nos conhecimentos táticos, enquanto o grupo 2 foi focalizado maioritariamente aspetos mais técnicos aos quais consegui ver melhorias ao longo do ano.

O Seminário trouxe grandes vantagens em termos de cooperação e relação colaborativa, na sequência do PTI. O tema do problema a ser tratado através de uma investigação-ação foi “Será que anexar as Pistas ao espaço do Ginásio tem sido útil para o desenvolvimento das turmas de Educação Física, quando as mesmas estão a trabalhar no Espaço 1?”. A partir do meu Seminário, o grupo de EF decidiu alterar regras de utilização mais adequada e eficiente do espaço exterior, tendo em conta a segurança e o melhor funcionamento e aproveitamento das aulas de Educação Física.

PALAVRAS-CHAVE: Estágio Pedagógico, Educação Física, Professor, Ensino

Abstract

The Pedagogical Internship presents four areas of intervention: Teaching, Class Direction, School Sports, and Seminary.

In Teaching, I got students to learn and present improvements throughout the year, especially in the field of solo gymnastics and skating, which was reflected in the final evaluations. The realization of the PTI allowed enriching my experience as an intern/future teacher, as well as improved the relationship with the GEF.

In the Class Direction, in addition to the tasks of the position, I was able to participate in the school's mentoring program, which benefited not only the students who received this support, but also the mentors themselves, by reference to the Students' Profile at the Exit of Compulsory Schooling. Another point to be highlighted was the improvement of the students in my class direction having improved their grades compared to those they obtained in the 1st Period.

The School Sport of women's youth volleyball began and advanced with good participation, but after confinement, many students did not resume training. It was in fact an enabling experience for my field of matter and specific training processes. I made the decision to split the team into two subgroups due to the skills discrepancy. In group 1, the focus was more on tactical knowledge, while group 2 focused mostly on more technical aspects to which improvements were achieved throughout the year.

The Seminar brought great advantages in terms of cooperation and collaborative relationship, following the PTI. The theme of the problem to be addressed through an action investigation was "Has attaching the Tracks to the Gym space been useful for the development of physical education classes when they are working in Space 1?". From my Seminar, the EF group decided to change rules for the most appropriate and efficient use of outdoor space, considering the safety and better functioning and use of Physical Education classes.

KEYWORDS: Pedagogical Internship, Physical Education, Teacher, Education

Abreviaturas

AEM – Agrupamento de Escolas de Massamá

AI – Avaliação Inicial

DE – Desporto Escola

DEF – Departamento de Educação Física

DT – Direção de Turma

E@D – Ensino à Distância

EE – Encarregado de Educação

EF – Educação Física

ESSC – Escola Secundária Stuart Carvalhais

GEF – Grupo de Educação Física

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

PA – Plano Anual

PAA – Plano Anual de Atividades

PCEF – Projeto Curricular de Educação Física

PE – Projeto Educativo

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

PCI – Projeto Curricular Individual

PTI – Professor a Tempo Inteiro

UD – Unidade Didática

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

Índice

Introdução.....	13
Lecionação.....	18
Caracterização da Lecionação	18
Conhecer os alunos e as suas capacidades individuais nas diferentes matérias	24
As prioridades da Turma e de cada aluno individualmente	28
Adaptação ao E@D	38
Produto final da evolução/empenhamento dos alunos	42
Professor a Tempo Inteiro (PTI).....	50
Projeto Específico – A utilização de meios audiovisuais nas aulas de Educação Física.....	54
Definição do tema e respetiva bibliografia	55
Criação e adaptação de meios auxiliares para utilização nas aulas de EF.....	57
Criação e distribuição do questionário	59
Análise dos resultados e principais conclusões.....	59
Direção de Turma.....	61
Caracterização da Direção de Turma.....	62
Conhecimento das funções de um Diretor de Turma	63
Acompanhamento da assiduidade, pontualidade e empenhamento dos alunos.....	64
Acompanhamento dos alunos com mais dificuldades	66
Acompanhamento dos alunos que pretendem ir aos Exames Nacionais	68
Saída de Campo	70
Projeto Específico – Programa de Mentoria na Escola	71
Identificação do tema e revisão bibliográfica	72
Atribuição dos pares e acompanhamento dos participantes	73
Distribuição de um questionário aos mentores	75
Análise dos resultados obtidos e principais conclusões.....	76
Desporto Escolar.....	78
Conhecer o grupo-equipa e as suas capacidades.....	79
Consolidação de ações técnico-táticas e Introdução de novas ações técnico-táticas	81
Revisão da 2ªEtapa.....	82
Torneios e encerramento.....	84
Projeto Específico – A condição física para a prevenção de lesões no Voleibol.....	86
Escolha do tema e recolha bibliografica.....	87
Aplicação dos diferentes tipos de treino de aptidão física (força, flexibilidade e proprioceção)	88
Criação e aplicação do questionário às atletas	90
Análise das respostas e principais conclusões	90

Seminário	92
Identificação do problema e definição da pergunta de partida.....	93
Observação de aulas no espaço 1 e aplicação do questionário.....	95
Análise dos resultados obtidos	97
Apresentação do seminário ao GEF e principais conclusões	102
Conclusão Final	106
Referências Bibliográficas	112
Apêndices	I
Apêndice 1 – Organização dos espaços destinados à EF.....	I
Apêndice 2 – PCI 1ºPeríodo – Aluna Nº10.....	II
Apêndice 3 – PCI 2ºPeríodo – Aluna Nº10.....	IV
Apêndice 4 – PCI 3ºPeríodo – Aluna Nº10.....	V
Apêndice 5 – Resultados da AI na área das atividades físicas	VII
Apêndice 6 - Resultados da AI na Área da Aptidão Física.....	XIV
Apêndice 7 – Objetivo Final na Área das Atividades Físicas	XV
Apêndice 8 – Lecionação – 2ªEtapa: Objetivos operacionais	XVI
Apêndice 9 – Trabalho da Área dos Conhecimentos do 1ºPeríodo.....	XVIII
Apêndice 10 - Resultados Do 1ºPeríodo na Área da Aptidão Física	XIX
Apêndice 11 – Notas finais do 1º Período da Lecionação	XX
Apêndice 12 – E@D: Aptidão Física.....	XXI
Apêndice 13 – E@D: Área das Atividades Físicas	XXIII
Apêndice 14 – Trabalho da Área dos Conhecimentos do 2ºPeríodo	XXVI
Apêndice 15 – Notas obtidas no E@D.....	XXVIII
Apêndice 16 – Notas finais do 2º Período da Lecionação	XXIX
Apêndice 17 – Lecionação – 4ªEtapa: Objetivos operacionais	XXX
Apêndice 18 – Notas finais do 3º Período da Lecionação	XXXII
Apêndice 19 – Questionário sobre “A utilização de meios audiovisuais nas aulas de Educação Física”.....	XXXIII
Apêndice 20 – Avaliação Inicial do grupo-equipa de Voleibol Juvenil Feminino	XXXV
Apêndice 21 – Projeto Específico DE: Exemplos de Treino	XXXVI
Apêndice 22 – Questionário sobre “A condição física para a prevenção de lesões no Voleibol”	XXXVII
Apêndice 23 – Tabela de Observação do Espaço 1.....	XXXVIII
Apêndice 24 - Recolha de dados do Inquérito	XXXIX
Anexos	LIII
Anexo 1 – Organigrama do Agrupamento de Escolas de Massamá.....	LIII
Anexo 2 – Critérios de Classificação do 3ºciclo e Secundário	LIV

Anexo 3 – Grelha de Avaliação de Andebol	LVI
Anexo 4 – Orientações para a Avaliação da Aptidão Física	LVII
Anexo 5 – Esquema de Patinagem – Avaliação	LVIII
Anexo 6 – Projeto Específico Lecionação: exemplo	LIX
Anexo 7 – Plano de Acompanhamento Pedagógico – Medidas Universais	LX
Anexo 8 – Pauta de Avaliação do 1º Período	LXV
Anexo 9 – Pauta de Avaliação do 2º Período	LXVI
Anexo 10 – Pauta de Avaliação do 3º Período	LXVII
Anexo 11 – Programa de Mentorias – Questionário	LXVIII
Anexo 12 – Autorização para a participação de aluno(a) no Programa de Desporto Escolar	LXIX
Anexo 13 – Critérios de Avaliação do Desporto Escolar de Voleibol	LXX

Índice de Tabelas

Tabela 1- Horário da Estagiária	15
Tabela 2- Plano Anual do Núcleo	17
Tabela 3 - Planeamento da 1ªEtapa	25
Tabela 4 – Níveis da Avaliação Inicial – Área das Matérias	27
Tabela 5– Matérias Prioritárias por Aluno	28
Tabela 6 – Planeamento da 2ªEtapa.....	30
Tabela 7 – Lecionação – 2ªEtapa: Objetivos operacionais das matérias prioritárias	31
Tabela 8 – 2ªEtapa: Grupos de Trabalho.....	33
Tabela 9 – Níveis da Avaliação da 2ª Etapa – Área das Matérias.....	37
Tabela 10 - Planeamento do E@D	38
Tabela 11 - Planeamento da 3ªEtapa no ensino presencial	40
Tabela 12 - 3ªEtapa: Grupos de Trabalho	40
Tabela 13 - 4ªEtapa: Matérias individuais.....	42
Tabela 14 - Planeamento 4ªEtapa.....	43
Tabela 15 – 4ªEtapa: Grupos de Trabalho.....	44
Tabela 16 - Lecionação: Avaliação Inicial vs. Avaliação Final da área das Atividades Físicas	48
Tabela 17 - Lecionação: Avaliação Inicial vs. Avaliação Final da área das Aptidão Física ...	49
Tabela 18 - Notas da área dos conhecimentos.....	50
Tabela 19 – Proposta de horário PTI.....	51
Tabela 20 – Projeto Lecionação: Plano Anual	54
Tabela 21- Direção de Turma – 1ºEtapa: Objetivos Operacionais.....	63
Tabela 22- Direção de Turma – 2ªEtapa: Objetivos Operacionais.....	65
Tabela 23 - Direção de Turma – 3ªEtapa: Objetivos Operacionais.....	67
Tabela 24 - Direção de Turma – 4ªEtapa: Objetivos Operacionais.....	68
Tabela 25 - Inscrições dos Exames Nacionais.....	69
Tabela 26 – Saída de Campo: Objetivos.....	70
Tabela 27 – Projeto Direção de Turma: Plano Anual	72
Tabela 28 – Notas da Avaliação Inicial do grupo-equipa de Voleibol Juvenil Feminino	80
Tabela 29 – Desporto Escolar – 2ªEtapa: Objetivos Operacionais.....	81
Tabela 30 – Desporto Escolar – 3ªEtapa: Objetivos Operacionais.....	83
Tabela 31 - Desporto Escolar – 4ªEtapa: Objetivos Operacionais	84
Tabela 32 - Desporto Escolar: Avaliação Final.....	85
Tabela 33 - Torneio 1 DE: Resultados dos jogos	85
Tabela 34 - Torneio 2 DE: Resultados dos jogos	86
Tabela 35 – Projeto Desporto Escolar: Plano Anual.....	87
Tabela 36 - Seminário: Plano Anual.....	92
Tabela 37 - Principais tempos das aulas observadas.....	100

Introdução

No ano letivo 2020/2021, realizei o estágio pedagógico na Escola Secundária Stuart Carvalhais (ESSC), do Agrupamento de Escolas de Massamá (AEM), e o meu orientador de estágio foi o Professor Mestre Alberto Potier. Esta escola é a sede do Agrupamento e a este pertencem, para além da escola onde me encontro a estagiar, a EB2/3 Professor Egas Moniz, EB1 nº2 de Massamá, EB1/JI do Casal da Barôta e a EB1/JI da Xutaria.

O conselho geral deste agrupamento de escolas é composto pelo Diretor do Agrupamento de Escolas de Massamá, pelos representantes da comunidade local (3 pessoas), pelos representantes do Município de Sintra (3 pessoas), pelo representante dos alunos (1 pessoa), pelos representantes dos Pais e Encarregados de Educação (5 pessoas), pelos representantes do Pessoal Não Docente (2 pessoas) e pelos representantes do Pessoal Docente (7 pessoas).

O Conselho Pedagógico é composto por 17 pessoas e neste está incluído o Coordenador do Departamento de Educação Física, o Prof. José Monteiro.

O Conselho Administrativo é composto por 3 pessoas.

O Organigrama do AEM encontra-se no Anexo 1.

Este agrupamento disponibiliza no seu *website* vários documentos do interesse da comunidade escolar, entre eles encontram-se o Regulamento Interno que tem como objetivo definir

“o regime de funcionamento do agrupamento de escolas, de cada um dos seus órgãos de administração e gestão, das estruturas de orientação e dos serviços administrativos, técnicos e técnico-pedagógicos, bem como os direitos e os deveres dos membros da comunidade escolar” (Agrupamento de Escolas de Massamá, 2017, p.2)

Está também, acessível a todos, o documento do Projeto Educativo. Neste encontram-se a caracterização do agrupamento, o Lema, a Missão onde pretendem “Promover o rigor de um serviço público de educação inclusivo, ao serviço do aluno, conciliando a qualidade com equidade” (Agrupamento de Escolas de Massamá, 2018, p.10), a Visão que nos diz “Queremos consolidar um Agrupamento de Escolas promotor de aprendizagens que dotam os jovens à saída da escolaridade obrigatória de conhecimentos, capacidades e atitudes, que visam a qualificação individual e o exercício da cidadania democrática” (p.10), os Valores que tentam transmitir, os princípios, as estratégias, entre outros pontos. Foi importante a sua leitura pois consegui perceber melhor quais são os objetivos que este agrupamento pretende alcançar e o que pretendem transmitir a todos os que passam por lá, sejam eles professores, funcionários, alunos, encarregados de educação, etc.

O Artigo 9ºA do Decreto-Lei 137/2012 de 2 de Julho diz-nos que

“No projeto educativo, que constitui um documento objetivo, conciso e rigoroso, tendo em vista a clarificação e comunicação da missão e das metas da escola no quadro da sua autonomia pedagógica, curricular, cultural, administrativa e patrimonial, assim como a sua apropriação individual e coletiva”

Outro ponto fundamental a ser falado é o Plano Anual de Atividades (PAA). Segundo o Artigo 9ºA do Decreto-Lei 137/2012 de 2 de Julho, o Plano Anual e Plurianual de Atividades deve concretizar “os princípios, valores e metas enunciados no projeto educativo elencando as atividades e as prioridades a concretizar no respeito pelo regulamento interno e o orçamento”.

A situação atual de pandemia teve um grande impacto na planificação do PAA, onde muitas atividades ficaram condicionadas e outras até mesmo canceladas como as visitas de estudo e torneios inter-turmas. O 12ºano apenas participou em atividades como PES – Projeto de Educação Sexual e Cidadania e Desenvolvimento.

Grupo de Educação Física

O Departamento de Educação Física (DEF) do Agrupamento de Escolas de Massamá é composto por 16 professores, estando a sua maioria colocada na Escola Secundária Stuart Carvalhais (11 professores).

Os professores têm ao seu dispor um conjunto de documentos de apoio, são eles: o Projeto Curricular de Educação Física, Critérios de Avaliação de Educação Física e um documento com a bibliografia para a área dos Conhecimentos.

O PAA deste ano, no que concerne à área do DEF, sofreu bastantes alterações comparativamente com os anos anteriores. Foi tomada a decisão de, primeiramente cancelar apenas as atividades do 1º Período e com o decorrer desse mesmo período se iriam tomar as decisões no que dizia respeito ao resto do ano letivo. No entanto, visto que as condições (relativamente à pandemia) não melhoraram, a segurança e bem-estar da saúde dos alunos, professores, funcionário não estava assegurada o que levou ao cancelamento das restantes atividades do presente ano letivo.

Geralmente costumam decorrer atividades como o corta-mato, a milha do não fumador, sarau de ginástica e de dança, torneios de diferentes modalidades (ex.: voleibol, ténis de mesa, hóquei em patins e patinagem, basquetebol, etc.).

Os espaços destinados às aulas de Educação Física são quatro: o ginásio, um espaço exterior e dois espaços no interior do pavilhão. A distribuição e a rotação das turmas pelos espaços, ao longo do ano, é definida pelo coordenador do grupo de Educação Física, e o

mesmo partilha a informação (roulement) cerca de 4 dias antes do início da semana em que será efetuada a rotação.

Esta situação (coronavírus SARS-COV-2, mais conhecido por Covid-19) exigiu várias adaptações da escola, dos professores, dos funcionários, dos alunos, mas, principalmente, dos envolvidos nas aulas de Educação Física, para que as mesmas pudessem ser realizadas.

Uma das adaptações que mais prejudica as aulas de Educação Física, comentada na 2ª reunião com o Departamento de EF, são as entradas dos alunos nas aulas. As entradas são feitas por espaços. Por exemplo: primeiro, entra a turma que vai para o espaço 1. Só depois dos alunos desta turma terem ido aos balneários e arrumado as suas coisas nos cacifos é que a próxima turma pode entrar. Assim os alunos acabam por perder tempo de prática, o que se torna negativo para a sua aprendizagem.

No entanto, a maior adaptação ocorre durante o funcionamento das aulas. O professor deve garantir que os alunos cumpram o distanciamento social, do início ao fim, realizando as adaptações necessárias para que se possam efetuar as situações de avaliação, entre outros fatores.

Horário da estagiária

Tabela 1- Horário da Estagiária

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08h15 – 09h00		EF 12ºH (aula Inês)	Lecionação 12ºI		
09h00 – 09h45			Núcleo de Estágio		
09h55 – 10h40	Lecionação 12ºI				
10h40 – 11h25				D.T.	EF 12ºH (aula Inês)
11h35 – 12h20					
12h20 – 13h05					
13h30 – 14h15			D.E.	D.E.	
14h15 – 15h00					

O meu horário é composto por 2 aulas de E.F. (Lecionação) como mostra a tabela. No final de todas as aulas de E.F. reúno com o Orientador de Escola para refletir acerca do que foi feito, nessa mesma aula. As reuniões de núcleo de estágio têm lugar às quartas-feiras, nas quais tratamos de assuntos relacionados com todas as áreas que este abrange.

O Desporto Escolar ocupa 2 tempos de 90 minutos no meu horário.

Achei por bem acrescentar as aulas da minha colega, Inês Coronel, pois assisto a todas as suas aulas, à exceção da aula de quinta-feira, caso haja alguma aula de Direção de Turma com os meus alunos.

Plano Anual do Núcleo

O presente estágio pedagógico está dividido em quatro áreas, sendo elas a Lecionação, a Direção de Turma, o Desporto Escolar e o Seminário. Como se pode ver na tabela seguinte, todas as áreas estão divididas em 4 etapas. No entanto, estas não apresentam as mesmas datas pois os objetivos para cada uma delas diferenciam-se entre si.

É importante referir que na Lecionação, na Direção de Turma e no Desporto Escolar também está a ser desenvolvido um projeto específico onde terei de escolher um tema, que seja pertinente, e desenvolvê-lo aprofundadamente para que seja benéfico para a minha formação e que venha ser útil no futuro enquanto professora.

As datas específicas para cada etapa de cada área como a planificação dos projetos específicos encontram-se nos capítulos a elas destinados.

Como se pode ver na Tabela 2, as diferentes áreas começaram por um processo de uma avaliação inicial. Esta etapa é importante para se conseguir perceber como é o funcionamento na escola daquela área, para conhecer os alunos e as suas capacidades, para diagnosticar problemas encontrados.

Após esta análise irei realizar o plano de cada área para a primeira etapa. No final da etapa será realizado um balanço onde irei conferir se consegui ou não cumprir com os objetivos traçados para essa mesma etapa, e começar a planear a etapa seguinte, criando objetivos. Este processo irá acontecer nas restantes etapas de todas as áreas.

Tabela 2- Plano Anual do Núcleo

	1º Período				2º Período				3º Período					
Lecionação	1ª Etapa		2ª Etapa				3ª Etapa				4ª Etapa			
	Av. Inicial	Balanço da Av. Inicial		Av. Sumativa	Balanço 2ª Etapa	Av. Formativa	PTI		Av. Sumativa	Balanço 3ª Etapa		Av. Sumativa	Balanço 4ª Etapa	
Dir. Turma	1ª Etapa		2ª Etapa				3ª Etapa				4ª Etapa			
	Caracterização da turma	Balanço 1ª Etapa		Reunião CT	Reunião EE	Balanço 2ª Etapa		Reunião CT	Balanço 3ª Etapa	Reunião EE	Saída de Campo		Reunião CT	Balanço 4ª Etapa
D. Escolar	1ª Etapa		2ª Etapa				E@D				3ª Etapa		4ª Etapa	
	Av. Inicial	Balanço da Av. Inicial			Balanço 2ª Etapa						Balanço 3ª Etapa		Torneio	Balanço 4ª Etapa
Seminário			1ª Etapa		2ª Etapa				3ª Etapa		4ª Etapa			
			Identificação do Problema		Recolha dos dados				Análise dos dados		Seminário + Balanço do Seminário			
	1º Período				2º Período				3º Período					

Lecionação

Caracterização da Educação Física na Escola Secundária Stuart Carvalhais

O Agrupamento de Escolas de Massamá é composto por 10 departamentos curriculares, sendo que o Departamento de Educação Física (DEF) é um deles. Este é representado pelo Professor José Monteiro. No presente ano letivo, o Grupo de Educação Física da ESSC é composto por 11 docentes mais 2 estagiárias.

O Departamento de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Massamá criou 3 documentos de apoio que orientam os professores, são eles: o Projeto Curricular de Educação Física, os Critérios Específicos de Avaliação de Educação Física (complemento do Projeto Curricular, e ambos estão disponíveis no site do Agrupamento para que alunos e encarregados de educação possam consultar) e, por último, um documento de apoio referente à área dos conhecimentos.

Este Projeto Curricular de Educação Física tem como objetivo gerar “o desenvolvimento de uma estratégia curricular comum, articulando horizontal e verticalmente, ao longo dos anos lecionados na escola, o currículo da disciplina de Educação Física, numa primeira fase, e da EF com o Desporto Escolar, numa fase posterior” (Departamento de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Massamá, 2013, p. 1); a identificação das matérias prioritárias sem negligenciar as outras, entre outros. Após a análise deste documento posso afirmar que o mesmo vai ao encontro dos PNEF, pois um dos seus objetivos é “Aproximar as competências desenvolvidas na disciplina às perspetivas de desenvolvimento descritas nos PNEF” (Departamento de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Massamá, 2013, p. 1). No documento dos Critérios Específicos de Avaliação de Educação Física estão presentes os quadros plurianuais que por sua vez contêm os dados referentes aos níveis de cada área em que cada aluno deve estar por ano.

À semelhança dos PNEF (Programa Nacional de Educação Física), esta escola segue, também, a Orientação Educacional sócio crítica (Crum, 1992, como referido em Carreiro da Costa, 2017), que nos diz que a escola deve ser considerada como um contexto de inovação e de transformação cultural e social, que a participação na “cultura do movimento” é um fator fundamental da qualidade de vida, que o desporto de alto rendimento é apenas uma das manifestações da “cultura motora” e que as finalidades da Educação Física escolar são a promoção de aprendizagens tecnomotoras e

sociomotoras. Ou seja, valoriza a aprendizagem e a inclusão na Educação Física (reconhece o indivíduo, a sociedade e o conteúdo).

O modelo de ensino adotado pelo DEF é o modelo por etapas. Este tem-se revelado o mais adequado para se aplicar nas aulas de EF, pois tem em consideração que todos os alunos são diferentes e tem como objetivo garantir que os mesmos cheguem ao sucesso. Desta forma, posso dizer que tem presente as seguintes qualidades formais do planeamento: Adequação pedagógica às necessidades dos alunos; Contínuo e Progressivo; Permite o seu Ajustamento ao longo do ano. O modelo divide-se em 4 etapas: 1ª Etapa é o Prognóstico, 2ª Etapa são as Prioridades, 3ª Etapa é o Progresso e a 4ª Etapa é o Produto.

Para que o planeamento por etapas seja realizado, é necessário que os espaços destinados às aulas de EF sejam polivalentes, ou seja, é imprescindível que possibilitem a abordagem de várias matérias, no mesmo espaço. Na ESSC, os espaços têm estas características. Porém, deparamo-nos com algumas contrariedades que impedem a abordagem de uma ou outra matéria, num determinado espaço. Por exemplo, não posso transportar aparelhos de ginástica para fora do ginásio ou levar colchões e patins para o exterior, porque o piso não é adequado ao tipo de material em questão (preservação do material). Apesar desta regra existem formas de solucionar o aspeto da preservação do material, como por exemplo a utilização de proteções de plástico de forma a colocar os materiais por cima.

Em relação à organização dos espaços, existem 4 espaços na escola (Apêndice 1): o Espaço 1 é composto pelo ginásio e as pistas de atletismo que se encontram no exterior, o Espaço 2 e 3 são o campo 40m x 20m no pavilhão e estão divididos em L para um melhor aproveitamento do espaço, e, por fim, o Espaço 4 que se localiza no exterior do pavilhão gimnodesportivo e é composto por 3 campos (um campo 40m x 20m, um campo reduzido de basquetebol e um campo de voleibol 2x2 com rede fixa) e uma caixa de areia para a realização do lançamento do peso.

Na primeira reunião com o DEF, os professores foram informados que o espaço 5 (pavilhão) não poderia ser utilizado, devido à situação atual da pandemia. Tendo em conta as dimensões do pavilhão, este não poderia ter 3 turmas em aula, simultaneamente. A sobrelotação do pavilhão poderia pôr em causa a saúde de todos.

De forma geral, a rotação dos espaços é feita de duas em duas semanas. No entanto, na mesma semana as turmas poderão estar em dois espaços diferentes, como por exemplo, na aula de 2ªfeira estão no espaço 1 e na aula de 4ªfeira estão no espaço 2.

Visto que esta escola tem por base o modelo do plano por etapas, o roulement tem uma rotação diferente durante as quatro primeiras semanas, ou seja, roda a cada semana para possibilitar que as turmas passem por todos os espaços, facilitando a realização da Avaliação Inicial.

No que concerne à Avaliação, os alunos são avaliados em 3 áreas, são elas: a área das atividades físicas, a área da aptidão física e a área dos conhecimentos, como consta nos PNEF.

Os professores têm ao seu dispor um documento de apoio com os critérios de avaliação de todas as matérias que são abordadas na escola e com a descrição detalhada dos requisitos de todos os níveis (PI – Parte Introdução; I – Nível Introdução; E – Nível Elementar; A – Nível Avançado).

Para que os alunos obtenham sucesso na disciplina no 12º ano precisam de ter na área das matérias (ou atividades físicas) 3 Níveis Introdução e 3 Níveis Elementares (vai ao encontro do que está descrito nos PNEF), sendo que 2 delas devem ser dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), 1 deve ser da matéria da Ginástica (ginástica de solo e ginástica de aparelhos) ou Atletismo (salto em altura, corrida de barreiras e lançamento do peso), 1 da matéria de Dança (dança tradicional, dança social e dança livre), 1 da matéria de Patinagem e 1 da matéria de Raquetes (badminton e ténis de mesa) ou Orientação.

Na área da Aptidão Física, os alunos precisam de estar na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF) no mínimo em 5 testes do FIT escolas dos 8 (vai e vem, velocidade em 60m, abdominais, extensões de braços, flexões de braços, impulsão horizontal, flexibilidade de ombros e senta e alcança).

Na área dos conhecimentos os alunos necessitam de ter uma média ponderada nas tarefas (trabalhos e/ou testes) de 10 valores. No 3º Período, todos os alunos realizam um teste global comum relativo à matéria de conhecimentos.

Todos estes dados dizem respeito aos alunos do 12º ano, pois foi este o ano que me foi atribuído. No Anexo 2 estão os dados relativos aos restantes anos.

Relativamente à carga horária do Ensino Secundário, a situação ideal, segundo os PNEF, são 4 sessões semanais de 45min. Caso não seja possível realizar-se todas as sessões, de forma a manter a carga horária, deve-se tentar, no mínimo, garantir 3 sessões, nas quais o tempo deverá ser distribuído da seguinte forma: 45 minutos + 45 minutos + 90 minutos (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001, p.22).

Contudo, na ESSC as aulas de EF do ensino secundário estão organizadas em 2 sessões de 90 minutos por semana em dias não consecutivos para todos os anos exceto 8º e 9º ano. Estes dois têm uma carga horária inferior, ou seja, 45 minutos + 90 minutos em dias não consecutivos.

Caracterização da turma

A turma que me foi atribuída foi o 12º I, do curso Científico-Humanístico – Línguas e Humanidades, da ESSC. Esta turma era composta, inicialmente, por 14 alunos, porém uma aluna mudou de turma e passaram a ser 13 alunos. No dia 21 de outubro de 2020, um novo aluno passou a fazer parte da turma. E, uma semana e meia depois (02 de novembro de 2020), entrou mais um aluno na turma, o que faz com que, atualmente, a turma seja constituída por 15 alunos (5 alunas do género feminino e 10 alunos do género masculino).

Esta turma tem aula às 2ª feiras, das 09h55 até às 11h25, e às 4ª feiras, das 08h15 até às 09h45.

Em relação à assiduidade, a turma é bastante cumpridora, à exceção do aluno nº7, que tem vindo a faltar a algumas aulas sem uma justificação plausível. Na 1ª reunião do conselho de turma, ficou escrito em ata que o mesmo acontece em outras disciplinas e constatou-se que é um comportamento padrão, vindo de anos anteriores. Este comportamento deixou de ser frequente a partir do início do 2º Período. Outro aluno que faltou bastante foi o aluno nº13, mas este por questões de saúde. No entanto, este último tem vindo a faltar com mais frequência no 3º Período sem qualquer tipo de justificação.

No que diz respeito à pontualidade, notei que os alunos tendem a chegar atrasados à aula de 4ª feira, possivelmente, por ser o primeiro tempo da manhã. Para isso tentei sensibilizar os alunos para que fossem pontuais de forma a não perderem tempo de prática como também relembrá-los que a acumulação de 3 faltas de atraso equivale a 1 falta de presença sem a possibilidade de ser justificada.

Ao nível do comportamento e das atitudes pode-se dizer que é uma turma inclusiva. Os alunos cooperam uns com os outros e são muito empenhados. No entanto, o nível de competência física, de forma geral, é considerado baixo e existem alguns alunos que se destacam dos restantes (tanto pela positiva como pela negativa).

Há uma aluna (nº10) com atestado médico que está impossibilitada de fazer a prática total das atividades. Para esta aluna foi realizado um Projeto Curricular

Individual (PCI) onde estão presentes as 3 componentes (atividades físicas, aptidão física e área dos conhecimentos – Apêndice 2, 3 e 4).

Há uma outra aluna com excesso de peso e insuficiência renal (ou seja, está um pouco limitada em tarefas que impliquem um impacto com solo considerável). Para além das contrariedades mencionadas, esta aluna veio de Angola, e não teve contacto com uma grande parte das modalidades presentes nos PNEF. Tendo em conta estas características, eu e o orientador de estágio, Alberto Potier, adaptámos os critérios de avaliação de forma a não a prejudicar. Apesar destes obstáculos, é uma das alunas mais empenhadas da turma.

Um dos alunos que integrou a turma mais tarde, veio da mesma escola que a aluna anteriormente mencionada, e, infelizmente, enfrenta os mesmos obstáculos no que concerne à ausência de contacto com uma grande parte das modalidades presentes nos PNEF. No entanto, tem uma boa disponibilidade motora o que é bastante positivo e facilita a sua aprendizagem.

Há ainda outros dois alunos com muitas dificuldades na coordenação do próprio corpo, o que limita a eficiência da execução dos exercícios. Com o objetivo de combater as suas dificuldades, prescrevi um maior número de exercícios de coordenação para que possam melhorar neste aspeto.

Por outro lado, existe um aluno (nº7) com boa disponibilidade física, mas tem um pensamento, como o próprio disse, “só quero é despachar”. Neste caso, tive de o motivar para que se empenhasse e desenvolvesse o gosto pela prática, de forma a melhorar e, talvez, chegar ao Nível Avançado, o que é bastante provável com algum tempo e mais empenho. Seguem-se algumas estratégias utilizadas: a presença do fator competição em mais exercícios, grupos de trabalho onde se sentia mais à vontade, ser responsável por ajudar os colegas com mais dificuldades, entre outras. Este aluno no final do ano já tinha um pensamento diferente ao que iniciou o que posso considerar um ponto positivo conquistado.

Organização das Aulas

A organização e o planeamento das aulas de EF são um fator imprescindível para o sucesso dos alunos. A construção do planeamento das aulas é feita por Unidades Didáticas (UD) (conjunto de 4 a 6 aulas).

A estrutura das minhas UD segue o modelo tripartido. Este modelo diz que a aula está dividida em 3 partes, a parte inicial, a parte intermédia e a parte final. A parte

inicial deve ocupar entre 10% a 25% do tempo total da aula e tem como principal objetivo a transmissão dos principais objetivos da aula e a preparação do organismo para as exigências físicas que irão ser solicitadas na fase seguinte. A parte intermédia deve durar entre 50% a 70% do tempo total de aula e os objetivos desta fase são a abordagem das matérias de forma a aprenderem, a consolidarem e a aperfeiçoarem, e é aqui que “são trabalhadas as capacidades motoras coordenativas e condicionais” (Quina, 2009, p.81). A parte final deve ocupar o tempo restante de aula, entre 10% a 15%. Aqui deve ocorrer o retorno à calma e os principais balanços da aula (Quina, 2009).

A parte inicial das aulas do 12ºI começa com a montagem do material seguido do aquecimento. O aquecimento, no início do ano foi dado por mim para que os alunos pudessem ter uma noção dos principais princípios a seguir. Após algumas semanas, passei essa tarefa aos alunos, onde tinham de planificar e enviar previamente o plano para receberem feedback antes do aplicarem. Esta tarefa tem como principal objetivo a criação de um bom aquecimento para poderem utilizar fora da disciplina de EF, tanto no presente como no futuro. É nesta fase que transmito quais são os principais objetivos da aula, como também, transmito a informação inicial, para que se perca menos tempo de prática. No planeamento da parte inicial pode estar presente a componente da aptidão física, onde os alunos trabalham, por exemplo, a resistência, a força dos principais grupos musculares, a flexibilidade.

De seguida, na parte intermédia (fundamental), a aula está dividida por estações. É importante referir que apesar de haver várias matérias durante as aulas, nem sempre os alunos passam por todas elas. Isto deve-se ao facto de eles estarem mais tempo em prática nas matérias que mais necessitam de aprender, consolidar e aperfeiçoar, pois segundo Heacox (2006), no ensino diferenciado é importante “reconhecer que os alunos não precisam todos de fazer os mesmos trabalhos da mesma forma” (p.25). Continuando na mesma linha de pensamento, o ensino diferenciado é importante pois tem em conta as capacidades de cada aluno para cada matéria e para que isto seja exequível é necessário ter em conta a formação dos grupos. É importante dizer que “os alunos estão agrupados de acordo com as suas necessidades, pontos fortes e preferências de aprendizagem” (Heacox, 2006, p.91). Por vezes são agrupados em grupos cooperativos para que os mais aptos possam ajudar os menos aptos.

Por fim, na parte final da aula, os alunos retomam à calma com atividades de baixa intensidade, como por exemplo os alongamentos. Os alongamentos seguem a mesma estrutura que o aquecimento, ou seja, é dado por um aluno previamente definido.

No decorrer dos alongamentos é feita uma conclusão da aula onde se fala nos pontos positivos e negativos da mesma e o que vai ser tratado na próxima. É também nesta fase que se procede à arrumação do material.

1ª Etapa: Conhecer os alunos e as suas capacidades individuais nas diferentes matérias

A avaliação inicial tem um carácter muito importante, pois é a partir dela que irei recolher a informação necessária para poder planear, organizar, escolher o quê, como, quando e com quem se irão realizar os exercícios/tarefas, nas próximas aulas.

Nesta fase, irei perceber quais as matérias que cada aluno tem mais à vontade e maior dificuldade, e, assim, conseguir-se-á planear a próxima Unidade Didática (Ferreira, 2017). Para além de servir para a avaliação inicial, serve também como uma etapa de recuperação do que não aprenderam no ano letivo passado.

A 1ª Etapa, Etapa de Prognóstico, iniciou-se no dia 21 de setembro e terminou a 21 de outubro. De acordo com a rotação dos espaços esta etapa deveria ter terminado no dia 14 de outubro, no entanto, precisei de prolongá-la mais uma semana para concluir a avaliação inicial.

Esta etapa teve como objetivo a avaliação diagnóstica das capacidades dos alunos nas diferentes matérias da área das atividades físicas, como também, na área da aptidão física. Na área das atividades físicas os alunos foram observados nas situações de avaliação descritas no PCEF. Para me orientar nestas avaliações, utilizei as tabelas disponibilizadas pelo DEF no documento PCEF (exemplo no Anexo 3).

Relativamente ao planeamento da 1ª Etapa pode-se ver que teve 9 aulas e, no mínimo, houve duas em cada espaço.

Tabela 3 - Planeamento da 1ª Etapa

Período		1º Período											
		21.set	23.set	28.set	30.set	05.out	07.out	12.out	14.out	19.out	21.out		
Matéria	Data												
Aula nº		1 e 2	3 e 4	5 e 6	7 e 8	-	9 e 10	11 e 12	13 e 14	15 e 16	17 e 18		
Espaço		Sala	2	2	3	3	4	4	1	1	2		
JDC	Andebol						X	X			X		
	Basquetebol		X	X	X		X						
	Futebol						X	X					
	Voleibol		X	X	X						X		
Ginástica	Solo				X				X	X			
	Aparelhos Minitrampolim								X	X			
Atletismo	Salto em altura								X	X			
	Barreiras							X	X	X			
	Lançamento do peso						X	X					
	Dança												
	Badminton		X	X	X								
	Patinagem										X		
Aptidão Física – Testes FIT escolas													
	Vai e vem										X		
	Velocidade (60m)								X				
	Abdominais				X								
	Flexões de braços								X				
	Extensões de braços				X								
	Impulsão horizontal									X			
	Senta e alcança									X			
	Flexibilidade de ombros							X					
	Legenda:	Apresentação				Feriado							

Nesta fase, a maioria das situações observadas para a avaliação inicial foram situações de jogo em JDC (condicionado: com defesa sombra; no basquetebol não pode ir ao ressalto; não pode existir contacto físico no andebol, etc.) isto devido à pandemia. Aqui foi importante avaliar primeiro o jogo e só depois o jogador, pois quando se dá um nível ao jogo a maioria, se não a totalidade, está inserido nesse nível. Após essa avaliação, tendo por base os Indicadores de Observação, deve-se então avaliar os destaques (Comédias, 2012). Esta premissa manteve-se até ao final do ano letivo.

Na ginástica de solo, foi observada a realização dos elementos cujos alunos conseguiam fazer, para a possível sequência. Na ginástica de aparelhos (minitrampolim), foi observada a execução dos vários saltos. A ginástica acrobática deixou de estar presente, visto que podia pôr em causa a segurança dos alunos, devido ao não cumprimento do distanciamento social.

Na modalidade do Atletismo, os alunos foram observados a executar o lançamento do peso, a corrida de barreiras e o salto em altura.

No caso das modalidades de raquetes, os alunos foram observados no badminton em situação de jogo 1x1.

Relativamente à matéria da patinagem, os alunos realizaram um percurso onde estavam presentes as diferentes habilidades.

Sendo tão curta esta fase, optei por não abordar a dança. Estas situações foram criadas para avaliar o nível de cada aluno na área das Atividades Físicas.

Para avaliar a área da Aptidão Física, os alunos realizaram os 8 testes do FIT escolas que integram o currículo desta escola. Os alunos foram avaliados na força (abdominais, extensão de braços, flexão de braços e impulsão horizontal); resistência (vai e vem); velocidade (60m); flexibilidade (senta e alcança, e flexibilidade de ombros).

Inicialmente, a organização dos grupos de trabalho foi realizada de forma aleatória, pois não havia informações suficientes para organizar os alunos em grupos flexíveis de instrução (Heacox, 2006).

As primeiras aulas foram muito importantes porque observei o desempenho de cada um dos alunos e as respetivas capacidades, o que me permitiu reorganizar os grupos de trabalho de forma a ter, maioritariamente, grupos homogéneos. Por vezes, organizei a turma em grupos heterogéneos para que os alunos com mais facilidade cooperassem com os alunos com mais dificuldades. Um aspeto a ter em atenção é que na reunião inicial com o GEF ficou definido que os grupos de trabalho nas aulas se devem manter do início ao fim por questões de segurança.

Balanço

Verifiquei, de uma forma geral, que nos JDC de invasão há uma enorme aglomeração dos praticantes à volta da bola. Nem sempre se observa desmarcações claras para receber a bola. Na modalidade do Voleibol observei bastantes alunos com dificuldades ao nível da técnica o que condicionava o desenvolvimento do jogo.

As matérias do atletismo são lançamento do peso, corrida de barreiras e salto em altura. No lançamento do peso não houve nenhum caso grave, os erros apresentados são de fácil correção. Na minha opinião, todos os alunos estiveram bem tecnicamente, porém, é necessário melhorar alguns pormenores de alguns alunos. O mesmo não aconteceu na corrida de barreiras. Os alunos tiveram bastantes dificuldades na sua execução, o número de passadas não eram o correto o que os levava a saltar muito perto da zona da transposição da barreira, que por sua vez fazia com que a velocidade diminuísse e perdessem o ritmo da corrida; a perna de trás estava mal posicionada durante a transposição. No salto em altura, pude constatar que, praticamente nenhum

dos alunos, fez a elevação da bacia nem arqueou as costas na transposição da fasquia, que são elementos que têm de realizar, com sucesso, para obter o Nível Elementar.

Nas matérias de ginástica, as áreas observadas foram a ginástica de solo e o minitrampolim. Do que foi analisado, no minitrampolim a esmagadora maioria está relativamente bem e à vontade. Na ginástica de solo conclui que há alunos com grandes dificuldades na correta execução dos elementos gímnicos, como a cambalhota e pinos.

Na matéria de raquetes, ninguém tinha conhecimento das regras básicas do jogo, tanto de singulares como de pares. A esmagadora maioria dos termos que caracterizam os movimentos técnicos da modalidade, era desconhecida apesar de alguns os conseguirem executar.

Na patinagem, houve muitos alunos com receio de patinar, visto que não praticavam há algum tempo. Os dois alunos que vieram de Angola nunca tinham patinado, e, por isso, fiz uma iniciação à modalidade. Tendo em conta a situação, e visto que é uma matéria obrigatória, será necessário que os alunos tenham um contacto recorrente com a modalidade para que possam ultrapassar os obstáculos impostos pela mesma.

De seguida está apresentado os níveis que cada aluno teve na AI na área das atividades físicas.

Tabela 4 – Níveis da Avaliação Inicial – Área das Matérias

Matéria \ Aluno nº		1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16
JDC	Andebol	PI	I	E	PI	E	E	E	I	I	E	E	E	I	I
	Basquetebol	I	I	E	I	E	A	I	PI	I	E	E	E	I	I
	Futebol	PI	PI	E	PI	E	E	E	PI	I	E	E	E	I	I
	Voleibol	I	E	E	I	I	E	E	PI	PI	E	I	E	PI	PI
Ginástica	Solo	PI	PI	I	PI	PI	PI	PI	PI	I	I	I	E	PI	I
	Aparelhos Minitrampolim	E	E	E	I	E	E	E	PI	E	E	I	E	I	I
Atletismo	Salto em altura	I	I	I	PI	I	I	E	PI	E	E	I	I	PI	I
	Barreiras	I	I	I	I	I	I	I	PI	I	A	I	E	PI	I
	Lançamento do peso	I	I	E	I	E	E	E	I	I	E	E	E	I	E
Badminton		I	I	I	I	I	I	I	PI	I	I	I	I	I	PI
Patinagem		PI	I	PI	PI	PI	PI	I	PI	I	E	E	E	PI	PI
Legenda:		PI – Parte Introdução			I – Introdução			E – Elementar			A – Avançado				

No global irei trabalhar com esta turma para o Nível Elementar.

Os dados individuais de cada aluno em relação à área das atividades físicas estão presentes no Apêndice 5.

Após a análise dos dados construí uma tabela onde estão apresentadas as matérias com as prioridades de cada aluno.

Tabela 5– Matérias Prioritárias por Aluno

Matérias Prioritárias por Aluno											
Nº	JDC				Ginástica		Atletismo			Badminton	Patinagem
	Voleibol	Andebol	Basquetebol	Futebol	Solo	Aparelho	Barreiras	S. altura	Peso		
1	X		X		X		X				X
2	X	X			X						
3	X		X								X
4	X		X		X		X	X			X
5			X	X	X						
6		X			X						X
7					X						
8	X	X			X	X	X	X		X	X
9	X	X	X								
12	X			X							
13		X									
14	X			X	X		X	X			
15	X	X			X		X	X			X
16										X	X

Em relação à área da Aptidão Física, mais concretamente nos testes de força, apenas uma aluna não realizou o número mínimo de extensões de braços. Independentemente de os alunos estarem praticamente todos dentro dos níveis positivos, estiveram, quase sempre, presentes nas aulas exercícios de força.

Nos testes de resistência (vai e vem), 5 alunos não conseguiram cumprir os requisitos mínimos. Para este caso, as aulas do pavilhão tiveram, ocasionalmente, o teste do vai e vem na parte do aquecimento.

Nos testes de velocidade, registei que 6 alunos estão fora da zona saudável. Para treinar esta componente inseri um corredor de velocidade na estação da aptidão física.

Nos testes da flexibilidade, no que foi observado, não ficou registado nenhum caso grave (somente no “senta e alcança”, 1 aluna está muito perto de atingir os valores mínimos; na flexibilidade de ombros, apenas um aluno não consegue realizar o teste com sucesso em ambos os ombros e outro aluno, que, devido a uma lesão na infância, não consegue realizar o do ombro direito). Os dados estão presentes no Apêndice 6.

Decidi construir uma tabela com os níveis que espero que os alunos atinjam no final do presente ano letivo (Apêndice 7).

2ª Etapa: As prioridades da Turma e de cada aluno individualmente

Esta etapa foi desenvolvida a partir da análise dos dados obtidos na Avaliação Inicial, onde consegui definir as matérias prioritárias para cada aluno.

Esta etapa teve início no dia 26 de Outubro e terminou no dia 20 de Janeiro. Ficou decidido que a 2ª Etapa terminava nesta data, que não coincide com o final do 1º

Período, porque há alunos com bastantes dificuldades e achei que, dar-lhes mais tempo, principalmente, para praticarem essas matérias em que têm maiores dificuldades, foi benéfico para os mesmos. E, também, porque fiquei com menos 2 aulas devido às pontes (marcadas com dias de antecedência) dos feriados de 1 e 8 de Dezembro de 2020.

É importante referir que o planeamento teve de ser alterado pois houve alguns imprevistos que se sucederam. Supostamente as avaliações formais das matérias do andebol, futebol, lançamento do peso seriam nos dias 25, 30 de novembro e 7 de dezembro. No entanto devido às más condições climatéricas não foi possível realizar a aula do dia 25 no exterior. A aula foi dada na sala anexada ao pavilhão gimnodesportivo. Nesta aula foram abordados temas da área dos conhecimentos a serem desenvolvidos no 12ºano. Foi nesta aula também que apliquei o meu projeto pessoal da área da lecionação, mostrando vídeos, de diferentes ângulos e velocidades, das demonstrações das técnicas de salto em altura utilizando a técnica Fosbury Flop e da corrida de barreiras. Mostrei também jogos de badminton para os alunos perceberem a dinâmica que devem ter os jogos e o “trabalho de pés” que isso implica.

Nos dias 30 de novembro e 7 de dezembro a aula não foi dada devido às alterações de última hora por parte do governo em realizar as pontes dos feriados de Dezembro (dia 1 e 8).

No dia 14 de dezembro estava planeado avaliar os alunos nas matérias que estavam em falta, em situações formais, como o futebol, o andebol, o lançamento do peso, mas, mais uma vez, devido ao mau tempo não foi possível. No entanto, como o espaço 3 estava disponível aproveitei para dar 45 minutos de parte prática, avaliando no Voleibol em situação de 4x4 e 3x3 e revendo a dance line que foi avaliada na aula seguinte. Os restantes 45 minutos foram destinados à apresentação dos trabalhos da área dos conhecimentos.

Tabela 6 – Planeamento da 2ª Etapa

Período	1º Período																2º Período						
	Data		26.out	28.out	02.nov	04.nov	09.nov	11.nov	16.nov	18.nov	23.nov	25.nov	30.nov	02.dez	07.dez	09.dez	14.dez	16.dez	04.jan	06.jan	11.jan	13.jan	18.jan
Matéria	Aula nº	19/20	21/22	23/24	25/26	27/28	29/30	31/32	33/34	35/36	37/38	-	39/40	-	41/42	43/44	45/46	47/48	49/50	51/52	53/54	55/56	57/58
Unidade Didática	UD2	UD3						UD4				UD2	UD2	UD4	UD2	UD4	UD2	UD4					
Espaço	1	2	2	3	2	3	3	4	3	4	4	1	4	1	4	1	1	2	1	2	2	2	3
JDC	Andebol		X	X	X				A		A										X	X	X
	Basquetebol		X	X	X				X	A	A							X		X	X	X	X
	Futebol					X	X		X	A	A							X					
	Voleibol							X		X						A		X		X	X	X	X
G.in	Solo	X				X	X	X					X		A		A	X		X			
	Aparelhos	X											X		A		A	X		X			
Atlet	Salto em altura	X											A		A		A	X		X			
	Barreiras	X	X						X				A										
	Lançamento do peso								A		A												
Dança			X	X					X							X	A						
Badminton					X	X	X		A									X		X	X	X	X
Patinagem		X	X	X			X		A									X		X	X	X	X
Aptidão Física – Testes FIT escolas																							
Vai e vem					X	X		A										X		X			
Velocidade (60m)													A										
Abdominais															A								
Flexões de braços	X												A										
Extensões de braços															A								
Impulsão horizontal	X																A						
Senta e alcança								A															
Flexibilidade de ombros								A															
Legenda:	Aula prática (45') + Apresentação de Trabalhos (45')		Ponte		Aula Teórica		A – Avaliação sumativa																

Tendo em conta os dados recolhidos da AI, as matérias prioritárias da turma são: ginástica de solo, patinagem e voleibol. Em relação à área da aptidão física trabalhei as capacidades de resistência, velocidade, força e flexibilidade ao longo das UD.

Para organizar esta etapa tive de definir os objetivos para cada grupo de alunos em cada matéria. Estas decisões foram tomadas tendo em conta os dados presentes no Apêndice 5. Apresento, de seguida, os objetivos operacionais das matérias consideradas prioritárias, sendo que no Apêndice 8 se encontram os objetivos operacionais das restantes matérias.

Tabela 7 – Lecionação – 2ª Etapa: Objetivos operacionais das matérias prioritárias

Voleibol		
Grupo 1 – Alunos nº 8, 9, 15, 16	Grupo 2 – Alunos nº 1, 4, 5, 13	Grupo 3 – Alunos nº 2, 3, 6, 7, 12, 14
Jogo de serviço - Serviço por baixo colocado a 3 / 4,5 metros da rede; Situação 2+2 - Desloca-se para o ponto de queda da bola; - Recebe o serviço em passe ou em manchete; - Toque de dedos ou antebraços com qualidade para dar continuidade ao jogo; - Bola no ar sem pino pong.	Situação de 2x2 - Serviço por baixo colocado; - Dinâmica dos 3 toques; - Finalizar com passe colocado para zona de difícil receção;	Situação de 3x3 ou 4x4 - Serve por baixo ou por cima tipo ténis; - Passa para finalizar; - Remata ou faz amorti; - Protege o ataque; - Na defesa posiciona-se para executar passe ou manchete; - O 2º toque é maioritariamente feito pelo jogador na posição 3.
Ginástica de Solo		
Grupo 1 – Alunos nº 1, 4, 5, 6, 8, 15	Grupo 2 – Alunos nº 2, 3, 7, 9, 13, 16	Grupo 3 – Alunos nº 12, 14
- Consolidação dos elementos gímnicos onde apresentam mais dificuldade (ex: diferentes cambalhotas, pinos) - Construção de uma sequência com pelo menos 5 elementos (1 tipo A, 2 tipo C, 2 tipo D)* utilizando elementos de ligação entre eles. * Ver elementos no projeto curricular	- Construção de uma sequência com pelo menos 9 elementos (2 tipo A, 1 tipo B, 3 tipo C, 3 tipo D)* utilizando elementos de ligação entre eles. * Ver elementos no projeto curricular	- Construção de uma sequência com pelo menos 13 elementos (3 tipo A, 2 tipo B, 5 tipo C, 3 tipo D) * utilizando elementos de ligação entre eles. * Ver elementos no projeto curricular
Patinagem		
Grupo 1 – Alunos nº 8, 16	Grupo 2 – Alunos nº 1, 3, 4, 5, 6, 15	Grupo 3 – Alunos nº 2, 7, 9, 12, 13, 14
- Num percurso definido realiza 4 elementos com correção e fluidez. * Ver elementos no projeto curricular	- Num percurso definido realiza 6 elementos com correção e fluidez. * Ver elementos no projeto curricular	- Num percurso definido realiza 9 elementos com correção e fluidez. * Ver elementos no projeto curricular

Apresento de seguida alguns dos exercícios/tarefas realizadas em aula de forma a corrigir os erros observados na AI e chegar aos objetivos traçados para esta etapa com sucesso.

Tendo em conta que a desmarcação era um problema nos JDC de invasão optei por inserir o jogo onde a condução/drible estava proibida pois para que conseguissem progredir no campo era necessário desmarcarem-se. Esta mesma situação de jogo condicionada ajudava a evitar a aglomeração à volta da bola. Outras situações criadas foram jogos em superioridade numérica de forma a facilitar e evidenciar o ataque ou então a defesa (dependendo do objetivo). No caso específico do futebol, as alunas e um aluno necessitaram de um trabalho mais analítico de condução de bola (ex.: slalons), passe (ex.: rabia) e remate (ex.: vagas e remata). No caso do voleibol, os alunos com

mais dificuldades ao nível da técnica tiveram um trabalho mais analítico. Por exemplo, no caso do passe os alunos tinham de colocar as mãos em “garra” e bater no chão com alguma força de forma a tonificar os dedos. Logo de seguida realizavam autopasses. Para o caso do serviço realizavam um jogo onde serviam por baixo a 3m da rede e o colega tinha de receber a bola e fazer um autopasse. Sempre que tivessem sucesso davam um passo atrás, mas caso falhassem teriam de servir da última zona onde tiveram sucesso. Foi também usado jogos de cooperação, entre outros.

Para a matéria de atletismo, lançamento do peso, utilizei essencialmente como progressão a utilização de pesos mais leves, demonstrei a técnica correta e pedi que simulassem o movimento várias vezes enquanto tarefa de espera. No que concerne à corrida de barreiras, coloquei as barreiras na altura mínima ou então usei as mini barreiras até que acertassem com os passos e perdessem o medo. Foram também utilizados uns marcadores de borracha a delimitar o último apoio, entre outros exercícios. Para o salto em altura, tendo em conta que a maior dificuldade era a elevação da bacia realizei essencialmente o seguinte exercício: o aluno de costas para o colchão e com a faixa ligeiramente acima da altura da bacia tinha de saltar por cima da faixa fazendo o arqueamento das costas na fase de voo e caindo sobre as omoplatas. Realizaram também a ponte para o arqueamento das costas.

No caso da ginástica de solo, tendo em conta que havia muitas dificuldades, foi necessário estar presente em praticamente todas as aulas. Nos casos mais críticos foi necessário colocar planos inclinados para a realização das cambalhotas. No caso dos pinos, os alunos utilizavam a ajuda do espaldar/parede ou de um colega. Para o pino de cabeça foram utilizadas marcas de forma a formarem o triângulo, etc. Para o minitrampolim, os alunos realizavam, por exemplo, as piruetas no chão e só quando conseguissem terminar a rotação de forma estável é que passavam para o minitrampolim (tanto para meia pirueta como para a pirueta completa). Já o salto de peixe, era colocada uma marca no colchão para que colocassem as mãos à frente (treinaram também o mesmo movimento na ginástica de solo).

Relativamente a badminton, inicialmente, foi necessário constante feedback sobre a correta pega da raquete. Visto que um problema de alguns dos alunos era a deslocação para bater o volante, defini que os alunos deveriam tocar num cone que estava num dos cantos do campo após responderem à jogada do colega e tinham de chegar a tempo da resposta do colega. Utilizei também folhas com os nomes, imagens e

critérios das técnicas, como também qual o comportamento que o volante de ter durante o voo.

Na patinagem os alunos com muitas dificuldades começaram por treinar a andar por cima de colchões de solo (mais aderência) passando depois para o chão com a ajuda do carrinho do material. No caso dos saltos, os alunos começaram por saltar de um pé para o outro por cima de linhas de campo passando depois para o salto a pés juntos. No caso das habilidades de equilíbrio começaram por realizar em cima dos colchões de solo e só depois é que passaram para o chão.

Como já foi mencionado anteriormente, os grupos devem manter-se durante o decorrer da aula. Este foi um fator que acabou por tornar a minha decisão um pouco desafiante neste processo, pois os grupos na mesma aula podem ser homogéneos como também heterogéneos, dependendo da matéria em que estão em prática. O foco principal foi que os grupos conseguissem, numa fase inicial, ser grupos homogéneos, visto que assim as tarefas eram desafiantes para todos os elementos do grupo. E, claro, o objetivo é que os grupos sejam formados para que os alunos possam estar em atividade nas suas matérias prioritárias, ou seja, passar mais tempo naquilo que mais precisam. No entanto, no final das aulas dos espaços 2, 3 e 4, era realizado uma situação de jogo com a turma toda ou com a sua maioria.

Apresento, em seguida, os grupos formados para as Unidades Didáticas (UD) desta etapa.

Tabela 8 – 2ª Etapa: Grupos de Trabalho

Unidade Didática 2		
<u>Grupo 1</u> Nº 1, 4, 6, 8, 15	<u>Grupo 2</u> Nº 2, 7, 12, 14	<u>Grupo 3</u> Nº 3, 5, 9, 13, 16
Unidade Didática 3		
<u>Grupo 1</u> Nº 2, 7, 9, 12, 13, 14	<u>Grupo 2</u> Nº 1, 3, 4, 5, 6, 8, 15, 16	
Unidade Didática 4		
<u>Grupo 1</u> Nº 2, 3, 6, 12	<u>Grupo 2</u> Nº 1, 4, 8, 16	<u>Grupo 3</u> Nº 5, 7, 9, 13, 14, 15

Em relação à aptidão física os objetivos finais desta etapa são:

- Resistência: os alunos abaixo da ZSAF do teste do vai e vem devem tentar chegar à ZSAF ou fazer pelo menos 5/6 percursos a mais que o seu melhor na AI;
- Força: os alunos devem tentar realizar, com qualidade, mais repetições que na AI;
- Velocidade: os alunos devem tentar melhorar ou manter o tempo da AI;

- Flexibilidade: os alunos devem tentar melhorar no teste do senta e alcança, e aqueles que não conseguem no teste de flexibilidade de ombros tentar diminuir a distância entre as mãos.

De forma a concretizar estes objetivos, estavam presentes circuitos de condição física em todas as aulas, sendo que exercícios de força estavam sempre presentes, de flexibilidade e velocidade quase sempre, e de resistência (vai e vem) estavam só algumas vezes porque os alunos já a praticavam durante os jogos.

Em relação à área dos conhecimentos realizaram um trabalho de grupo cujo objetivo foi a aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas. Para além de realizarem o trabalho também tiveram de o apresentar à turma (Apêndice 9), de forma a partilhar o conhecimento adquirido.

Balanço

No decorrer das aulas, senti que tive alguma dificuldade em fazer uma gestão do tempo da aula, por exemplo, às vezes não tinha tempo suficiente para a última tarefa desse dia. Outra coisa que fui percebendo foi que alguns alunos só se empenhavam na tarefa se eu estivesse perto, o que não podia acontecer visto que existiam vários grupos de trabalho. No entanto, a minha posição espacial foi um fator muito importante para ultrapassar este obstáculo (nunca virar costas a nenhum grupo, estar sempre a ver a turma toda, e quando estou numa estação falar com os alunos de outra para eles perceberem que eu estou na aula e apesar de não estar lá perto estou atenta ao que estão a fazer). Em relação ao feedback senti que com o passar do tempo me fui sentindo mais à vontade e sem receio de o dar, no entanto acho que ainda tenho muito a melhorar.

Em relação às matérias, observei que houve uma melhoria da performance dos alunos.

Voleibol – o grupo 1 conseguiu cumprir com os objetivos definidos, tanto que no final da etapa dei a oportunidade de jogarem 4x4 com os alunos do grupo 2 (cooperaram com os colegas com mais dificuldade). Claramente que a qualidade não era a melhor, no entanto senti que estavam motivados nessas situações de oposição. O grupo 2 inicialmente teve dificuldade em realizar a dinâmica dos 3 toques. Com a prática foi conseguindo melhorar a técnica para que esta dinâmica fosse possível. Já o grupo 3, não teve uma melhoria tão significativa. Apesar disso, houve uma melhoria na atitude face ao jogo, exemplo: mais tentativas de finalização.

Andebol – As alunas do grupo 1 inicialmente ficavam paradas no lugar e sempre que recebiam a bola passavam logo a outro colega. Com o decorrer das aulas a aluna nº1 já realizava os objetivos definidos, enquanto a aluna nº4 ainda não. Os alunos do grupo 2, tinham tendência em aglomerar-se à volta da bola. Para este caso, foi necessário parar algumas vezes o jogo para que eles percebessem o comportamento que estavam a ter (o jogo sem drible foi também importante pois para conseguirem progredir tinham de se desmarcar e afastar-se dos colegas). Outra dificuldade que os alunos tiveram foi a marcação do seu atacante, nas situações de jogo acontecia estarem 2 a marcar o mesmo. Os alunos nº 6, 7 e 13 foram os que se destacaram mais neste grupo conseguindo cumprir com quase todos os objetivos exceto na desmarcação garantindo equilíbrio ofensivo claro (nº6 e 7) e o aluno nº 13 não fazia muita pressão enquanto defesa.

Basquetebol – A aluna nº8 conseguiu cumprir com os objetivos definidos para ela, no entanto, cansava-se muito rapidamente, ou seja, a performance dela (principalmente a atitude de defesa) ia regredindo ao longo do exercício. No grupo 2 é importante destacar os alunos nº 7 e 9 pois conseguiram cumprir com todos os objetivos definidos. Os restantes alunos ainda não conseguiram realizar todos os comportamentos de forma regular. Os alunos do grupo 3, nem sempre conseguiam realizar os objetivos durante as situações de jogo, principalmente em situação de 5x5, pois os restantes colegas não conseguiam ter os comportamentos desejado (ex.: aclaramento).

Futebol – Tendo em conta que esta matéria não era das matérias prioritárias para a grande maioria dos alunos, não houve um enfoque muito grande nela, e por isso, as melhorias não foram significativas.

Ginástica de solo – Nesta matéria é importante destacar que os alunos nº1, 6, 9, 15 e 16 não conseguiram cumprir com os objetivos definidos para eles.

Ginástica de aparelhos – Os alunos nº3, 5 e 9 não conseguiram realizar nenhum dos elementos do tipo C (pirueta ou salto peixe). E os alunos nº 12 e 14 apesar de terem conseguido realizar todos os elementos definidos, os do tipo C nem sempre eram executados com uma boa técnica.

Corrida de barreiras – Só a aluna nº8 do grupo1, os alunos nº3 e 9 do grupo 2 e o aluno nº12 do grupo 3 é que conseguiram cumprir com os objetivos definidos. Os restantes tiveram bastantes dificuldades em realizar a transposição com uma trajetória rasante e realizar as 3 passadas entre barreiras.

Salto em altura – Os alunos que se destacam pela positiva são os alunos nº 2 e 3 pois conseguiram cumprir os objetivos do grupo 2, sendo que estes estavam no grupo 1. Os alunos nº 4, 6, 7, 8 e 15 não conseguiram cumprir os objetivos delineados. Os alunos nº 4 e 15 tinham dificuldades na chamada (inicialmente saltavam a pés juntos, mas depois, apesar de já terem começado a fazer a chamada a um pé, trocavam-nos). Os restantes, apesar de conseguirem realizar o arqueamento das costas no exercício analítico, não o conseguiram fazer no salto Fosbury Flop.

Lançamento do peso – Apenas o aluno nº3 do grupo 2 é que conseguiu realizar os objetivos todos. No entanto, a troca de pés nem sempre é realizada de forma fluida. Os restantes alunos do grupo 1 não conseguiram cumprir 1 a 2 dos objetivos pretendidos, sendo os erros mais comuns a falta de rotação e avanço da bacia, e a extensão completa da perna e do braço de lançamento.

Badminton – Nesta matéria os únicos alunos que não conseguiram cumprir com o esperado foram o nº 3 e 7 pois não se deslocavam e posicionavam corretamente para devolver o volante. O aspeto que não estava à espera de encontrar foi a má pega da raquete. Neste caso, foi preciso estar constantemente a lembrá-los pois já o faziam sem se aperceberem.

Dança – A aluna nº 2 foi a aluna que se destacam mais pela positiva comparativamente com o objetivo pretendido. Já os alunos nº 3, 8, 9, 13, 14, 15, e 16 tiveram bastantes dificuldades em realizar a dance line no ritmo da música e, também em sabê-la de cor (necessitavam de estar sempre a ver alguém).

Patinagem – O grupo 1, no final desta etapa, melhorou bastante desde o início do ano letivo. No entanto, a aluna nº 8 ainda só consegue realizar 3 elementos com fluidez. Já o aluno nº 16 consegue realizar 4. Os alunos do grupo 2 não conseguiram ainda realizar os 6 elementos esperados no final desta etapa. No grupo 3 o aluno nº 7 foi o que demonstrou mais dificuldade face ao que era esperado (não conseguiu realizar no percurso 6 elementos com fluidez sendo que o objetivo eram 9).

É de evidenciar que houve uma melhoria considerável na performance da aluna nº8 nas diferentes matérias, tendo em conta as dificuldades que apresenta (excesso de peso e falta de prática da grande maioria das matérias lecionadas).

Tabela 9 – Níveis da Avaliação da 2ª Etapa – Área das Matérias

Matéria		Aluno nº-													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16
JDC	Andebol	I	I+	E	PI	E	E	E	I	I+	E	E+	E	I	I
	Basquetebol	I+	I	E	I	E+	A	E	I	E	E	E	E	I+	E
	Futebol	PI	PI	E	PI	E	E	E+	PI	I	E	E	E	I+	I+
	Voleibol	I	E+	E+	I	I	E	I	I	I	E	E	E	I	I+
Ginástica	Solo	PI+	E	E	I	I	PI	I	I	I	E	I	E	PI	E
	Aparelhos Minitrampolim	E	E	E	I	E	E	E	I	E	E	I	E	I	I
Atletismo	Salto em altura	I	I	E	PI	I	PI	I	PI	E	E	I	I	PI	E
	Barreiras	I	NI	E	I	I	I	I	PI	E	A	I	I+	PI	I
	Lançamento do peso	I	I	E+	I	I	E	E	I	I	E	E	E	I+	E
Badminton		I	I	I	I	I	A	I	I	E	A	E	E	E	I
Dança		E	A	I	E	E	E	E	I	I	E	I	I	I	I
Patinagem		I	E	I	I	I+	I	I+	PI+	I	A	E+	E+	I	I
Legenda:		PI – Parte Introdução		I – Introdução			E – Elementar			A – Avançado			Subiu de Nível		

Na tabela anterior pode-se observar que os níveis com fundo laranja subiram de nível em relação ao balanço feito na AI.

Em relação aos testes de aptidão física houve resultados tanto positivos como negativos em relação aos objetivos traçados. Nos testes de força a grande maioria diminuiu o número de repetições. Deduzo que tenha acontecido visto que o controlo da qualidade de execução dos movimentos era mais rigoroso que na AI. No teste de resistência, aconteceu o esperado (número de percursos superior à AI). No entanto, só uma aluna é que conseguiu passar para a ZSAF. Em relação ao teste de velocidade todos os alunos que melhoraram os tempos, exceto a aluna nº8 e o aluno nº12, sendo que este último deixou estar na ZSAF. No teste de flexibilidade de ombros apenas a aluna nº8 desceu do sim para o não. Os restantes mantiveram-se no mesmo nível. E por último, no teste do senta e alcança a aluna nº2, apesar de estar abaixo da ZSAF, conseguiu melhorar 1cm nessa perna. No entanto, há um aluno com uma falta de flexibilidade extrema, pois só conseguiu chegar aos 4cm em ambas as pernas (caso mais grave). Os dados encontram-se detalhados no Apêndice 10.

No que diz respeito à área dos conhecimentos, os alunos conseguiram realizar o pedido (trabalho escrito e apresentação do mesmo). Ou seja, todos obtiveram nota positiva (ver Apêndice 11).

Em relação aos trabalhos da aula nº10, esta não se esforçou muito na sua realização. Apesar de terem sido enviadas orientações para a estrutura do trabalho, a aluna fez sem seguir as mesmas. Em relação à pesquisa, notou-se que os primeiros trabalhos não tiveram muita qualidade comparativamente com os últimos. Mesmo assim são trabalhos com notas muito baixas. A aluna obteve 3 (9,85 valores) na área das matérias, 3 (12,3) na área da aptidão física e 3 (12,2) na área dos conhecimentos.

No que concerne às notas do final do 1º Período (Apêndice 11), pude ver que 1/3 da turma não conseguiu alcançar a positiva. No entanto, se as notas fossem dadas no final desta etapa esta situação já não acontecia. Um aspeto que achei interessante foi o facto de o comportamento dos alunos ter mudado para melhor. Achei-os mais empenhados em progredir, pois não se contentaram com as notas do 1º Período. E acho imprescindível levarem este pensamento para as restantes aulas do ano letivo, visto que não o trouxeram no 1º Período.

3ª Etapa: Adaptação ao E@D

A 3ª Etapa estava prevista ter início no dia 25 de Janeiro. No entanto, devido às novas orientações governamentais, Portugal entrou num novo confinamento geral no dia 22 de Janeiro e, com isso, as escolas fecharam e as atividades letivas ficaram suspensas durante duas semanas. Após estas duas semanas o ensino passou a ser à distância e por consequência foi necessário existir um ajusto do planeamento. Apresento em seguida o planeamento do E@D:

Tabela 10 - Planeamento do E@D

	2º Período							3º Período	
	8.fev	15.fev	22.fev	1.mar	8.mar	15.mar	22.mar	5.abr	12.abr
Informações relativas à organização/ planeamento do E@D	X								
Tiragem de dúvidas (relativos aos trabalhos, matéria ou ao plano da aptidão física)		X	X	X		X			
Lecionação da matéria referente à Flexibilidade da área dos conhecimentos					X				
Aplicação do teste online referente à matéria da Flexibilidade							X		
Revisão da matéria da área A dos conhecimentos								X	
Revisão da matéria da área B dos conhecimentos									X

A organização do Ensino à Distância (E@D) do 12º ano de EF nesta escola, processa-se da seguinte forma: 1 tempo de 45 minutos de aulas síncronas e três tempos de 45 minutos para as sessões assíncronas. Este tempo ocupa o horário normal da turma sendo que a sessão síncrona é 2ªfeira das 10h40 às 11h25 e as aulas assíncronas decorrem à 2ªfeira das 09h55 às 10h40 e à 4ªfeira das 08h15 às 09h45.

As sessões síncronas são de carácter obrigatório e destinam-se à orientação e ao esclarecimento de dúvidas sobre as atividades propostas sobre as 3 áreas. Caso encontrem dúvidas urgentes e que necessitem de uma resposta rápida os alunos poderão enviar um mail a mim, professora estagiária, e ao professor orientador para que se possa responder assim que possível ou até mesmo marcar uma reunião online, dependendo a

disponibilidade dos envolvidos. Caso não seja urgente, os alunos devem mandar as dúvidas com uns dias de antecedência para que estas possam ser sintetizadas e organizadas (dúvidas comuns e individuais) de forma a serem esclarecidas na sessão síncrona seguinte.

As sessões assíncronas centram-se no trabalho autónomo dos alunos/grupo relativamente às atividades propostas.

Neste processo os alunos são avaliados no cumprimento das tarefas solicitadas, prazos e regras definidas, na participação e a sua qualidade nas sessões síncronas.

Os objetivos iniciais para esta etapa tiveram de ser reajustados (o nível de reajuste dependeu do tempo em que o E@D foi implementado) pois os alunos ficaram muito tempo sem aulas práticas, o que é um fator negativo.

Por isso, para o E@D, os objetivos vão consistir na realização, com sucesso, de todas as tarefas apresentadas em seguida:

1 – Aptidão Física (Apêndice 12): plano quinzenal de manutenção e melhoria da Aptidão Física com um processo de autoavaliação mensal;

2- Matérias (Apêndice 13): 2 tarefas (melhoria numa matéria com mais dificuldade e outra de uma matéria que não há registo de avaliação) + 1 opcional, de carácter intelectual, de forma a tratar os saberes necessários em duas matérias de subáreas diferentes.

As decisões tiveram em conta as dificuldades de cada um nas subáreas. As matérias escolhidas para melhoria são aquelas em que os alunos estão mais perto de atingir o nível seguinte. As matérias cuja avaliação ainda não foi realizada, foram pensadas tendo em conta a matéria “paralela”, onde não têm tanta possibilidade de subir de nível. Ou seja, para a avaliação na área das matérias os alunos necessitam de ser avaliados em 6 matérias. Tendo em conta que no 12ºano existe o regime de opções há matérias onde os alunos são avaliados e outras não, como por exemplo ou são avaliados nas raquetes ou são avaliados em orientação. E utilizando este exemplo, a aluna nº8, apesar de já ter melhorado bastante, apresenta ainda dificuldades no badminton e com a realização do trabalho de orientação poderá ser mais fácil atingir o nível acima.

3- Conhecimentos: uma tarefa a realizar com o tema “Flexibilidade – Plano de Ação” (Apêndice 14); Teste online (plataforma *Google Forms*) sobre a flexibilidade.

A aluna nº 10 vai realizar as tarefas (Apêndice 3) que já tinham sido propostas, visto que se aplica o PCI.

Apesar da grande maioria das aulas ter ocorrido em regime online, decidi prolongar esta etapa de forma a apanhar algumas aulas presenciais. Tomei esta decisão pois precisava de algumas aulas práticas para perceber o nível dos alunos após um longo período onde estiveram parados. As situações de aprendizagem realizadas nesta UD muito semelhantes às que foram mencionadas na 2ª Etapa.

Segue-se o planeamento para esta UD:

Tabela 11 - Planeamento da 3ª Etapa no ensino presencial

Período Data		3º Período			
		19/abr	21/abr	26/abr	03/mai
Matéria					
Unidade Didática		U5			
Espaço		E2	E3	E3	E3
JDC	Andebol				
	Basquetebol	X	X	X	X
	Futebol				
	Voleibol	X		X	X
Gin	Solo				
	Aparelhos				
Atlet.	Salto em altura				
	Barreiras				
	Lançamento do peso				
Dança					
Badminton			X		X
Patinagem		X	X	X	X
Vai e vem			X		
Velocidade (60m)					
Abdominais			X		
Flexões de braços					
Extensões de braços					X
Impulsão horizontal				X	
Senta e alcança					
Flexibilidade de ombros					

Sendo que os grupos de trabalho para esta UD (UD5) foram:

Tabela 12 - 3ª Etapa: Grupos de Trabalho

Unidade Didática 3			
Grupo 1		Grupo 2	
Gr 1.1 Nº 1, 4, 5	Gr 1.2 Nº 6, 8, 16	Gr 2.1 Nº 2, 3, 7, 9	Gr 2.2 Nº 12, 13, 14, 15

Balanço

Esta etapa não foi nada o que estava planeado. No entanto, a adaptação faz parte da profissão (por exemplo, faltam alunos - poderá ter-se de se reajustar os grupos; material não disponível como o rádio estar a ser usado por outro professor, etc.).

No que concerne à avaliação (para lançar as notas do 2º Período) das três áreas, estas foram adaptadas às condições existentes.

Para a avaliação da área das atividades físicas, as notas dos 2 melhores trabalhos fizeram média com as notas obtidas no 1º Período.

Para a avaliação da área da aptidão física, os alunos realizaram em casa os seguintes testes do FIT escolas: abdominais, extensão de braços, impulsão horizontal, senta e alcança adaptado (ver Anexo 4). Neste caso, os dados recolhidos do 2º Período apenas tinham um peso de 1/3 da nota desta área, enquanto os dados do 1º Período validam 2/3.

Para a avaliação da área dos conhecimentos, os alunos foram avaliados tanto no teste sobre a flexibilidade como no Plano de Ação. Ambos os trabalhos fizeram média com os do período passado.

Os dados relativos às notas deste conjunto de tarefas realizadas no E@D, estão apresentados no Apêndice 15.

No que concerne à aluna nº10 (aplicação do PCI), esta também melhorou bastante. Mostrou-se mais empenhada e melhorou em vários aspetos como na seleção adequada do conteúdo e na estrutura e organização do trabalho. Está apresentado no mesmo apêndice, Apêndice 15, os valores que esta teve nas tarefas proposta no PCI do 2º Período.

Relativamente às notas finais do 2º Período (Apêndice 15), vê-se que houve uma melhoria significativa pois não houve negativas (no 1º Período 1/3 da turma teve nota inferior a 10 valores). Claro que é preciso ter em conta que os alunos não foram propriamente avaliados na prática, o que influencia bastante os resultados. Mas, tendo em conta as circunstâncias, foi o que foi possível.

O ensino secundário apenas começou as aulas presenciais no dia 19 de Abril, e, como forma de reavaliar as suas capacidades (tanto na área das matérias como na área da aptidão física) decidi prolongar esta etapa até à data mencionada no planeamento.

A nível da área das matérias notei que os alunos não tinham tanta destreza como no início do 2º Período e cansavam-se mais rapidamente pois a sua resistência baixou. Apenas tive de lembrar algumas situações táticas nos jogos e dar mais tempo de prática na matéria da patinagem aos que antes tinham mais dificuldade para que voltassem a perder o medo.

Ao nível da área da aptidão física, notei que houve um decréscimo da capacidade de resistência, como já mencionei anteriormente. Os alunos, de forma geral, tinham muita dificuldade em completar um circuito de aptidão física (ou não completavam o número de repetições todos ou precisavam de mais tempo para descansar).

4ª Etapa: Produto final da evolução/empenhamento dos alunos

Por questões de logística, a 4ª Etapa começou no dia 28 de Abril e terminou no dia 16 de Junho. Esta etapa, Produto, tem como principal objetivo a aplicação de situações mais próximas às de prova/avaliação final (situações formais que constem no projeto curricular de escola).

Tendo em conta que é a avaliação sumativa, foi necessário escolher quais as matérias que cada um iria ser avaliado. Apesar desta seleção (das melhores matérias de cada um), os alunos acabaram por ser avaliados em praticamente todas elas, principalmente em JDC. Isto aconteceu porque a turma é relativamente pequena e para que se criem situações formais de jogo onde certos alunos não ser avaliados é necessário colocar a turma toda ou quase toda a jogar (por exemplo, apenas 6 alunos iriam ser avaliados em futebol e numa situação de 3x3 é difícil aplicar os critérios necessários para o nível elementar ou avançado).

Apresento, em seguida, as matérias em que cada aluno vai ser avaliado nesta 4ª Etapa:

Tabela 13 - 4ª Etapa: Matérias individuais

	JDC 1	JDC 2	GIN/ATL	RAQUETES	DANÇA	PATINAGEM
1	Voleibol/Andebol	Basquetebol	GIN	✓	✓	✓
2	Voleibol	Andebol	GIN	✓	✓	✓
3	Voleibol	Basquetebol	ATL	✓	✓	✓
4	Voleibol	Basquetebol	GIN	✓	✓	✓
5	Basquetebol	Futebol	ATL	✓	✓	✓
6	Andebol	Basquetebol	ATL	✓	✓	✓
7	Andebol	Futebol	GIN	✓	✓	✓
8	Voleibol/Basquetebol	Andebol	GIN	✓	✓	✓
9	Andebol	Basquetebol	GIN	✓	✓	✓
12	Voleibol	Futebol	GIN/ATL	✓	✓	✓
13	Andebol	Basquetebol	ATL	✓	✓	✓
14	Basquetebol	Futebol	GIN	✓	✓	✓
15	Andebol	Futebol	ATL	✓	✓	✓
16	Basquetebol	Futebol	GIN/ATL	✓	✓	✓

Esta etapa foi desenvolvida a partir da análise dos dados obtidos do balanço da 2ª e 3ª Etapa. Geralmente esta situação não se verifica, no entanto, este ano foi atípico e isso vê-se pois como grande parte da 3ª Etapa foi passada em E@D.

Tendo isto em conta, é importante ter em mente que os alunos ficaram muito tempo sem praticar as diferentes matérias. E isso influenciou a sua performance, como se verificou no balanço da 3ª Etapa.

Tabela 14 - Planeamento 4ªEtapa

Período Data Matéria		3º Período													
		28/abr	05/mai	10/mai	12/mai	17/mai	19/mai	24/mai	26/mai	31/mai	02/jun	07/jun	09/jun	14/jun	16/jun
Unidade Didática		U6			U7	U6	U7	U7	U8	U7	U8				
Espaço		E4	E4	E4	E1	E4	E1	E1	E2	E1	E2	E2	E3	E2	E3
JDC	Andebol	X	X	X		A									
	Basquetebol							X			A				
	Futebol	X	X	X		A									
	Voleibol											X	A		
Gin	Solo				X		X	X		A					
	Aparelhos				X		X	X		A					
Atlet.	Salto em altura				X		X	A							
	Barreiras				X		X	A							
	Lançamento do peso	X	X	X		A									
Dança					X		X	X		X	A (T)	X	X	A (L)	
Badminton									X				A		
Patinagem									X			A		A	
Vai e vem								X			A				
Velocidade (60m)					X		A			A					
Abdominais											M				
Flexões de braços					X		X	A		A					
Extensões de braços											M				
Impulsão horizontal				X				A							
Senta e alcança								A							
Flexibilidade de ombros								A			A				

Legenda: Aula prática (45') + Teste sobre a área dos Conhecimentos (45') A – Avaliação sumativa M - Melhoria Turma em confinamento profilático

Como já foi falado, o Planeamento foi um dos pontos a ser modificado, e pude ver na tabela anterior que esta etapa teve apenas 14 aulas. No entanto, foi necessário existir um novo reajusto, pois, a turma entrou em confinamento na última semana de aulas (desde dia 11 de Junho). Ou seja, já não foi possível avaliar a dança livre (única avaliação pendente) que os grupos estiveram a treinar até à data devido a um caso positivo de Covid-19.

Tendo em conta que esta etapa é uma etapa final onde consiste maioritariamente na avaliação final, as situações de aula foram muito à base das situações formais presentes no PCEF para que os alunos estivessem enquadrados com o que iria acontecer na avaliação. Isto permite aos alunos estarem mais à vontade no momento/conjunto de momentos para a avaliação de dada matéria.

Tendo isto em conta, os objetivos operacionais para cada aluno nesta 4ªEtapa encontram-se no Apêndice 17.

Outro fator imprescindível nas aulas é a formação de grupos. Segue-se, então, os grupos para as UD desta etapa:

Tabela 15 – 4ªEtapa: Grupos de Trabalho

Unidade Didática 6			
Grupo 1		Grupo 2	
Gr. 1.1 - Nº 1, 4, 5	Gr. 1.2 - Nº 6, 8, 16.	Gr. 2.1 - Nº 2, 3, 7, 9	Gr. 2.2 - Nº 12, 13, 14, 15
Unidade Didática 7			
Grupo 1 - Nº 2, 5, 8, 13, 16	Grupo 2 - Nº 3, 4, 7, 12, 15	Grupo 3 - Nº 1, 6, 9, 14	
Unidade Didática 8			
Grupo 1 - Nº 2, 3, 6, 7, 12, 13, 14, 16		Grupo 2 - Nº 1, 4, 5, 8, 9, 15	

Em relação à aptidão física os objetivos esperados são:

- Resistência: todos alunos tentarem fazer pelo menos 5/6 percursos a mais que o seu melhor e não baixarem os valores alcançados no 1ºPeríodo;
- Força: os alunos devem tentar realizar, com qualidade, mais repetições que na avaliação do 2ºPeríodo;
- Velocidade: os alunos devem tentar melhorar ou manter o tempo da 2ªEtapa;
- Flexibilidade: os alunos devem tentar melhorar no teste do senta e alcança, e aqueles que não conseguem no teste de flexibilidade de ombros tentar diminuir a distância entre as mãos.

Considerando o que foi observado no final da etapa anterior, foquei bastante o desenvolvimento da aptidão física. Fi-lo através da criação de circuitos, onde realizavam um exercício durante 45 segundos e descansavam 15 segundos. O objetivo que os alunos tinham nestes circuitos era realizar o maior número de repetições nunca esquecendo a técnica do exercício. Visto que houve uma redução do número de aulas práticas, a implementação deste tipo de trabalho é importante para que os alunos melhorassem a sua aptidão física.

Em relação à área dos conhecimentos realizaram um teste de conhecimentos global (aplicado à grande maioria das turmas do 12ºano) cujo objetivo é verificar a aprendizagem dos conhecimentos tanto da área A “Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física” como da área B “Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares, no seio dos quais se realizam as atividades físicas”. Para além de realizarem o teste também tiveram de pôr em prática o plano de ação que realizaram no 2ºPeríodo.

Balanço

No que concerne à atividade dos alunos durante a aula, senti que estes se empenhavam mais nas tarefas que nas etapas anteriores (possivelmente por estarem a realizar exercícios formais onde iriam ser avaliados).

As maiores dificuldades que tive ao longo do ano foram a gestão do tempo, como também a minha postura em aula. Apesar de ter melhorado ao longo deste ano letivo, ainda preciso de me tornar mais dinâmica perante as futuras turmas que irei ter.

Relativamente ao Feedback, este é fundamental para o desenvolvimento dos alunos. Inicialmente, não mostrava estar muito à vontade e tinha receio de dar alguma informação errada, ou seja, a minha postura era mais passiva que ativa. No entanto, ao longo do ano, consegui estar mais confiante na forma como transmitia as informações. Isto foi positivo para os alunos e a sua performance.

Em relação às matérias, observei que houve uma melhoria da performance dos alunos.

Voleibol – o grupo 1 conseguiu cumprir com os objetivos definidos assim como o grupo 2; já o grupo 3, não assumia uma atitude defensiva (apenas se preocupava com o ataque)

Andebol – As alunas nº 4 e 8 tinham uma boa atitude no início do jogo, mas após 3/4 minutos de jogo já não tinham capacidade para aguentar mais tempo a jogar com atitude pois já estavam bastante cansadas. Mesmo assim conseguiram cumprir com os objetivos definidos. As alunas nº 1 e 2 que não conseguiram cumprir com os objetivos definidos pois nem sempre se colocavam entre a bola e a baliza (na fase defensiva) e nem sempre finalizavam (passavam logo a bola a outro colega). Os restantes elementos do grupo conseguiram cumprir com os objetivos traçados. Relativamente ao grupo 3 apenas os alunos nº 6, 12, 13 e 14 é que conseguiram cumprir com os objetivos, sendo que aos restantes faltava 1 a 2 objetivos para cumprir.

Basquetebol – Da mesma forma que no andebol, as alunas nº 4 e 8 não tinham capacidade aeróbia para aguentar muito tempo situação de jogo, ou seja, a sua prestação começava a diminuir. Mas, mais uma vez, conseguiram cumprir com os objetivos, assim como os restantes elementos. No que concerne ao grupo 2 todos os objetivos foram cumpridos na situação de jogo 5x5. No entanto, apenas os alunos nº 6 e 12 é que conseguiram cumprir com todos os objetivos.

Futebol – Visto que esta matéria não era das matérias prioritárias para a grande maioria dos alunos, não houve um enfoque muito grande nela, e por isso, as melhorias não foram significativas. O grupo 1 tem muitas dificuldades no controlo de bola e por isso não conseguiu cumprir com todos os objetivos, sendo que os alunos nº 4, 8 e 9 eram os que tinham mais dificuldade. Todos os alunos do grupo 2 conseguiram cumprir com

os objetivos. Mas só o aluno nº 12 e o aluno nº14 é que conseguiram cumprir com os objetivos traçados para o grupo 3.

Ginástica de solo – Nesta matéria é importante destacar que quase todos os alunos conseguiram cumprir com os objetivos esperados (subir de nível). No entanto, houve alunos com bastantes dificuldades, mesmo dando tempo para estes se dedicarem a esta área. O aluno nº6, apesar de se esforçar não conseguiu cumprir os critérios do nível introdução. Já o aluno nº 15 não conseguiu cumprir com o nível introdução porque nem se deu ao trabalho de treinar e tentar melhorar. O aluno nº13, foi outro aluno que não melhorou a sua performance, mas este foi por questões de assiduidade. Um erro que muitos cometeram anteriormente foi a falta de elementos de ligação durante a sequência. Mas com o feedback constante acabaram por incluí-los na sequência.

Ginástica de aparelhos – Nesta etapa, o aparelho abordado foi a trave. Não houve uma grande diferença de nível comparado com os resultados obtidos no minitrampolim. Os alunos nº 1, 6 e 15 não conseguiram cumprir com os objetivos todos porque não conseguiram realizar a entrada para a trave. O aluno nº 7, inicialmente, estava no grupo 2, mas após a observação passou para o grupo 3 e terminou a cumprir com os objetivos desse mesmo grupo.

Corrida de barreiras – A aluna nº8 (Grupo 1) manteve os objetivos da 2ªEtapa e mesmo assim, esta não conseguiu cumprir-los nesta etapa (muito se deve ao ganho de peso após o confinamento). No grupo 2 as alunas nº 2 e 4, apesar de terem tido alguma dificuldade conseguiram cumprir com os objetivos. A aluna nº1 apenas precisou de perder o medo para conseguir cumprir, e caso houve-se mais tempo de prática ela poderia ser integrada no grupo 3. O mesmo acontecia com os alunos nº 9, 14 e 16. Os restantes alunos cumpriram com os objetivos.

Salto em altura – Os alunos nº 4, 6, 8 e 15 do grupo 1 e os alunos 7 e 9 do grupo 2 não conseguiram cumprir os objetivos delineados. Apesar de ter dado uns exercícios analíticos específicos para treinar o arqueamento das costas, os alunos do grupo 1 que não foram sucedidos não conseguiram fazê-lo durante a técnica completa. Os alunos nº 7 e 9 não conseguiram porque faltava a impulsão energética com elevação ativa dos ombros e braços.

Lançamento do peso – Tendo em conta que a totalidade não conseguiu cumprir com os objetivos traçados na 2ªetapa, optei por mantê-los nesta etapa. No que concerne ao grupo 1, apenas os alunos nº1, 8 e 9 é que conseguiram realizar os objetivos todos.

No grupo 2, os alunos nº 3, 6, 7, 12, 14 e 16 foram os que conseguiram cumprir, os restantes faltava realizar a troca de pés fluida após a saída do peso.

Badminton – os alunos nº 3 e 14 foram os que surpreenderam pela positiva pois conseguiram demonstrar um maior domínio da técnica que no início do ano. Já os elementos do grupo 1, principalmente os alunos nº 1, 4, 8, 9, nem sempre se deslocavam para o local correto para enviar o volante para o outro lado da rede. No entanto, houve uma melhoria da aluna nº2 nesta modalidade.

Dança – Nesta etapa, os alunos foram avaliados na dança tradicional. Os alunos realizaram a dança (Regadinho, Malhão ou Sariquité) que coincidia com o trabalho realizado na 3ªEtapa e as três alunas que não realizaram o trabalho com esse tema juntaram-se aos grupos de forma aleatória. Nesta subárea, os alunos mostraram-se empenhados e obtiveram boas notas comparado com as notas da dança social. Isto acontece porque já não era a primeira vez que a abordavam. Os alunos iriam ser avaliados, em grupos, na dança livre. No entanto, na semana da avaliação, a turma entrou em confinamento profilático, o que impediu a sua apresentação.

Patinagem – Esta matéria foi das que mais evolução teve, por parte dos alunos. Não houve ninguém com o nível Parte Introdutório o que era um dos objetivos iniciais. Isto aconteceu, porque foi uma das matérias mais trabalhadas ao longo do ano e mesmo com a interrupção das aulas presenciais, os alunos conseguiram manter e até mesmo melhorar num curto período. Neste caso a sequência utilizada foi a da avaliação final da escola (Anexo 5)

É de evidenciar que houve uma melhoria considerável na performance da aluna nº8 nas diferentes matérias, tendo em conta as dificuldades que apresenta (excesso de peso e falta de prática da grande maioria das matérias lecionadas). Mas a evolução que esta teve da 1ª para a 2ªEtapa foi superior à que se observou após o retorno às aulas presenciais (com a paragem acabou por perder as capacidades físicas já conquistadas anteriormente e acabou também por ganhar algum peso).

Tabela 16 - Lecionação: Avaliação Inicial vs. Avaliação Final da área das Atividades Físicas

Nº	JDC								Ginástica				Atletismo				Badminton		Patinagem		Dança			Nível Final		
	Voleibol		Andebol		Basquetebol		Futebol		Solo		Aparelho		Barreiras		S. altura		Lanç. Peso		AI	AF	AI	AF	DS		DT	AF
1	I	I	PI	I	I	I	PI	PI	PI	I	E	E	I	I	I	I	E	I	I	PI	E	E	A	A	4	
2	E	E	I	I	I	I	PI	PI	PI	E	E	E	I	I	I	E	I	E	I	E	I	E	A	A	A	4
3	E	A	E	E	E	A	E	E	I	E	E	E	I	E	I	E	E	A	I	E	PI	E	I	E	E	4
4	I	I	PI	I	I	I	PI	PI	PI	I	I	I	I	I	PI	PI	I	I	I	I	PI	E	E	A	A	3
5	I	I	E	E	E	E	E	E	PI	I	E	E	I	E	I	E	E	E	I	E	PI	I	E	E	E	3
6	E	E	E	E	A	A	E	E	PI	PI	E	E	I	E	I	I	E	A	I	A	PI	I	E	A	A	4
7	E	E	E	E	I	E	E	A	PI	E	E	A	I	E	E	E	E	A	I	E	I	E	E	E	E	4
8	PI	I	I	I	PI	I	PI	PI	PI	PI	PI	I	PI	PI	PI	PI	I	E	PI	E	PI	I	I	E	E	3
9	PI	E	I	E	I	E	I	I	I	E	E	E	I	A	E	E	I	E	I	I	I	E	I	A	E	3
12	E	E	E	A	E	A	E	A	I	A	E	A	A	A	E	A	E	A	I	A	E	A	E	A	A	5
13	I	E	E	E	E	E	E	A	I	I	I	E	I	E	I	E	E	E	I	E	E	A	I	E	E	4
14	E	E	E	A	E	E	E	A	E	A	E	A	E	E	I	E	E	A	I	E	E	A	I	A	E	5
15	PI	I	I	E	I	I	I	E	PI	PI	I	I	PI	I	PI	PI	I	E	I	E	PI	I	I	I	I	3
16	PI	I	I	E	I	A	I	E	I	E	I	A	I	E	I	E	E	A	PI	E	PI	I	I	E	E	4

Legenda	AI – Avaliação inicial	AF – Avaliação Final	PI – Parte Introdução	I – Introdução	E – Elementar	A – Avançado	DS – Dança Social	DT – Dança Tradicional	Subiu de Nível
---------	------------------------	----------------------	-----------------------	----------------	---------------	--------------	-------------------	------------------------	----------------

Na tabela anterior pode-se observar que os níveis com fundo laranja subiram de nível em relação ao balanço feito na AI.

Como se pode observar, houve uma melhoria da grande maioria das matérias, sendo que as que se destacam mais foram a ginástica de solo e a patinagem. É importante referir que estas duas foram matérias definidas como prioritárias, ou seja, foi um ponto positivo a ser retirado do ano letivo. Uma possibilidade deste acontecimento é o facto de os alunos já terem adquirido estas competências em anos anteriores e, no início do ano atual, não estavam lembrados dos comportamentos já adquiridos. E, com a passagem para E@D a meio deste ano letivo, fez com que os alunos acabassem novamente por ser prejudicados.

Na matéria da Dança, a AI não aparece na tabela, pois os alunos foram avaliados nas duas subáreas (dança social e tradicional) apenas numa avaliação sumativa. Nunca foi feita uma avaliação inicial. Existe ainda uma terceira subárea, dança livre, no entanto, não foi possível avaliá-la pois a turma entrou em confinamento profilático na última semana de aulas (o que coincidiu com a data da avaliação).

Passo agora a falar nos dados obtidos na área da Aptidão Física:

Tabela 17 - Lecionação: Avaliação Inicial vs. Avaliação Final da área das Aptidão Física

TESTES DE APTIDÃO FÍSICA – Avaliação Inicial vs. Avaliação Final																					
12º I	FORÇA								RESIS.		Velocidade		FLEXIBILIDADE								Nível Final
	Abdomin		Extensão de Braços		Flexão de Braços		Salto Pés Juntos (m)		Vai-Vem		Velocidade 60m		Ombros				Senta e Alcança (cm)				
	AI	AF	AI	AF	AI	AF	AI	AF	AI	AF	AI	AF	AI	A F	AI	A F	AI	A F	AI	A F	
1	30	37	19	20	14	18	1,50	1,55	20	36	10''61	10''66	S	S	S	S	32	32	33	33	4
2	50	65	15	19	10	8	1,70	1,75	35	45	9''93	10''27	S	S	S	S	30	22	31	30	4
3	10	50	15	30	20	26	2,10	2,20	66	85	9''88	8''54	S	S	S	S	31	22	32	25	4
4	33	37	21	17	7	11	1,35	1,60	26	34	11''21	11''68	S	S	S	S	31	34	34	33	4
5	sd	53	sd	20	20	22	1,85	1,85	61	62	8''78	8''59	S	S	N	N	25	32	20	20	3
6	34	49	24	19	14	14	1,85	1,80	50	55	10''37	9''56	S	S	S	S	31	30	28	30	3
7	48	48	30	33	20	28	2,10	2,20	74	75	8''85	9''00	S	S	S	S	32	28	30	27	4
8	33	18	8	15	3	3	1,50	1,45	sd	32	11''21	12''00	S	S	S	S	36	38	37	36	3
9	63	50	20	20	20	20	2,30	2,00	66	58	8''94	9''75	S	S	S	S	20	11	21	14	3
12	52	60	25	19	20	20	2,20	2,25	80	84	8''47	8''06	S	S	S	S	24	23	23	22	4
13	sd	61	sd	21	sd	34	sd	2,15	66	55	8''84	8''87	sd	S	sd	N	sd	40	Sd	37	4
14	48	51	23	25	30	31	2,20	2,20	66	95	9''16	8''22	S	S	S	S	30	31	28	26	5
15	41	32	26	32	20	34	1,85	1,80	75	85	9''27	8''91	N	N	N	N	19	1	21	3	3
16	sd	30	sd	18	sd	17	sd	2,15	55	70	sd	8''07	sd	S	sd	S	sd	33	sd	31	4

Legenda **Fora da Zona Saudável** Melhorou comparativamente à AI **Piorou comparativamente à AI** sd – Sem dados

Relativamente aos testes de força, vejo que houve uma melhoria mínima em muitos alunos, comparativamente com a AI. Este ponto é importante, pois vem provar que os circuitos de aptidão física realizados em todas as aulas vieram a melhorar as capacidades físicas dos alunos.

No teste de Vai-vem, vê-se que apenas os alunos nº 9 e 13 é que não conseguiram realizar mais percursos que na AI. Esperava isto do aluno nº 13 pois está constantemente a faltar.

Relativamente à velocidade, vê-se que houve alunos que melhoraram os tempos (nº3, 5, 6, 8, 9, 15), sendo que os restantes aumentaram.

Nos testes de flexibilidade vê-se valores preocupantes. Na flexibilidade de ombros o aluno nº 13 não consegue realizar com o braço esquerdo. O mesmo acontece com o aluno nº5, mas este teve um acidente em pequeno o que o impossibilita alcançar certas amplitudes. Referente ao teste do senta e alcança, vê-se que houve uma diminuição de alguns dos valores obtidos. Mas o caso mais grave de todos é o aluno nº 15. Este teve um trabalho para realizar em casa para ver se melhorava estes valores, não tanto por causa da nota, mas sim por questões de saúde. Este, como se pode ver, não realizou nenhum exercício em casa. No entanto, se se for comparar com os dados da AI, vê-se que este estava perto da ZSAF e isto leva-me a crer que houve um erro na medição da AI.

No que diz respeito à área dos conhecimentos, os alunos realizaram o teste global da área dos conhecimentos e pode-se comprovar que não houve nenhuma nota inferior a 10 valores, o que foi um objetivo cumprido.

Pode-se observar na tabela seguinte que apenas houve 2 alunos a terminar com nível 3, sendo que os restantes obtiveram 4, ou seja, foi uma média boa.

Tabela 18 - Notas da área dos conhecimentos

Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16
Nota do teste global	13	18	17	18	15	12	12	12	18	15	15	18	16	17	12
Nota do 2ºP	14,33	16,33	16,33	13	12,67	13	15	15	15	14,67	14	12,33	14,33	14,67	14,67
Média Final	13,67	17,17	16,67	15,50	13,84	12,50	13,50	13,50	16,50	14,84	14,50	15,17	15,17	15,84	13,34
Nível	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3

O Apêndice 18 mostra a avaliação final do 3ºPeríodo de cada aluno.

De forma a perceber alguns aspetos positivos e negativos da minha prestação ao longo do ano, questionei os alunos, através de um questionário online da plataforma GoogleForms, para indicarem 3 qualidades e 3 defeitos que encontraram em mim.

Um defeito que é muitas vezes referido foi o facto de ser muito exigente como, também, não soube projetar bem a voz na partilha de informação. Apesar deste exemplo em seguida estar na categoria dos defeitos, vejo como uma melhoria na minha postura em aula *“Introvertida, acho que é um bocadinho tímida, mas que mesmo assim melhorou muito em comparação com o primeiro período”*. Ou seja, o que já foi referenciado por mim e pelos alunos acaba por coincidir em certa parte.

Já as principais qualidades referenciadas foram “preocupada”, “atenta”, “compreensiva”, “interessada”, o ambiente criado em aula é bom, “acompanhamento reforçado”, “respeito”, “pontual”, entre outros. Neste caso, já houve uma maior divergência nas respostas.

Com estas opiniões consigo perceber quais são, principalmente, os meus pontos fracos a serem desenvolvidos e, assim, trabalhar neles de forma a poder evoluir na minha carreira profissional.

Professor a Tempo Inteiro (PTI)

Para além da lecionação da turma que me foi atribuída, pode fazer parte da área de lecionação o PTI, Professor a Tempo Inteiro. O principal objetivo é eu própria tomar a iniciativa em definir um horário e, entender e experienciar, por uma semana ou mais, as funções que um professor tem com a carga horária letiva esperada por um docente empregado.

Inicialmente, o PTI estava previsto para a semana de 22 a 26 de fevereiro, no entanto, foi impossível realizá-lo nesta data, pois deixou-se de estar em ensino presencial e passou-se para o E@D. Foi escolhida esta data porque tinha como objetivo realizar uma segunda semana de PTI no 3º Período. Ou seja, com os ajustes no calendário escolar, no que concerne ao E@D e ao ensino presencial, só consegui concretizar a semana do PTI na semana de 17 a 21 de Maio.

Tive como objetivo escolher turmas de diferentes anos e ciclo ao que me foi atribuído de forma a ter uma nova experiência. Para isso escolhi 6 turmas ficando assim com um horário completo de, aproximadamente, 22h (o objetivo é acompanhar as turmas nas duas sessões que têm por semana).

Após a definição das datas e das turmas, entrei em contacto com os professores responsáveis pelas turmas escolhidas, tanto via email como presencialmente, a pedir autorização para poder proceder à lecionação das suas aulas nas datas definidas. Após essa permissão reuni com cada um para perceber quais os objetivos que tinham para essas mesmas aulas. Após recolha desta informação consegui planear e organizar as aulas atendendo às necessidades dos alunos. Para perceber melhor a dinâmica das turmas observei a pelo menos duas aulas de cada uma.

Este foi o horário proposto ao GEF:

Tabela 19 – Proposta de horário PTI

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08h15 – 09h00			12 ^o I	8 ^o H Prof. Ricardo Cardeira	9 ^o H Prof. José Fraga
09h00 – 09h45					
09h55 – 10h40	12 ^o I		11 ^o F Prof. Teresa Martins		11 ^o F Prof. Teresa Martins
10h40 – 11h25					
11h35 – 12h20	9 ^o C Prof. Pedro Gonçalves	8 ^o H Prof. Ricardo Cardeira			
12h20 – 13h05			9 ^o H Prof. José Fraga	9 ^o C Prof. Pedro Gonçalves	
13h30 – 14h15			DE	DE	
14h15 – 15h00					
15h10 – 15h55	10 ^o E Prof. Cristina Jesus			10 ^o E Prof. Cristina Jesus	
15h55 – 16h40					
16h50 – 17h35	7 ^o F Prof. Ana Pimentel			7 ^o F Prof. Ana Pimentel	
17h35 – 18h20					

Balanço

O PTI permitiu-me interagir com outras turmas com características completamente distintas da turma que me foi atribuída, tanto a nível de maturidade, como também o número elevado de alunos, entre outros aspetos. Estas características levaram-me a abordar as aulas com outras estratégias e a interagir de outra forma com os alunos.

Para além do que já foi mencionado anteriormente, permitiu-me, também, ter um maior contacto com os colegas do GEF. Isto foi imprescindível pois consegui aprender outras estratégias/ideias para além das que já tinha, aumentando assim o meu leque de ferramentas. Aliás, durante a observação das aulas houve professores que me autorizaram intervir, mesmo não sendo a semana do PTI.

Com esta experiência consegui comprovar o que muitos professores diziam relativamente à diferença que existe entre ciclos.

No 3º ciclo as turmas são todas com mais de 25 alunos, enquanto as turmas de secundário tendem a variar entre os 18 e 26.

Nas turmas de 3º ciclo a gestão da aula teve de ser diferente, pois os alunos estão mais dependetes da intervenção do professor. Ou seja, tinha de estar em constante alerta para possíveis acontecimentos. Isto principalmente nas turmas de 7º e 8º ano (era necessário estar constantemente a rodar de estação para dar mais feedbacks aos alunos com mais dificuldades e controlar os comportamentos desviantes). Já no secundário conseguia estar mais tempo numa estação enquanto os outros alunos ficavam mais autónomos nas restantes.

Mesmo assim, é importante referir que mesmo em turmas do mesmo ano (lecionei duas turmas de 9º ano), senti que havia uma grande discrepância entre si. Uma já tinha as rotinas todas incorporadas, já tinham uma noção do esperado. A autonomia desta turma também era muito boa, à exceção de um ou outro aluno. Isto é positivo pois o tempo de prática é maior. Já a outra turma de 9º ano, deu a parecer que não tinha rotinas, ou pelo menos os alunos não as aplicavam. Esta mesma turma, tinha grupos onde os alunos só realizavam tarefas caso estivesse ao pé deles. Ou seja, apesar de serem turmas do mesmo ano pude ver que podem ter dinâmicas diferentes; rotinas diferentes; empenhamento motor mais ou menos autónomo.

Um ponto a não ser esquecido é a carga horária das turmas de 8º e 9º ano. Isto porque têm uma aula de 90 minutos e uma aula de 45 minutos. Estando apenas habituada a aulas de 90 minutos, as aulas de 45 foram um desafio, pois necessitaram de um planeamento totalmente diferente. Tanto a turma do 8ºH como a do 9ºH tiveram uma aula onde foram lecionadas matérias características do espaço.

O 8ºH teve aula no exterior e nessa aula esteve presente o andebol, o futebol e um pequeno conjunto de exercícios para treinar a aptidão física.

A turma do 9ºH teve aula no ginásio e esta teve presente as matérias de salto à corda, ginástica de solo e ginástica de aparelhos (trave + plinto). Neste último caso,

tendo em conta o elevado número de materiais necessários, acabava-se por perder muito tempo na montagem e desmontagem do material. No entanto, isto não aconteceu porque o material já estava montado da aula anterior (o que é bastante benéfico pois estão mais tempo em prática que a montar propriamente o material).

Por fim, a aula de 45 minutos do 9ºC consistiu apenas num aquecimento e depois passou logo a um circuito de aptidão física. Este plano, como todos os outros, foi apresentado ao professor e este até elogiou pois continha alguns exercícios diferentes aos que os alunos já estavam habituados. No entanto, visto nunca terem feito um ou outro exercício foi necessário um maior controlo da minha parte nos mesmos de forma a não existir nenhum erro na postura corporal.

A dinâmica no ensino secundário é uma dinâmica mais autónoma. Mas a turma de 11ºano foi a turma mais desafiante para mim. Digo isto porque as raparigas da turma tinham dois grupos sendo que os grupos não se davam minimamente entre eles. A professora avisou-me logo deste caso, pois já tentou desfazer os grupos, mas o empenhamento delas nas aulas já é pouco, então assim era ainda pior.

Na primeira aula que lecionei deste 11ºano fiz equipas mistas, ou seja, com os rapazes não havia a possibilidade de ficarem todas juntas. O que inicialmente se tornou complicado, mas com o passar da aula e com o meu constante incentivo, consegui que se aplicassem minimamente nas tarefas. Até porque se não o fizessem não havia desenvolvimento. Já na segunda aula, houve um dos grupos de alunas que faltou porque ficaram a estudar para um teste. Ou seja, recorri novamente a equipas mistas. A utilização de equipas mistas fez com que os rapazes também puxassem pelas colegas pois tinham a condição de, por exemplo, ser uma rapariga a finalizar.

A turma de 10ºano era uma turma composta por maioritariamente rapazes. Ou seja, a dinâmica acabou por ser distinta da turma do 11ºano. Com estes alunos, consegui realizar tudo o que estava planeado e sinto que foi uma turma aberta a feedbacks, o que não aconteceu à turma do 11º. Era uma turma extremamente aplicada e que apreciava muito o fator competição, o que eu tirei a meu favor pois inserir, por exemplo, jogos onde quem perdesse tinha de arrumar o material. E não necessitavam que estivesse sempre ao pé para que estivessem em atividade.

Outro ponto que é importante falar é a linguagem. A linguagem que é utilizada no 3º ciclo é diferente de que é utilizada no secundário, pois no 3ºciclo a linguagem deve ser simples e clara, sem focar muito em termos desconhecidos. Já no secundário, a

linguagem também foi simples e clara, mas já utilizava os termos mais específicos de cada matéria na explicação dos objetivos.

É importante referir que houve turmas com avaliações marcadas que coincidiam com o PTI, por isso, houve uma estação onde o/a professor(a) estava apenas a realizar a avaliação sem intervir em mais nenhum aspeto (10º ano e 7º ano). Isto porque não fazia sentido prejudicar o planeamento do professor por minha causa.

Concluo afirmando que esta foi uma das experiências mais enriquecedoras do estágio, pois permitiu-me expandir a minha experiência com diferentes tipos de turma. O que também só foi possível porque tanto os professores como as suas turmas me receberam sem problema nenhum.

Projeto Específico – A utilização de meios audiovisuais nas aulas de Educação Física

Este é um projeto específico da área da Lecionação cujo objetivo é escolher um tema que seja tanto produtivo para o meu conhecimento, como para os meus alunos.

Primeiramente tive de escolher um tema que achasse importante desenvolver de forma a cumprir com o que está escrito em cima. Depois, para ver se era mesmo relevante para ambas as partes, procedi à pesquisa bibliográfica que me ajudasse a justificar as minhas opções. O tema escolhido foi “A utilização de materiais audiovisuais nas aulas de Educação Física”.

Seguidamente foi necessário pesquisar materiais para poder utilizar durante as aulas. Os materiais que estão a ser maioritariamente utilizados são as imagens, mas também utilizo vídeos, entre outros.

De forma a perceber se foi benéfico para os alunos, distribuí um questionário a todos de forma a perceber se acharam ou não vantajoso para a sua aprendizagem.

Por fim, irei fazer uma análise dos dados e uma síntese das conclusões a que cheguem.

Tabela 20 – Projeto Lecionação: Plano Anual

1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
De 26 de Outubro a 20 de Novembro de 2020	De 23 de Novembro a 21 de Maio de 2021	De 24 de Maio a 16 de Junho de 2021	De 16 a 25 de Junho de 2021
- Identificação do tema; - Revisão bibliográfica do tema.	- Pesquisa de matérias pertinentes; - Aplicação do projeto nas aulas.	- Construção do questionário; - Aplicação de um questionário aos alunos.	- Análise e discussão dos dados recolhidos; - Balanço final.

1ª Etapa: Definição do tema e respetiva bibliografia

Esta etapa teve como principal objetivo a recolha de informação sobre o tema de forma a perceber qual a sua pertinência. Também, foi nesta etapa que procurei alguns materiais de recurso (imagens e vídeos) a serem utilizados na 2ª Etapa.

Escolhi este tema porque não é muito usual a sua utilização por parte dos professores. Mas quando é bem planeada, estruturada pode ser uma mais-valia tanto para o professor como para os alunos, pois o professor pode estar mais focado em certos alunos/estação enquanto os restantes alunos estão orientados e focados na sua própria tarefa.

Atualmente, os avanços tecnológicos têm vindo a sofrer uma grande evolução. A utilização desta evolução, como o uso de recursos audiovisuais nas aulas, pode ser uma mais-valia para a qualidade do ensino e para a aprendizagem (Carli & Flores, 2013).

Segundo Treichler (1967) geralmente as pessoas lembram-se de 10% do que leem, 20% do que ouvem, 30% do que observam, 50% do que ouvem e observam, 70% do que dizem e 90% do que dizem enquanto a aplicam (citado por Holbert, 2009, p. 3).

Tendo em conta estas percentagens, vi que os alunos têm mais probabilidade de interiorizar a informação se esta foi transmitida através de vídeos/imagens acompanhadas de informação audível, do que apenas informação visual ou informação audível. Logo a utilização destes meios audiovisuais traz algumas vantagens para a aprendizagem dos alunos, como por exemplo aumentar a motivação, o interesse, a autonomia, a responsabilidade e o empenhamento motor (Aveiro, Nóbrega, Nóbrega, & Alves, 2018).

Para além dos benefícios da utilização de vídeos (Aveiro et al., 2018), existem outros recursos que podem auxiliar as aulas de Educação Física, sendo eles: o plano de aula, o documento orientador, diário do aluno ou dossier, regras de organização, textos de apoio, ficha de tarefa, cartazes e figuras, fichas de avaliação ou programas de instrução individualizada (Bom, 1985).

Para que a utilização destes recursos didáticos seja benéfica para a aprendizagem dos alunos é necessário que o professor dedique tempo para planear e escolher o material mais adequado aos objetivos que pretende atingir (Bom, 1985; Aveiro et al., 2018). Este dispêndio de tempo e procura leva a que muitos professores dispensem que esta possibilidade esteja presente nas suas aulas. Como também a falta de materiais disponíveis para a sua realização (Aveiro et al., 2018).

É importante ter em conta que “a tecnologia é apenas mais um instrumento de trabalho do professor, um material didático, que pode facilitar a aprendizagem do aluno” (Junior, 2015, p.12) e não um substituto do papel do professor. Irei aplicar algumas destas estratégias nas minhas aulas para perceber se os alunos compreendiam melhor o que era pedido e tinham uma melhor noção dos comportamentos esperados.

Balanco: Após os dados recolhidos da AI consegui perceber quais são as modalidades que os alunos apresentam mais dificuldades e que não têm muita perceção sobre qual o comportamento que o corpo deve ter durante a execução do movimento.

Com isto procurei alguns materiais referentes a essas situações de forma a inserir nas aulas mal a 2ª Etapa deste projeto começasse. Os materiais mais procurados foram relativos às subáreas do Atletismo e às subáreas da Ginástica abordadas.

Estas duas matérias são ambas lecionadas no Espaço 1 (exceto lançamento do peso que é lecionada no Espaço 4). É importante referir que este espaço, como poderão ver na área de Seminário, tem uma organização diferente que aos anos letivos passados. Esta organização passou pela acoplação das pistas de atletismo (exterior) ao ginásio (interior).

Tendo isto em conta é preciso ter noção que a visão que o professor tem da turma é reduzido, caso esteja a utilizar ambos os espaços em simultâneo. Apesar da discordância desta decisão, pode-se ter em conta algumas estratégias para que os alunos estejam em prática.

A utilização do estilo de ensino recíproco é uma forma que o professor pode optar nas suas aulas, quer esteja a utilizar apenas um espaço quer esteja a utilizar ambos em simultâneo.

Este estilo, como já vi, caracteriza-se pela existência de um aluno que é observador e outro aluno que executa a tarefa, trocando posteriormente de funções. O aluno que executa a tarefa deve dar um feedback ao aluno que fez a execução para que este melhor a sua prestação motora. Isto irá permitir aos alunos ganhar uma perceção mais apurada dos movimentos.

O que é relevante para este projeto é que neste estilo de ensino “os alunos observadores podem recorrer a fichas de apoio onde estão assinaladas as componentes críticas da tarefa a realizar (...). O aluno observador pode utilizar as fichas, para dar feedback e registar o progresso do companheiro” (Gomes, Martins & Carreiro da Costa, 2017, p. 95).

Sendo por isso, importante escolher quais os materiais a utilizar visto que os alunos se vão basear nisso para dar feedback.

2ª Etapa: Criação e adaptação de meios auxiliares para utilização nas aulas de EF

Esta etapa tem como principal objetivo pôr em prática o projeto utilizando os diversos meios (visuais – imagens; audiovisuais – vídeos, filmagens, etc.) nas aulas.

Para a escolha dos materiais tive de ter em conta as dificuldades dos alunos de forma a conseguir integrar os materiais nas aulas/matérias. Os materiais visuais apresentavam as diferentes fases do movimento escolhido (exemplo Anexo 6). É importante dizer que no ato da entrega deste material aos alunos para trabalharem de forma autónoma e em interajuda, forneci sempre uma instrução do que lá estava demonstrado para que fosse percebido por todos. Reforço que a sua entrega maioritariamente foi no decorrer da aula. No entanto, poderia tê-los fornecido previamente à aula visto que estariam mais familiarizados com o próprio material e o que será esperado na aula.

Relativamente aos meios audiovisuais tive a oportunidade de os utilizar numa aula onde era suposto ser no exterior, mas devido ao mau tempo tive de ir para a sala anexa ao pavilhão gimnodesportivo dar aula teórica. Nessa aula para além de ter dado matéria da área dos conhecimentos, mostrei também aos alunos alguns vídeos, previamente selecionados, da corrida de barreiras, do salto em altura e de jogos de badminton. Nas matérias do atletismo selecionei vídeos onde os alunos conseguissem ver as diferentes fases do movimento de diferentes ângulos e velocidades.

Optei também por escolher um vídeo para cada uma onde os executantes realizavam mal as atividades. Isto porque há alunos que executam de forma semelhante e assim conseguiram ter uma melhor perceção da sua prestação.

Apesar de não ser uma matéria de foco neste projeto específico, visto que não é lecionada no espaço 1, optei por mostrar alguns vídeos de jogos de badminton pois notei que os alunos não tinham uma perceção correta do que era o jogo. Nessa modalidade utilizei apenas alguns vídeos de jogos de competição de forma a fazê-los perceber que o jogo de badminton não basta apenas bater no volante enquanto os pés estão colados ao chão (devem tentar procurar mandar o volante para uma zona de difícil receção do adversário e que para isso é necessário serem dinâmicos nos deslocamentos).

Outra estratégia utilizada foi a filmagem e depois a observação e breve análise da execução do salto em altura. Isto aconteceu apenas com um grupo pois achei

oportuno na altura visto que um dos alunos do grupo não tinha noção da posição do corpo na fase de voo.

Balanço: Esta etapa consistiu na aplicação do projeto em si, nas aulas de EF. No decorrer das aulas vim a perceber que os alunos aderiram bem a este modelo. Digo isto porque, quando não entregava logo as fichas aos alunos, estes vinham-me perguntar por elas, ou seja, já estavam à espera de que as fossem usar.

Nesta mesma etapa, houve um grande período de tempo em que este projeto esteve em espera, pois com a passagem para o E@D a sua aplicabilidade não era pertinente.

Para além da utilização de fichas de apoio (com os critérios e, em alguns casos, imagens), recorri também a vídeos. Este ponto foi bastante importante para os alunos terem uma noção do gesto técnico dinâmico, ou seja, ver o movimento no seu todo de forma contínua. Isto permitiu que tivessem uma perceção visual do movimento esperado e assim ser mais fácil fornecer feedback aos alunos.

Este tipo de funcionamento, permitiu-me estar mais focada num determinado grupo de alunos enquanto os restantes, na minha perspetiva, recebiam algum feedback dos colegas.

Com o objetivo de analisar a capacidade de os alunos observarem e posteriormente darem feedback, observei os mesmos e questionei-os sobre que aspetos é que os colegas deveriam melhorar para cumprir com os critérios de êxito descritos. Aqui percebi que nem sempre estavam a dar feedback aos colegas porque às vezes não sabiam responder, ou porque não viram ou porque não conseguiram detetar o erro. No primeiro caso, tentei que eles fossem solidários uns com os outros de forma a se ajudarem, no segundo caso ajudei a focar (sem dizer o erro, através do questionamento) num ponto mais visível para ser mais fácil a perceção.

As matérias onde vi mais esta interajuda foi na dança, na ginástica de solo e na trave. Não vi tanto na corrida de barreiras nem no salto em altura.

Tendo em conta que nunca utilizei ambos os espaços em simultâneo, quando realizava a corrida de barreiras estes tinham um feedback imediato da minha parte e, talvez por esta razão, não tenham dado tantos feedbacks aos colegas.

Nos restantes casos, visto que estavam distribuídos por estações e eu estava mais focada numa estação, os alunos recorriam à ajuda uns dos outros para melhorar.

3ª Etapa: Criação e distribuição do questionário

Esta etapa teve como objetivo a criação e a distribuição de um questionário aos alunos para perceber a sua opinião sobre as vantagens ou desvantagens da utilização destes meios no processo de aprendizagem. Questionei, também, qual foi o meio que mais sentiram diferença na aprendizagem (se foram imagens, vídeos ou até as próprias filmagens). Apresento o questionário no Apêndice 19.

Tendo em conta que uma parte considerável do projeto foi passada em E@D tive de realizar alguns ajustes no planeamento inicial, ou seja, foi necessário adiar a data final desta etapa e consequentemente o início da seguinte.

Balanço: Nesta etapa não há um balanço muito pormenorizado a fazer, pois consistiu apenas na realização do questionário e na sua aplicação.

O questionário realizado foi feito por elaboração própria, e onde, como já referi no plano desta etapa, tentei perceber quais foram as perceções que tiveram durante a experiência.

4ª Etapa: Análise dos resultados e principais conclusões

Esta etapa serviu para análise e discussão dos dados obtidos, com o objetivo de confirmar, ou não, a vantagem da utilização destes meios e a eficácia dos mesmos. Termina com uma síntese das principais conclusões.

Passo agora à análise dos dados recolhidos.

Relativamente à questão “Senti que as fichas de apoio me ajudaram a melhorar a minha performance” 4 alunos afirmam que só “Às vezes” é que acontece, 7 afirmam “Muitas vezes” e 3 afirmam “Sempre”.

Na questão seguinte “Senti que tive feedback dos colegas quando estes tinham as fichas de apoio” 4 alunos afirmam que só “Às vezes” é que o sentem, 6 afirmam “Muitas vezes” e 4 afirmam “Sempre”.

Relativamente ao feedback referido na questão anterior 5 alunos afirmam que só “Às vezes” sentiram que esse feedback os ajudou a melhorar a sua prestação motora, 4 afirmam “Muitas vezes” e 5 afirmam “Sempre”.

No que concerne à questão “Senti que estava mais apto para ajudar (dando feedback) os colegas com este tipo de fichas” 4 alunos afirmam que só “Às vezes” é que acontece, 6 afirmam “Muitas vezes” e 4 afirmam “Sempre”.

Tendo em conta a pergunta “Com este tipo de material, tive uma melhor noção dos critérios dos exercícios/movimento/gesto técnico” vi que 1 aluno respondeu “raramente”, 7 responderam “Muitas vezes” e 6 responderam “Sempre”.

Apesar de existirem alguns alunos que consideram “Às vezes” nas questões supramencionadas, considero que os alunos conseguiram beneficiar da utilização deste tipo de material e interagida. O facto de haver um aluno que, na pergunta “Com este tipo de material, tive uma melhor noção dos critérios do exercício/movimento/gesto técnico”, considera raramente, leva-me a questionar se foi por falta de interesse ou se poderia ter realizado as fichas de outra forma mais perceptível (o que eu não acredito tendo em conta a resposta dos restantes colegas). Esta seria uma questão que deveria ter sido colocada ao aluno em questão, mas como o questionário foi anónimo não houve possibilidade deste esclarecimento.

Os alunos quando questionados sobre “Qual dos seguintes tipos de material, considera ser o mais eficiente?”, 12 responderam “Ficha com a descrição dos critérios acompanhada de imagens”, 1 respondeu “Ficha apenas com imagens” e 1 aluno respondeu “Utilização de vídeos”. Isto leva-me a concluir que o método a ser utilizado maioritariamente é o primeiro mencionado. No entanto, a utilização de vídeos poderá ser fundamental quando quero que eles tenham uma perceção do movimento completo (melhor perceção da fluidez).

Por fim, todos os alunos concordam com a utilização deste tipo de material nas aulas pois, segundo os alunos, permite-lhes ter uma melhor perceção dos critérios a atingir, como também facilita a compreensão dos exercícios e não necessitam de estar à espera do meu feedback visto que têm o colega a ajudá-los.

Segundo o estudo de Aveiro, Nóbrega, Nóbrega, & Alves (2018), as utilizações de meios audiovisuais ajudam a “potencializar o desenvolvimento de competências essenciais nos alunos” (p.48). Concluíram também que a sua utilização é vantajosa para os alunos pois pode ser utilizada como fonte de motivação.

Pude comprovar que com a utilização deste tipo de materiais e com o acréscimo do estilo de ensino recíproco tornou os alunos mais autónomos e empenhados nas tarefas, o que é uma grande vantagem tanto para eles como para mim, visto que assim consegui focar-me durante mais tempo no(s) aluno(s) com mais dificuldades. Notei ainda que promoveu um clima de cooperação entre os alunos, o que é bastante benéfico para os mesmos.

Direção de Turma

O Diretor de turma é considerado

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

A diretora de turma da turma 12^ºI é a Professora Teresa Albuquerque, professora de Psicologia. Pretendo acompanhá-la de forma a perceber:

- Qual é o papel do diretor de turma;
- O acompanhamento dos alunos em todas as áreas escolares, e por vezes não escolares;
- O contacto com o Encarregado de Educação;
- A deteção de problemas que envolvam os alunos e a sua resolução;
- Ser o ponto de partilha de informação entre Encarregados de Educação e restantes professores;

O professor tem quatro horas semanais dedicadas à sua Direção de Turma, sendo uma hora apenas para tratar questões administrativas, onde o professor, por exemplo, marca as faltas no sistema, justifica as mesmas, vê se há algum aluno em risco (a chegar ao limite de faltas, se tem más notas, etc.).

Outra hora é dedicada ao atendimento dos Encarregados de Educação. Neste ano letivo este contacto é feito via email ou por telefone para evitar contacto desnecessário visto que se vive em tempos de pandemia. Só em casos extremos é que o Encarregado de Educação se desloca presencialmente à escola e para isso é feito um agendamento prévio.

A terceira hora está destinada para a turma. Esta hora está presente no horário (quinta-feira, das 11h35 às 12h20), mas nem sempre os alunos têm esta aula. Serve, por exemplo, para tratar de questões particulares com a turma, grupo de alunos ou com o aluno. Foram tratados assuntos como a votação para o orçamento participativo jovem de Massamá, a sensibilização na participação no programa de mentoria, funcionamento e inscrição a exames nacionais, etc. No caso do programa de mentorias, os alunos só poderão participar se os Encarregados de Educação autorizarem.

A hora restante destina-se ao que não foi possível concluir durante o restante tempo.

Segundo Martins et al. (2017), os alunos à saída da escolaridade obrigatória devem ter uma “*base humanista*”, “*saber*”, “*aprendizagens*”, “*inclusão*”, “*coerência e flexibilidade*”, “*adaptabilidade e ousadia*”, “*sustentabilidade e estabilidade*”; devem pôr em prática valores como “*responsabilidade e integridade*”, “*excelência e exigência*”, “*curiosidade*”, “*reflexão e inovação*”, “*cidadania e participação*” e “*liberdade*”; devem desenvolver competências como “*consciência e domínio do corpo*”, “*linguagem e textos*”, “*informação e comunicação*”, “*pensamento crítico e pensamento criativo*”, “*raciocínio e resolução de problemas*”, “*saber científico técnico e tecnológico*”, “*relacionamento interpessoal*”, “*desenvolvimento pessoal e autonomia*”, “*bem-estar*”, “*saúde e ambiente*”, “*sensibilidade estética e artística*”, e “*consciência e domínio do corpo*”. Com isto irei promover estes comportamentos através de tarefas diversificadas para que os possam interiorizar e aplicar no dia-a-dia.

Tendo, assim, como objetivo final, conseguir adquirir bases para desempenhar este cargo no futuro.

Caracterização da turma

A turma que me foi atribuída foi o 12º I, do curso Científico-Humanísticos – Línguas e Humanidades da ESSC. Esta turma foi composta, inicialmente por 14 alunos, tendo uma aluna mudado de turma ficando, assim, 13. No dia 21 de outubro de 2020, houve um novo aluno que integrou na turma. E uma semana e meia depois (02 de novembro de 2020) veio mais um aluno para a turma. Atualmente a turma é composta por 15 alunos em que a média de idades é aproximadamente 17,53.

Casos especiais

Nesta turma há uma aluna que tem disortografia.

Para este tipo de casos é importante ter em conta o artigo 8.º do Decreto-Lei nº 54/2018 de 6 de julho onde afirma que “1 – As medidas universais correspondem às respostas educativas que a escola tem disponíveis para todos os alunos com objetivo de promover a participação e a melhoria das aprendizagens.”, sendo que essas medidas universais são: a) A diferenciação pedagógica; b) As acomodações curriculares; c) O enriquecimento curricular; d) A promoção do comportamento pró-social; e) A intervenção com foco académico ou comportamental em pequenos grupos. O ponto 3 deste mesmo artigo afirma que “As medidas universais são mobilizadas para todos os alunos, incluindo os que necessitam de medidas seletivas ou adicionais, tendo em vista,

designadamente, a promoção do desenvolvimento pessoal, interpessoal e de intervenção social”.

Segundo o artigo 28.º do Decreto-Lei nº 54/2018 de 6 de julho devem existir adaptações na avaliação pois segundo o ponto 1 deste mesmo artigo “As escolas devem assegurar a todos os alunos o direito à participação no processo de avaliação”. Para isso devem realizar as adaptações necessárias que estão no ponto 2. Visto que este ano é um ano onde irá realizar exames, o ponto 5 diz-nos que “é da competência da escola decidir fundamentadamente e comunicar ao Júri Nacional de Exames as seguintes adaptações ao processo de avaliação externa”.

E segundo o artigo 29.º do Decreto-Lei nº 54/2018 de 6 de julho “2 – A progressão dos alunos abrangidos por medidas adicionais de suporte à aprendizagem e à inclusão realiza-se nos termos definidos no relatório técnico-pedagógico e no programa educativo individual”.

Está presente no Anexo 7 o Plano de Acompanhamento Pedagógico referente à aluna em questão.

1ª Etapa: Conhecimento das funções de um Diretor de Turma

Esta etapa teve como objetivo conhecer e compreender quais as funções de um Diretor de Turma, como também conhecer melhor os alunos da turma para além da disciplina de Educação Física. Para isso foi necessário contactar a Diretora de Turma para que me pudesse elucidar sobre o seu papel.

Esta primeira etapa iniciou-se a 21 de Setembro de 2020 e terminou a 16 de Outubro.

Tabela 21- Direção de Turma – 1ª Etapa: Objetivos Operacionais

Objetivos Operacionais
- Entrar em contacto e reunir com a Diretora de Turma; - Conhecer e compreender as principais funções de um(a) Diretor(a) de Turma; - Conhecer os alunos e o conselho de turma;

Balanço

Após, por iniciativa própria, reunir algumas vezes com a Diretora de Turma consegui perceber que o papel do Diretor de Turma é imprescindível para o funcionamento do processo do aluno, pois este é o ponto de ligação entre os três domínios (alunos, encarregados de educação e conselho de turma). Estas reuniões eram realizadas no tempo que estava destinado a parte administrativas, que como foi mencionado anteriormente, serve para marcar faltas, ver o processo dos alunos nas

diferentes disciplinas. Segundo o Regulamento Interno do AEM (2017) o Diretor de Turma “é um cargo da estrutura de coordenação e supervisão pedagógica educativa que visa a promoção da convergência de atuação dentro da escola e entre esta e a família” (Agrupamento de Escolas de Massamá, 2017, p.19). Este deve “desenvolver ações que promovam e facilitem a correta integração dos alunos na vida escolar”; deve também “assegurar a participação dos alunos, professores, pais e encarregados de educação na aplicação de medidas educativas decorrentes da apreciação de situações de insucesso escolar”; entre outros (Agrupamento de Escolas de Massamá, 2017, p.19).

Fiquei a conhecer que há uma aluna (nº1) que necessita de um acompanhamento especial e que o conselho de turma realize algumas adaptações aos seus processos de ensino e avaliação para que a aluna possa ter a oportunidade de aprender sem quaisquer restrições, como está descrito no capítulo anterior da caracterização da turma.

É importante o diretor de turma ter conhecimento destes casos. Isto porque, é o ponto de comunicação entre, neste caso, os alunos e o conselho de turma. Claro que a aluna falou com cada professor interessado pessoalmente de forma a dar a conhecer a sua situação. No entanto, a diretora de turma teve de enviar os documentos relacionados aos professores de forma a perceberem o que é que a abrangia.

Há uma aluna com uma doença autoimune não diagnosticada. Esta aluna apresenta uma justificação médica que a impossibilita de praticar qualquer tipo de atividade física. Neste caso, foi criado um PCI elaborados pelos professores da disciplina (como já foi mencionado na área da Lecionação).

Nesta turma há um aluno (nº13) que, apesar de não estar inscrito à disciplina de Português, tem ido assistir às aulas para que no final do ano possa realizar o exame para ter equivalência à disciplina. Este aluno já pediu autorização à professora de Português, que é a mesma que a da turma para assistir às aulas do 11ºano. No entanto, esta está à espera que a direção autorize.

2ª Etapa: Acompanhamento da assiduidade, pontualidade e empenhamento dos alunos

Esta etapa tem como objetivo fazer um acompanhamento mais específico (faltas de atraso/presença, notas, dificuldades, entre outros aspetos) de cada aluno nas diferentes disciplinas, principalmente estar mais atenta à aluna com disortografia pois

poderá precisar de uma atenção diferente. A etapa começou a 19 de Outubro 2020 e terminou a 22 de Janeiro de 2021, tendo assim uma duração de 14 semanas (a contar com as interrupções do Natal).

Pretendo ainda estar presente em todas as reuniões de conselho de turma e em todas as reuniões com os encarregados de educação.

Durante esta etapa (22 de Dezembro de 2020) realizou-se uma reunião de conselho de turma. Esta foi online e teve uma duração de aproximadamente 1 hora. Nesta reunião, os temas abordados foram sobre o nível de aproveitamento dos alunos, as faltas, as notas do final do 1º Período e sobre os alunos que participam no desporto escolar.

Há um aluno (nº7) que tem 27 faltas. Apesar de a sua maioria estar justificada, este comportamento já vem de anos anteriores, ou seja, já é um comportamento padrão.

Há outro aluno (nº13) que faltou durante duas semanas, mas foi por questões de saúde. Este mesmo aluno, como já foi mencionado anteriormente, encontra-se numa situação particular. Ele tem a disciplina de português do ano passado por fazer (quer ir a exame no final do ano). No entanto, a professora já o avisou que estava autorizado a ir observar as aulas do 11º ano, mas ainda não foi nenhuma vez.

Em relação ao aproveitamento, esta turma é empenhada, mas tem umas notas positivas que são baixinhas (média foi de 12,77 valores).

Por último, nesta turma existem dois alunos (nº2 e nº3) que participam no desporto escolar de voleibol. Estes tiveram bom na nota e muito bom na assiduidade.

Nesta 2ª Etapa ocorreu também uma reunião online com os encarregados de educação mais propriamente no dia 13 de Janeiro de 2021. A reunião abordou temas como as notas do 1º período, o comportamento da turma. As faltas de assiduidade e pontualidade.

Tabela 22- Direção de Turma – 2ª Etapa: Objetivos Operacionais

Objetivos Operacionais
- Acompanhamento da assiduidade e pontualidade dos alunos; - Acompanhamento da aluna nº1; - Participar nas reuniões de conselho de turma e de Encarregados de Educação;

Balanço

Em relação ao aluno que tem 27 faltas (aluno nº7), o encarregado de educação foi alertado para este comportamento, pois, apesar de as faltas estarem justificadas, o aluno está a pôr em risco a sua educação.

Em relação à situação do aluno nº13, este foi chamado à atenção pois pediu autorização para participar nas aulas, mas ainda não o fez. Este justifica esse comportamento afirmando que surgiu um imprevisto que o impedem de comparecer a essas aulas. Por isso a solução encontrada foi contactar o encarregado de educação via email para se perceber se está a par da situação e se pode sensibilizar o aluno para cumprir com o que se comprometeu.

Em relação às notas, esta turma tem uma média suficiente de 12,77 valores. Desta média, 6 alunos obtiveram 1 nota inferior a 10 valores e 1 aluno obteve 2 notas inferiores a 10 valores (ver Anexo 8). Em relação a estes alunos irei acompanhar de perto o seu percurso de forma a perceber se há a possibilidade de os ajudar nalgum aspeto em específico. Visto que 5 destes alunos obtiveram negativa a educação física será mais fácil estar presente neste processo.

3ª Etapa: Acompanhamento dos alunos com mais dificuldades

A presente etapa começou no dia 25 de Janeiro de 2021 e terminou a 9 de Abril de 2021.

Nesta etapa, tive como objetivo acompanhar mais os alunos que se destacaram na etapa anterior.

Para isso propus um plano de estudo onde o aluno deve despender, no mínimo, 2h por semana dedicadas apenas à disciplina cuja nota é inferior a 10 valores, realizando as tarefas propostas pelos professores das disciplinas em questão, a melhorar os apontamentos dessa semana, entre outras soluções que possa encontrar. Aqui o tempo é distribuído como o aluno quiser, desde que este esteja focado apenas no estudo e não se distraia com outras coisas.

No caso de Educação Física, os alunos devem preocupar-se com a prática de atividade física fora da escola, como por exemplo, aplicar em casa os planos de exercícios (de força, flexibilidade, resistência, etc.) que fazem nas aulas de forma melhorarem a sua capacidade física, como também fora delas.

Outro aspeto que considero importante é o acompanhamento dos encarregados de educação em relação aos seus educandos. Apesar de estes alunos já se encontrarem no 12º ano, é importante que haja um apoio fora da escola. Aqui entra a comunicação entre o diretor de turma e os encarregados de educação, de modo a apelar à sua presença na vida dos educandos enquanto estudantes e a motivá-los a tirarem melhores resultados.

Tendo em conta que esta etapa foi passada em E@D, os professores apostaram mais nos trabalhos escritos. Com isto, tive a ideia de explicar os procedimentos de um trabalho (ordem e estrutura), como pesquisar artigos científicos (que base de dados têm acesso), fazer as suas referências, entre outros aspetos. Tenho esta preocupação porque houve vários professores que se queixaram dos trabalhos entregues pelos alunos e também porque para o ano vão para o ensino superior e esta, na minha opinião, é uma das bases necessárias.

Tabela 23 - Direção de Turma – 3ª Etapa: Objetivos Operacionais

Objetivos Operacionais
- Propor um plano de estudos aos alunos com notas inferiores a 10 valores; - Fazer um acompanhamento mais profundo no que concerne à ligação dos pais à escola; - Explicar os principais passos para a realização de um trabalho.

Balanço

Tendo em conta os objetivos traçados, posso afirmar que, infelizmente, nem todos foram conseguidos.

Relativamente ao 1º objetivo “Propor um plano de estudos aos alunos com notas inferiores a 10 valores”, posso afirmar que foi bem conseguido. Isto porque de 8 notas negativas, apenas houve 1 nota inferior a 10 no final do 2º Período.

A proposta foi aceite pelos alunos, no entanto, podia ter criado um sistema de verificação de forma que eles comprovassem que estiveram de facto a estudar (talvez a partilha dos apontamentos, das fichas resolvidas, ou outra estratégia). Visto que nesta fase se estava em E@D poderiam ter enviado o que fizeram, em vez de ter apenas a confirmação verbal.

Já o 2º objetivo “Fazer um acompanhamento mais profundo no que concerne à ligação dos pais à escola” foi o que não considero que tenha sido alcançado. Isto porque com a pandemia, o contacto com o EE já se tornou menos frequente, e onde este era feito por telefonema ou email. Com a passagem para o E@D, senti que não tive praticamente nenhum contacto com os EE, e até mesmo com a própria Diretora de Turma pois não recebia resposta aos meus emails, ou quando recebia já tinha passado mais de duas semanas após o envio. Esta situação tornou o meu envolvimento mais restrito.

O 3º objetivo foi conseguido pois numa aula consegui falar sobre os principais pontos na realização de um trabalho e tirar as principais dúvidas que os alunos tinham. Isto também só foi conseguido porque os alunos se mostraram interessados em

aprender. Falei em motores de pesquisa como o Google Académico, na formatação do índice, na configuração de legendas de figuras/tabelas/etc. e, também, nas normas APA. Em relação a este último ponto, foi fornecido aos alunos um documento da escola com as orientações para a sua realização. Este também foi o ponto onde tiveram mais dúvidas e tentei explicar que no próprio Word existe uma ferramenta que insere as citações e faz a bibliografia automaticamente, basta apenas que insiram os dados da fonte.

No que concerne à reunião do conselho de turma do 2ºPeríodo, importa referir que houve um melhoramento no aproveitamento dos alunos em geral, onde a média da turma passou para 13,89 valores. Está presente no Anexo 9 as classificações finais referentes ao 2ºPeríodo.

4ª Etapa: Acompanhamento dos alunos que pretendem ir aos Exames Nacionais

Para além de ver o progresso dos alunos destacados na 3ª Etapa, fiz também um acompanhamento mais específico às disciplinas em que vão realizar exames nacionais.

Tabela 24 - Direção de Turma – 4ªEtapa: Objetivos Operacionais

Objetivos Operacionais
- Continuar o acompanhamento do aluno com negativa; - Acompanhamento dos alunos que vão a exame; - Fazer um acompanhamento mais profundo no que concerne à ligação dos pais à escola; - Realizar a Saída de Campo.

Tive como objetivo final nesta etapa fazer o balanço global do que foi aprendido e realizado ao longo do ano letivo.

A última etapa começou a 11 de Abril de 2021 e terminou a 21 de Junho de 2021. Apesar das aulas terminarem a 18 de Junho de 2021, prolonguei a 4ªetapa porque a reunião do conselho de turma será posteriormente ao término das aulas.

Balanço

Mais uma vez, houve objetivos a não serem conseguidos. Tenho outra vez o contacto com os EE e mais especificamente nesta etapa a realização da Saída de Campo.

Nesta etapa, o meu papel como Diretora de Turma foi também muito reduzido. Apenas fiz o acompanhamento regular do aluno com negativa a português (aluno nº16). Com a mesma estratégia que na etapa anterior, este deve estudar no mínimo 2 horas semanais a disciplina afetada. No entanto, nem sempre consegue cumprir com as duas horas.

Neste momento, visto que ele pretende ir a exame nacional de português, tem-se focado mais na disciplina. É importante referir que conseguiu obter positiva (10 valores) à disciplina em questão, no final do 3º Período.

Passando agora aos exames nacionais. Segundo a Direção Geral do Ensino Superior (2021, p.6), este ano devido à pandemia, só realiza exames quem pretende: “Obter aprovação em disciplinas que integram o plano curricular do respetivo curso”, “Realizar exames finais nacionais apenas nas disciplinas que elejam como provas de ingresso” e “Realizar exames finais nacionais para melhoria de nota, relevando o seu resultado apenas como classificação de prova de ingresso”.

Tendo isto em conta, dos 15 alunos apenas 2 (alunos nº 12 e 14) não têm intenção de realizar qualquer exame. Os restantes inscreveram-se nos seguintes exames:

Tabela 25 - Inscrições dos Exames Nacionais

Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	13	15	16
Exame 1	Macs	História	Português	Macs	Macs	Português	Português	Português	História	Português	Português	Português	História
Exame 2	Português	Português	---	Português	Português	---	---	Espanhol	---	---	---	Matemática B	Português

Sei que nas aulas cuja disciplina está presente no currículo do 12º ano, os professores têm trabalhado com eles de forma a prepará-los para o exame. As disciplinas que não têm neste ano letivo (são disciplinas do 10º e 11º ano), os alunos têm estudado autonomamente.

É importante referir que no dia 11 de Abril a turma entrou em confinamento profilático e com isto foi necessário informar tanto os professores como os EE. Esta passagem de informação foi realizada via email onde transmitia que os alunos iriam passar para E@D no horário normal, e que se houvesse professores com avaliações pendentes para as realizar via online. No entanto, apenas ficam confinados os alunos, os professores continuam a fazer as suas atividades normais.

Relativamente à reunião com os EE, foi-lhes comunicado vários pontos sendo eles referentes às inscrições de exames na Plataforma do JNE, às inscrições de exames para melhoria de classificação e respetiva legislação em vigor, aos censos 2021- Informação da DGE, ao orçamento participativo, a matrículas e Renovação de Matrículas, à testagem dos alunos do Ensino Secundário a 18 de abril e a 17 de junho, à

mostra de Oferta Formativa do Ensino Superior promovida pelo Serviço de Psicologia e Orientação em parceria com a Associação Inspiring Future e ao cancelamento da Apresentação do livro do “Pedaços de Noz” por razões sanitárias. Nesta reunião estiveram presentes 73% dos EE. Os restantes foram informados via email.

O aproveitamento dos alunos foi um aspeto bastante elogiado nesta reunião pois todos os alunos conseguiram estar aprovados às disciplinas inscritas no presente ano letivo (Anexo 10).

Apesar do Plano de Atividades Anual da escola ter sido ajustado ao que normalmente se realizaria foi possível concretizar-se algumas atividades, sendo que para o 12º ano estava relacionado com a “Cidadania e Desenvolvimento”. As disciplinas que fizeram parceria com este projeto foram Português, História A, Psicologia B e Aplicações Informática B, sendo que o nível de desempenho final e a avaliação global da turma foi nível 4 (houve empenhamento na atividades a realizar, onde utilizavam os conhecimentos e as ferramentas necessárias para o sucesso do grupo, cooperando ativamente na realização do que estava proposto e respeitando os compromissos assumidos. Os alunos demonstram ainda serem capazes de analisar os fundamentos e as razões desses compromissos nas diferentes etapas).

Saída de Campo

A Saída de Campo está inserida na área da Direção de Turma e poderá relacionar-se com a área da Lecionação. É esperado que o estagiário seja capaz de organizar uma atividade deste tipo.

Esta organização poderá ter a participação de outros professores interessados na concretização do pretendido. No meu caso, era também esperada a participação e a cooperação dos professores do conselho de turma, como também, da professora estagiária da turma do 12ºH na organização da atividade. No entanto, visto que ainda se vive em tempos de pandemia, não tenho autorização da escola para a realizar.

Tabela 26 – Saída de Campo: Objetivos

1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
- Definição da atividade e dos seus objetivos;	- Definição dos recursos necessários	- Saída de campo	- Balanço da saída de campo

A saída de campo consistiria num percurso de orientação na Serra de Sintra. Os objetivos seriam:

→ Trabalhar a interdisciplinaridade: durante o percurso os alunos tinham pontos de controlo onde necessitavam de responder a várias questões das diferentes disciplinas;

→ O desenvolvimento da cidadania: desenvolvimento do espírito de equipa, liderança, inclusão e a tomada de decisões. Estas são algumas das características que o aluno deve ter à saída da escolaridade obrigatória.

→ O conhecimento de bons hábitos alimentares ao pequeno-almoço (através da escolha dos alimentos, em certos pontos, que achassem que fizessem parte de um bom-pequeno-almoço). Este último ponto está presente, pois 6 dos 15 alunos integrantes na turma não têm bons hábitos alimentares ao pequeno-almoço (ou não tomam ou nem sempre tomam). Segundo Barra (1999), estas decisões podem acabar por influenciar os comportamentos na idade adulta, o que não é benéfico para a saúde.

De seguida seria necessário criar uma lista dos recursos materiais (ex.: autorização dos encarregados de educação, pontos de controlo, mapas, etc.), espaciais (seria na Serra de Sintra), temporais (uma manhã ou tarde com possibilidade de ser no final do 2º período ou início do 3º), humanos (professores necessários para que a atividade se concretize em segurança e os alunos do 12ºI e 12ºH) e monetários (transporte e materiais não disponibilizados pela escola).

Na 3ª etapa seria a realização da Saída de Campo.

E por fim, iria realizar um balanço do sucedido, mencionando os pontos fortes, os pontos fracos, o que pode ser melhorado para uma vez futura.

Apesar deste inconveniente, estava previsto a organização de uma prova de orientação no recinto escolar com características semelhantes à da saída de campo. Mas, como a turma entrou em confinamento profilático não foi possível a sua realização.

Projeto Específico – Programa de Mentoria na Escola

Este projeto é um projeto específico da área da Direção de Turma cujo objetivo é escolher um tema de forma a desenvolvê-lo para adquirir um novo conhecimento.

Primeiramente tive de escolher um tema que fosse pertinente à área como também inovador. De seguida procedi à pesquisa bibliográfica que me ajudasse a justificar as minhas opções. O tema escolhido foi “Programa de Mentoria na Escola”.

Posteriormente fiz um acompanhamento dos alunos envolvidos.

De forma a perceber se foi benéfico para ambos os alunos, mentores e mentorandos, tinha a intenção de criar e de distribuir um questionário a todos ou apenas a alguns alunos de forma a perceber se acharam ou não vantajoso e se foi benéfico para a sua aprendizagem. Visto que a escola tinha o mesmo objetivo, utilizei os questionários e as respetivas respostas.

Por fim, realizei a análise dos dados e uma síntese das conclusões a que chegaria.

Tabela 27 – Projeto Direção de Turma: Plano Anual

1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
De Outubro de 2020 a 8 de Novembro de 2021	De 11 de Janeiro a 16 de Abril de 2021	De 21 de Maio a 4 de Junho de 2021	De 7 a 15 de Junho de 2021
- Identificação do tema; - Revisão bibliográfica do tema; - Sensibilização dos alunos e encarregados de educação.	- Acompanhamento dos alunos.	- Aplicação de um questionário aos alunos.	- Análise e discussão dos dados recolhidos; - Balanço final.

1ª Etapa: Identificação do tema e revisão bibliográfica

Numa primeira etapa recolhi alguma informação sobre o tema de forma a perceber a sua pertinência. Foi, também nesta etapa que tentei sensibilizar os alunos e os encarregados de educação para a participação neste programa.

Escolhi este tema porque, para além de ser a primeira vez que estou a ouvir sobre o mesmo, achei interessante visto ser a primeira vez que é implementado na escola onde estou a estagiar e, assim, posso estar mais atualizada e dar um melhor acompanhamento aos alunos que poderão estar presentes neste processo.

Este programa de mentoria foi criado na Universidade de Malmö, Suécia, em 1997. Tem como objetivo último ajudar os alunos a atingir o sucesso escolar (Herrera, Grossman, Kauh, & McMaken, 2011 citado por Silva & Freire, 2014, p.165).

A mentoria pode ser feita de várias formas, mas apenas irei focar na mentoria de colegas. Esta mentoria envolve “duas pessoas do mesmo nível ou estatuto, que trabalham juntas para se apoiar mutuamente” de forma a cooperarem e a aprenderem uns com os outros (Ventura & Mendonça, 2015, p. 10). Isto vem a oferecer um apoio, uma aprendizagem e amizade entre os envolvidos. No entanto, pode trazer algumas dificuldades aos mentores, pois podem não ter as competências necessárias e experiência de forma a dar o apoio necessário aos mentorandos (Silva & Freire, 2014).

Este programa tem como objetivo a estimulação do relacionamento interpessoal e a cooperação entre alunos, a promoção da autonomia e da iniciativa dos alunos, a promoção da integração dos alunos, zelar pelas boas práticas dentro e fora da

sala de aula, o desenvolvimento dos processos de aprendizagem, métodos de estudo e gestão eficaz do tempo, a promoção do gosto pelo conhecimento, a promoção de atitudes positivas e da autoestima, a prevenção do abandono, o absentismo e a indisciplina, e por último a contribuição para o desenvolvimento do aluno nas dimensões pessoal, social e cultural. (Agrupamento de Escolas de Massamá, 2020, p.1 e 2).

Para iniciar o projeto na ESSC, foi necessário sensibilizar tantos os alunos como os professores e encarregados de educação. Para isso foram afixados pela escola cartazes, distribuídos panfletos, como também a comunicação direta com os diretores de turma da escola.

Balanço: Após a reunião, no 1º Período, do conselho de turma do 12ºI não houve nenhum aluno indicado para o programa de mentorias. Como solução, contactei o coordenador do projeto que, por sua vez, é o coordenador dos Diretores de Turma do Ensino Secundário com o intuito de participar neste programa. Este mostrou-se disponível para me ajudar no que fosse necessário. Também faz parte da coordenação deste projeto a coordenadora dos Diretores de Turma do Ensino Básico.

2ª Etapa: Atribuição dos pares e acompanhamento dos participantes

A segunda etapa teve como principal objetivo acompanhar os alunos que participaram neste projeto. Como já referi anteriormente, na minha direção de turma não houve nenhum aluno que esteja a ser mentor, nem a ser mentorando. Após reunir com o Professor Alberto, Orientador de Escola, este sugeriu que falasse com outros Diretores de Turma, de forma a não perder o tema, que tivessem alunos neste processo para poder acompanhá-los.

Um dos pontos negativos encontrados, até agora, neste projeto, foi a passagem para o E@D. Isto levou a que o projeto ficasse suspenso durante este período pois estas mentorias aconteciam em recinto escolar e os coordenadores assim o decidiram. Este acontecimento veio a pôr em causa a aplicação deste tema no meu projeto.

Houve 18 alunos que, inicialmente, se inscreveram como mentores onde deste 6 frequentavam o ensino básico (todos do 9ºano de escolaridade) e os restantes 12 frequentavam o ensino secundário (sendo que 3 eram do 10ºano, 4 do 11ºano e 5 do 12ºano).

Relativamente ao número de inscrições de mentorandos, participaram neste projeto 15 alunos. Destes 15 alunos 4 frequentavam o 7ºano, 1 frequentava o 8ºano, 1 frequentava o 9ºano, 6 frequentavam o 10ºano e 3 frequentavam o 11ºano.

Após a recolha dos contactos dos participantes, foi realizada uma formação e sensibilização para os mentores. Esta reunião foi orientada e supervisionada pelos coordenadores do projeto, onde também foi convidada a responsável e coordenadora da BECRE-Biblioteca assim como as técnicas do SintraES+. Os principais temas desenvolvidos nesta formação foram: características de um bom mentor; os procedimentos a seguir durante as sessões; os tipos de atividades que podem ser realizadas nas sessões e métodos de estudo e de trabalho. As decisões da organização de cada sessão ficavam ao cargo de cada mentor.

A atribuição de um mentorando a um mentor foi feita sobretudo tendo em conta a compatibilidade horária. Para além disso, o mentor não podia ser de um ano inferior ao do seu mentorando, podendo ser do mesmo ano.

As sessões tinham lugar numa sala destinada apenas para o programa de mentorias, realizavam-se uma vez por semana sendo que cada uma tinha a duração de 45 minutos.

Para que os mentores pudessem partilhar as suas preocupações e ausências dos seus mentorandos, foi criada uma sala de mentores na plataforma online *classroom*.

No decorrer desta etapa, o ensino presencial foi suspenso passando assim para o E@D. Por decisão dos coordenadores, o projeto ficou em suspenso durante o E@D. A retoma ao ensino presencial levou a alguns receios a nível de saúde quer por parte dos mentorandos quer por parte dos mentores, o que levou à desistência de alguns participantes. Foram sinalizadas recusas de encontros presenciais dos mentorandos, assim como a recusa de ajuda por parte dos mentores. Muitas destas decisões foram tomadas pelos próprios EE.

Balanco: Inicialmente, dos 18 mentores, 3 não foram designados mentorandos visto que só havia 15. Cada mentorando tinha de expor as suas maiores dificuldades quer seja de uma só disciplina quer seja de várias. Uma das particularidades do projeto passa pela possibilidade de atribuição de um mentor e mentorando do mesmo ano curricular, dado que traz benefícios para o mentor ao rever e consolidar a matéria lecionada, e ao mentorando porque lhe traz familiarização com o ano e metodologias que se encontram a decorrer, bem como o aumento de socialização (alguns alunos não

tinham tanto à vontade em socializar com outras pessoas e este projeto conseguiu ajudar um pouco neste aspeto).

Sempre que os mentorandos faltavam, os respetivos mentores tinham a obrigação de reportar este comportamento na plataforma do *Google Classroom*. Quando este comportamento era recorrente, os coordenadores entravam em contacto com o Diretor de Turma do aluno de forma a alertar o comportamento.

A 26 de abril de 2021, foi realizada uma nova reunião com os Mentores onde foram identificados os grupos de trabalho do Programa e foram apresentadas sugestões de estratégias a seguir. Seguem-se algumas estratégias abordadas na reunião: Técnica Pomodoro, Método Robinson (EPL2R), Mapa Mental, Testes práticos (utilizando por exemplo a plataforma Kahoot de forma a ser mais apelativa), Resumos, Falar em voz alta, Plano de estudo.

Quando o ensino voltou a ser presencial no 3º Período, foram reportadas 11 desistências aos coordenadores do projeto, onde 6 delas foram de mentores e 5 de mentorandos. Com isto restaram 12 mentores e 10 mentorandos. De forma a evitar estas desistências foi sugerido que os alunos fizessem as sessões por zoom de forma a evitar o contacto, podendo combinar o horário mais conveniente a ambas as partes. No entanto, não houve um interesse por parte dos que abandonaram o programa.

3ª Etapa: Distribuição de um questionário aos mentores

A ideia inicial desta etapa iria consistir na criação e posteriormente na aplicação de um questionário aos alunos envolvidos para perceber o que sentiram ao participarem neste programa, se foi benéfico para eles, como para os seus pares, se sentiram uma evolução na sua aprendizagem, etc.

Tendo em conta que já estava definido a aplicação de um questionário por parte da escola, usei o mesmo para o meu projeto (Anexo 11).

Balanço: Como já foi mencionado, houve diversas desistências ao longo do ano, ou seja, restaram 12 mentores e 10 mentorandos. Tendo em conta que o número de mentorandos era inferior ao número de mentores, 2 destes últimos referidos não tinham nenhum mentorando atribuído, ou seja, havia a probabilidade de também terem desistido em certa parte.

Relativamente aos resultados dos questionários, era esperado, pelo menos, a entrega de 10 respostas. No entanto, apenas 2 mentoras entregaram. É importante referir

que uma destas mentoras tinha um mentorando atribuído, mas este não compareceu às sessões. Ou seja, havia um interesse por parte dela mesmo que o seu mentorando não aparecesse.

4ª Etapa: Análise dos resultados obtidos e principais conclusões

Nesta etapa, tive como objetivo a análise e discussão dos resultados obtidos.

Das 2 respostas ao questionário, apenas uma das mentoras (11ºano) preencheu a tabela (ver Anexo 11). A outra mentora (12ºano) apenas preencheu o campo das “Observações/Sugestões”.

Relativamente aos dados obtidos da primeira, esta preencheu todas as alíneas da tabela com a classificação de “Bom”. No espaço de “Outro” referenciou que logo na primeira sessão a sua mentoranda (11ºano) expôs as suas maiores dificuldades com o propósito disso ser o ponto de foco das seguintes sessões. Afirma ainda que realizaram resumos das matérias, destacando sempre os pontos chave de cada tema. No espaço das “Observações/Sugestões” esta mostrou-se entusiasmada com o programa “A ideia deste projeto é, realmente, muito boa e fácil de colocar em prática”. Revela ainda que é uma forma de ambas as partes aprenderem coisas novas. Apenas referiu que há um senão. Quando o mentor e o mentorando são do mesmo ano, há uma probabilidade de o mentorando já ter dado matéria que o mentor ainda não abordou nas aulas, ou seja, a matéria das aulas dos mentores estarem mais atrasadas em comparação com as do seu mentorando. Conclui afirmando que conseguiu ajudar com sucesso a sua mentoranda “quer a nível de conhecimentos/matérias, quer a nível de organização de estudo”.

No que concerne à segunda mentora (12ºano) esta afirma que este programa apesar de achar “uma ideia excelente, e uma ótima oportunidade para todas as partes envolvidas”, não correspondeu às suas expectativas. Isto porque o seu mentorando (7ºano) não demonstrou interesse em participar nesta iniciativa, mesmo após diversas tentativas de contacto. Relativamente a este ponto conclui que o aluno só foi para o programa por obrigação. Isto leva a mentora a sugerir que apenas aceitem alunos voluntários que queiram deveras aprender para que esta situação não se repita. Por fim, lamenta não estar presente no próximo ano letivo pois gostaria de ter outra experiência. Mas, deseja que este projeto tenha continuidade e tenha muito sucesso.

Balanço: Como já foi referido anteriormente, este projeto não foi ao encontro dos objetivos inicialmente tratados. Isto deveu-se exclusivamente à pandemia que está a ocorrer atualmente e às medidas que foram implementadas ao longo do ano letivo.

Foram registados que as exclusões de alunos no Programa de Mentorias foram motivadas pelo próprio desinteresse como também a não autorização dos EE quanto à integração dos seus educandos no projeto.

No que concerne ao feedback por parte dos participantes, apenas 2 mentoras responderam. Ambas concordam que estes tipos de projetos são bastante úteis e que devem ser aplicados. Uma das mentoras viu melhorias na sua mentoranda, enquanto a outra não conseguiu que o seu mentorando fosse às sessões, mesmo entrando em contacto com ele diversas vezes.

Por estas razões mencionadas anteriormente, este projeto não se revelou muito produtivo devido às paragens e passagens para o E@D, tal como pelas inseguranças na sua participação motivadas pela instabilidade que a pandemia causou. No entanto, não será uma ideia a descartar pois promove vários valores que devem ser transmitidos e inculcados aos alunos à saída do ensino.

Desporto Escolar

Segundo Pedroso (2020)

“o Desporto Escolar afirma-se como estratégia de promoção do sucesso educativo e de um estilo de vida saudável e, ainda, como um meio para desenvolver as áreas de competências, atitudes e valores previstos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade. Para além de representar uma vantagem na educação e formação desportivas, representa um meio educativo inclusivo e de suporte psicomotor, afetivo e social, promotor do desenvolvimento das crianças e jovens.” (p.3).

Escolhi a modalidade do voleibol, escalão de juvenis femininos. Este escalão treina duas vezes por semana, 4^a e 5^a feira, durante 90 minutos (da 13h30 às 15h00) no pavilhão gimnodesportivo da Escola Secundária Stuart Carvalhais. Nos treinos de quarta-feira tenho acesso a dois campos de 6x6, e nos treinos de quinta-feira tenho acesso a apenas 1 campo de 6x6 visto que há mais duas modalidades a decorrer ao mesmo tempo.

A maioria dos treinos era organizada da seguinte forma: aquecimento; preparação física; exercícios analíticos/situações de jogo condicionada; jogo formal.

Uma crítica a fazer a este horário é que são em dias consecutivos, que apesar de não ir contra nenhum princípio de treino, não é o ideal para a aprendizagem das atletas. Digo isto porque há atletas com bastantes dificuldades e este espaçamento entre treinos (de quinta-feira até à próxima quarta-feira) acaba por não ser tão benéfico para o seu desenvolvimento.

Segundo o Regulamento do Programa do Desporto Escolar 2020/2021, o responsável do grupo-equipa tem várias funções entre elas a elaboração de um plano técnico anual do seu Grupo-Equipa com a definição de objetivos e metas, a promoção de ações de recrutamento de praticantes e de divulgação da modalidade, a realização das sessões de treino previstas no plano de atividades, a atualização das fichas de presença e a base de dados, o acompanhamento e preparação das competições, jogos e atividades, a elaboração do relatório de atividades, que deverá incluir a avaliação qualitativa referente ao desempenho e assiduidade dos alunos, a colaboração com o Coordenador Técnico do Clube do Desporto Escolar e adjuntos na elaboração e operacionalização do PCDE (Pedroso, 2020, p.18 e 19). E por isso pretendo, com o decorrer deste ano letivo, desenvolver estas competências para que possa aplicar no futuro.

Este ano, apesar de ser um fator imprescindível e muitas vezes é a razão pela qual participam, a componente da competição não estará presente no plano de atividades do desporto escolar devido à situação atual de pandemia.

É importante mencionar que não existe um documento específico nem a menção do DE nos documentos orientadores atuais da escola. Seria bastante importante que esta documentação estivesse presente de forma organizada de forma a orientar os interessados.

Caracterização da Equipa

No início do ano letivo, 18 raparigas, participaram assiduamente nesta modalidade, sendo que houve uma desistência. Destas 18, 8 participaram no Desporto Escolar de Voleibol no ano letivo anterior. É importante referir que 3 das 8 alunas começaram a participar nos treinos do desporto escolar pela primeira vez nesse mesmo ano (lembrar que esse ano as aulas terminaram o seu regime presencial em março). As restantes é a primeira vez.

Para que pudessem integrar a equipa de voleibol feminino, as alunas necessitavam de entregar a autorização que lhes foi fornecida no final da 1ª Etapa. Esta autorização (Anexo 12) continha as informações necessárias para que o encarregado de educação tivesse conhecimento, por exemplo, do horário semanal. Sem esta autorização assinada pelos encarregados de educação, as alunas não poderiam participar.

Os objetivos a serem alcançados no final do ano letivo 2020/2021 são conhecer as regras e as principais ações técnico-táticas, em jogo 4x4 ou 6x6, realizar o serviço por baixo ou por cima de forma a pôr em causa os adversários (zona difícil de receção), conseguir receber a bola em passe ou manchete para dar continuidade ao jogo, realizar passe para finalização (2º toque) e finalização intencional com passe colocado ou remate em apoio, ou seja, que as atletas cumpram o Nível Avançado dos PNEF.

1ª Etapa: Conhecer o grupo-equipa e as suas capacidades

Esta 1ª Etapa é, como já mencionei anteriormente, uma etapa onde ocorre o prognóstico. Ou seja, tendo por base as informações recolhidas a partir da AI, conseguir planear a próxima etapa de forma progressiva atendendo as capacidades de cada aluna.

Esta primeira etapa teve como objetivo a divulgação da modalidade para a aquisição de novos membros, conhecer as atletas participantes e, realizar uma avaliação inicial das mesmas para poder decidir e planear os seguintes treinos. Esta avaliação foi maioritariamente em contexto de jogo 4x4 e 6x6, tendo em conta os critérios presentes no Anexo 13, que nos foram disponibilizados pelo professor do desporto escolar desta modalidade.

Embora tenha utilizado os critérios disponibilizados, é importante ter noção, que esta avaliação deve ser qualitativa de acordo com o regulamento geral de funcionamento do desporto escolar 20-21, e por isso, utilizar-se uma nomenclatura diferente à da área da lecionação. Entendo assim, que esta avaliação deve ser baseada em aspetos como a evolução do aluno, empenho e assiduidade. Reflito também, que o desporto escolar, pode ser vista como uma extensão da disciplina de Educação Física. Tendo este último ponto em conta, é importante que o nível de exigência esperado seja superior visto ser uma atividade mais específica.

Esta etapa teve a duração de, aproximadamente, 4 semanas e iniciou-se no dia 30 de Setembro, terminando no dia 22 de Outubro.

Balanço

Na AI, observei que a maioria das alunas tem dificuldades na componente técnica, como por exemplo, no controlo do passe, manchete, serviço, deslocamento para o ponto de queda da bola. Porém, existem 6 alunas que se destacam desta maioria, pois apresentam um maior domínio da técnica e das táticas de jogo. Com isto decidi dividir o grupo equipa em dois subgrupos na etapa seguinte. Apresento em seguida as notas de cada aluna nesta etapa (encontra-se no Apêndice 20, mais detalhadamente, os dados individuais da avaliação inicial) e o grupo de trabalho onde vão estar na etapa seguinte.

Tabela 28 – Notas da Avaliação Inicial do grupo-equipa de Voleibol Juvenil Feminino

Aluna	Turma	Avaliação	Grupo na 2ªEtapa	Assiduidade
1	10ºG	Insuficiente	2	Bom
2	10ºB	Suficiente	2	Bom
3	10ºB	Insuficiente	2	Bom
4	10ºG	Suficiente	2	Bom
5	12ºA	Bom	1	Muito bom
6	12ºI	Bom	1	Muito bom
7	10ºB	Insuficiente	2	Muito bom
8	10ºG	Suficiente	2	Muito bom
9	12ºB	Bom	1	Bom
10	10ºB	Suficiente	2	Bom
11	10ºH	Insuficiente	2	---
12	10ºH	Insuficiente	2	---
13	10ºG	Suficiente	2	Bom
14	10ºG	Suficiente	2	Bom
15	12ºA	Bom	1	Muito bom
16	10ºB	Insuficiente	2	Muito bom
17	12ºA	Bom	1	Muito bom
18	12ºA	Bom	1	Muito bom
19	10ºB	Insuficiente	2	Muito bom

2ª Etapa: Consolidação de ações técnico-táticas e Introdução de novas ações técnico-táticas

Tendo em conta os dados recolhidos da Avaliação Inicial dividi, como já referi, a equipa em dois grupos. Um grupo composto pelas alunas com um nível de execução mais avançado (Grupo 1) e o outro é constituído pelas atletas com mais dificuldades (Grupo 2). Gonçalves (2009); Mesquita, Guerra, & Araújo (2002); Moutinho (1995); foram as principais fontes para o planeamento dos treinos. A informação retirada foi fundamental para dar o feedback mais adequado e informar das componentes críticas de cada ação técnica e tática.

Estão apresentados de seguida os objetivos para esta etapa.

Tabela 29 – Desporto Escolar – 2ª Etapa: Objetivos Operacionais

Objetivos Operacionais	
Grupo 1 – Alunas nº 5, 6, 9, 15, 17, 18	Grupo 2 – Alunas nº 1, 2, 3, 4, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 19
<u>Em contexto de jogo 3x3, 4x4 e 6x6:</u> - Remate para zona de difícil receção; - Serviço por baixo e por cima colocado para zona de difícil receção; - Bloco individual; - Posições a ocupar na proteção ao bloco; - Proteção ao remate.	- Saber quais as principais funções de cada posição/jogador num jogo formal; <u>Em contexto de jogo 3x3, 4x4 e 6x6:</u> - Deslocação para o ponto de queda da bola; - Qualidade na execução do passe e manchete; - Serviço por baixo e por cima; - Remate em apoio; - Passe para zona estratégica.

Para além disso, também está presente a componente da aptidão física para ambos os grupos.

Esta etapa teve início no dia 28 de Outubro e terminou a 21 de Janeiro.

Balanço

No grupo 1 a maioria das atletas já dominavam o serviço por baixo para zona estratégica. Já as alunas nº 6, 9, 15 nem sempre conseguiam ter sucesso no serviço por cima para zona estratégica. Um exercício encontrado para trabalhar a sua pontaria e direcionar a trajetória da bola para uma zona foi colocar arcos no campo adversário onde estas tinham de conseguir acertar com a bola lá dentro. Apesar disto, as atletas deste grupo conseguiram cumprir com os restantes objetivos traçados. Tendo em conta que não há muitas atletas neste grupo tornou-se um pouco complicado treinar a proteção ao bloco e ao remate. No entanto, como vi que algumas das alunas já se começavam a destacar no grupo 2 (nº8, 10 e 13) comecei a dividir o tempo delas entre os dois grupos. A maior dificuldade observada no bloco foi saltar a uma altura desejável para que ele realizado com sucesso. Para resolver este caso, na preparação física tive em mente em

inserir exercícios que treinassem a impulsão vertical, como por exemplo os agachamentos com salto e os saltos verticais no mesmo sítio. Aqui senti que houve uma pequena melhoria em algumas das atletas.

No grupo 2, algumas das alunas (nº8, 10 e 13) demoraram algum tempo a adquirir o comportamento do serviço por cima e do remate enquanto as restantes não conseguiram cumprir esses objetivos. Já os restantes objetivos foram conseguidos.

No decorrer dos treinos fui notando que muitas alunas do grupo 2 gostavam de estar a treinar o mesmo que as colegas do grupo 1. No entanto, a minha principal função neste caso foi fazê-las perceber que ainda não tinham as competências necessárias para estar ao nível das colegas e que para isso precisavam de se esforçar. De forma a não as desmotivar, sempre que achasse oportuno juntei os grupos para fazer equipas heterogéneas. E desta forma o grupo 1, também, conseguia trabalhar num contexto diferente que o 3x3.

No início do 2º período houve duas novas alunas que quiseram fazer parte do grupo-equipa (alunas nº11 e 12). Estas alunas apresentam bastantes dificuldades na componente técnica. Por isso foi necessário realizar um plano mais individualizado para ambas. No pouco tempo de treino a aluna nº 12 começou a apresentar melhorias visíveis na execução do deslocamento para o ponto de queda da bola, do passe e da manchete. No entanto, ainda tinha dificuldade na execução do serviço por baixo. Já a aluna nº11 parecia ter vergonha acabando por se inibir, o que não era positivo para a sua evolução. Neste caso, chamava a aluna à parte durante uns minutos, enquanto as restantes estavam em trabalho autónomo, e trabalhava com ela principalmente o passe e o deslocamento para o ponto de queda da bola.

Nesta etapa houve uma desistência da aluna nº1 por razões desconhecidas.

3ª Etapa: Revisão da 2ª Etapa

Estava previsto esta etapa ter início no dia 27 de Janeiro. No entanto, visto que as escolas fecharam, esta data deixa de ter efeito. O E@D deixou de estar em vigor para os alunos do ensino secundário no dia 16 de Abril, ou seja, o DE voltou ao ativo no dia 21 do mesmo mês.

Os objetivos para esta etapa são:

Tabela 30 – Desporto Escolar – 3ªEtapa: Objetivos Operacionais

Objetivos Operacionais	
Grupo 1 – Alunas nº 5, 6, 8, 9, 15, 17, 18	Grupo 2 – Alunas nº 1, 2, 3, 4, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 19
<p><u>Em contexto de jogo 6x6:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Sistema de jogo 0:6:0 com distribuidor na zona 1 e 2; - Passe de costas; - Passe em suspensão; - Bloco duplo. 	<p><u>Em contexto de jogo 3x3, 4x4 e 6x6:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Remate para zona de difícil receção; - Serviço por cima; - Bloco individual; - Proteção ao bloco.

Esteve, como nas etapas anteriores, a componente da aptidão física. Esta componente é ainda mais importante nesta fase, pois houve uma paragem de dois meses e meio. Foram criados um conjunto de exercícios que vão ao encontro do projeto específico desta área.

Balanço

Este reinício não correu tão bem como esperava. Isto porque, nos primeiros treinos apenas apareceram 6 atletas (nº5, 6, 8, 15, 17, 18) o que representa 30% das presenças do início do ano.

Visto que as alunas que apareceram pertenciam todas ao mesmo grupo, foi mais fácil de cumprir com os objetivos. Continuando no mesmo tema, o único objetivo a não ser cumprido foi o passe em suspensão, isto porque o tempo desta etapa foi reduzido e no início ainda fiz uma pequena revisão do que foi abordado anteriormente, como a proteção ao bloco, proteção ao remate e serviço por cima.

Tendo em conta que ao treino de quarta-feira apareciam alguns atletas do voleibol masculino foi mais fácil explicar o sistema de jogo 0:6:0 com distribuidor na zona 1 e 2. Mesmo assim este objetivo teve que se prolongar para a etapa 4.

A resistência aeróbia foi a capacidade que notei estar menos desenvolvida depois deste confinamento. Por esta mesma razão, trabalhei a componente cardiovascular ao mesmo tempo que implementava trabalho de força.

Mais no final desta etapa, algumas das outras alunas (nº13, 14, 16 e 19) voltaram aos treinos. Quando questionadas pelo motivo da ausência nos primeiros treinos, estas justificaram que foi por motivos escolares, pois muitos professores colocaram testes, trabalhos e apresentações para as primeiras semanas do ensino presencial, e essa foi a forma como decidiram organizar o estudo. No entanto, a atleta nº13 tinha outra razão para além da supramencionada, sendo ela a autorização, ou a falta dela, por parte do pai (por questões de segurança/saúde não deixava a atleta vir aos

treinos). Mas tanto ela como a mãe conseguiram convencer o pai a que ela retornasse os treinos.

Com estas atletas apenas consegui abordar os objetivos do serviço por cima e do bloco, mas de uma forma muito superficial (através de exercícios analíticos), sendo por isso os objetivos para este grupo não conseguidos.

4ª Etapa: Torneios e encerramento

As datas desta etapa também tiveram de ser reajustadas sendo por isso ter-se iniciado no dia 19 de Maio e terminado no dia 17 de Junho.

Nesta etapa, o principal objetivo é que o grupo equipa esteja a grande maioria do tempo em situações de jogo formal, aplicando os conhecimentos adquiridos nas etapas anteriores.

No entanto, como houve objetivos não conseguidos na etapa anterior abordei alguns deles nesta, tais como:

Tabela 31 - Desporto Escolar – 4ª Etapa: Objetivos Operacionais

Objetivos Operacionais	
Grupo 1 – Alunas nº 5, 6, 8, 15, 17, 18	Grupo 2 – Alunas nº 13, 14, 16, 19
<u>Em contexto de jogo 6x6:</u> - Sistema de jogo 0:6:0 com distribuidor na zona 1 e 2;	<u>Em contexto de jogo 3x3, 4x4 e 6x6:</u> - Serviço por cima; - Bloco individual; - Proteção ao bloco.
- Participação nos torneios de voleibol	

Para além destes objetivos, e visto que a componente da competição é um fator imprescindível do desporto escolar, houve a possibilidade de se realizar dois torneios com a equipa de voleibol juvenil masculino, pois este ano estão proibidas quaisquer competições interescolares.

Estas competições tiveram as seguintes datas: 27 de Maio e 17 de Junho. De forma a que haja equipas de 6/7 jogadores, estas puderam ser mistas.

Com isto, para além de se trabalhar os objetivos definidos em cima também foquei muito o treino na situação de jogo formal 4x4 e 6x6 (caso tivesse o número de atletas suficientes).

Mais uma vez, a componente da aptidão física esteve presente em todos os treinos.

Balanços

Esta etapa, como a anterior, foi mais curta que o esperado, ou seja, houve um défice no número total de treinos que estavam planeados (perdeu-se cerca de 20

treinos), o que foi prejudicial para a aprendizagem e desenvolvimento das atletas. Sendo este o ponto negativo mais significante deste ano letivo.

Relativamente aos objetivos definidos, consegui concretizar com sucesso a grande maioria, sendo que o serviço por cima não foi consolidado por todas as atletas. Este será um trabalho do próximo professor do DE.

Apresento, em seguida, a avaliação final das alunas no final desta etapa:

Tabela 32 - Desporto Escolar: Avaliação Final

Aluna	Turma	Avaliação		Assiduidade	
		AI	AF	AI	AF
1	10ºG	Insuficiente	---	Bom	---
2	10ºB	Suficiente	---	Bom	---
3	10ºB	Insuficiente	---	Bom	---
4	10ºG	Suficiente	---	Bom	---
5	12ºA	Bom	Bom	Muito bom	Muito bom
6	12ºI	Bom	Bom	Muito bom	Muito bom
7	10ºB	Insuficiente	---	Muito bom	---
8	10ºG	Suficiente	Bom	Muito bom	Muito bom
9	12ºB	Bom	---	Bom	---
10	10ºD	Suficiente	Bom	Bom	Bom
11	10ºH	Insuficiente	---	---	---
12	10ºH	Insuficiente	---	---	---
13	10ºG	Suficiente	---	Bom	---
14	10ºB	Suficiente	Bom	Bom	Bom
15	12ºA	Bom	Bom	Muito bom	Muito bom
16	10ºB	Insuficiente	Suficiente	Muito bom	Suficiente
17	12ºA	Bom	Bom	Muito bom	Muito bom
18	12ºA	Bom	Bom	Muito bom	Muito bom
19	10ºB	Insuficiente	Suficiente	Muito bom	Suficiente

Passando agora aos torneios. O torneio do dia 27 de Maio foi bem-sucedido, pois inscreveram-se 4 equipas (7 jogadores cada). Com isto, consegui colocar 2 jogos ao mesmo tempo. Mas, só foi possível porque dois ex-alunos vieram ajudar com a arbitragem. Cada jogo teve a duração de 10 minutos, exceto a final que teve a duração de 15 minutos.

Tabela 33 - Torneio 1 DE: Resultados dos jogos

Semi-Finais	
Campo 1	Campo 2
AxB → 15/18	CxD → 15/7
AxC → 20/13	BxD → 22/7
BxC → 21/14	AxD → 21/9
Final: AxB → 28/25	

Com este torneio, conseguiu-se perceber que existe um espírito de equipa e de ajuda entre colegas. Pois o grupo D foi formado no dia por alunos da equipa masculina que eram novos. Ou seja, os jogos realizados contra eles foi mais uma forma de aprendizagem que propriamente competição.

Mesmo assim, foi importante a criação deste torneio porque o espírito competitivo não esteve tão presente devido ao cancelamento de qualquer tipo de competições escolares.

A única atleta que não participou no 1º torneio foi a atleta nº 14 (nesse dia não tinha possibilidade de comparecer), mas tenciona participar no torneio seguinte (o que aconteceu).

Relativamente ao 2º torneio (17 de Junho), este teve uma organização semelhante ao anterior. E, mais uma vez, houve uma grande adesão por parte dos atletas.

Desta vez, as equipas foram diferentes, onde os alunos com mais dificuldades (neste dia só apareceram dois) estavam distribuídos nas diferentes equipas, de forma a ficarem mais equilibradas. Apresento em seguida os resultados obtidos:

Tabela 34 - Torneio 2 DE: Resultados dos jogos

Semi-Finais	
Campo 1	Campo 2
AxB → 30/6	CxD → 12/24
AxC → 17/9	BxD → 11/22
BxC → 9/24	AxD → 18/11
Final: AxD → 30/23	

Concluo que esta etapa, na minha opinião, não foi tão positiva quanto esperava. Primeiro não contava com a passagem para o E@D (que foi o fator principal que prejudicou o desenvolvimento das atletas). Segundo, contava ainda menos com a pouca adesão após o regresso ao ensino presencial, o que me desmotivou um pouco.

Projeto Específico – A condição física para a prevenção de lesões no Voleibol

Passo agora para o projeto específico da área do Desporto Escolar cujo objetivo é escolher um tema que seja tanto produtivo para o meu conhecimento, como para as minhas atletas.

Primeiramente tive de escolher um tema que achasse importante desenvolver de forma a cumprir com o que está escrito em cima. Para depois ver se era mesmo relevante para ambas as partes, procedi à pesquisa bibliográfica que me ajudasse a justificar as minhas opções. O tema escolhido foi “A condição física para a prevenção de lesões”.

Seguidamente foi necessário pesquisar diferentes tipos de treino para aplicar nas sessões tendo em conta os princípios biológicos e fisiológicos.

De forma a perceber se foi benéfico para as atletas, distribuí um questionário a todas de forma a perceber se sentiram ou não uma melhoria da sua condição física.

Por fim, realizei a análise dos dados e uma síntese das conclusões a que cheguei.

Tabela 35 – Projeto Desporto Escolar: Plano Anual

1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
De 28 de Outubro a 24 de Novembro de 2020	De 25 de Novembro a 26 de Maio de 2021	De 2 a 16 de Junho de 2021	De 16 a 25 de Junho de 2021
- Identificação do tema; - Revisão bibliográfica do tema.	- Aplicação dos diferentes tipos de treinos.	- Criação do questionário; - Aplicação de um questionário aos alunos.	- Análise e discussão dos dados recolhidos; - Balanço final.

1ª Etapa: Escolha do tema e recolha bibliográfica

Esta etapa teve como principal objetivo a recolha de informação sobre o tema de forma a perceber qual a sua pertinência. Foi, também, nesta etapa que procurei alguns modelos de treino de força, flexibilidade, propriocepção a serem utilizados na 2ª Etapa.

Escolhi este tema porque, na minha opinião, é um fator bastante importante que muitas vezes acaba por ser negligenciado. E a sua presença no treino pode ser benéfico para a performance dos atletas.

O Voleibol é uma modalidade de carácter coletiva onde não há invasão do campo adversário. Mesmo não existindo invasão de campo, é uma modalidade complexa, onde estão presentes movimentos repetidos, rápidos e fortes que requerem força, flexibilidade, potência, agilidade e condicionamento aeróbio (Simas & Gonçalves, 2012). Tendo isto em conta é inevitável que ocorram algumas lesões (Moura, 2012).

Tendo em conta a recolha de informação feita por Junior (2004), as lesões mais ocorrentes nos atletas de voleibol são:

- Lesões no tornozelo (por exemplo, a entorse ou até mesmo rotura dos ligamentos). Estas lesões ocorrem maioritariamente no impacto com o chão após o salto.

- Lesões no joelho (por exemplo, torção do joelho, tendinites e roturas parciais ou totais do ligamento cruzado anterior). Estas lesões ocorrem maioritariamente na execução de inúmeros saltos em fadiga, na impulsão do salto, na receção do salto ou, até mesmo, na má coordenação.

- Lesões no ombro (por exemplo, tendinites). Estas lesões ocorrem maioritariamente na rotação interna e externa dos ombros durante o serviço e remate, como também ao número elevado de repetições dos movimentos.

- Lesões na mão (por exemplo, luxação dos dedos, distensões ou fratura). Estas lesões ocorrem maioritariamente no bloco e no passe.

- Lesões na coluna (por exemplo, contusões na coluna vertebral, hérnias discais).

Apesar de estes estudos estarem todos virados para o desporto de alto-rendimento, é importante que exista também esta atenção nas classes de formação dos clubes, como também no desporto escolar, onde está presente a competição.

Para além disso, as lesões podem ser uma das possíveis causas que leva os praticantes a desistir (Carmo, Matos, Ribas, Miranda & Filho, 2009), por isso, a melhor solução para evitar este acontecimento é a prevenção.

No decorrer da etapa aprofundi a minha pesquisa para tentar perceber quais os tipos de trabalho (serão exercícios de força, de flexibilidade, de propriocepção? Dos três? De mais alguma capacidade? Etc.) necessários para poder prevenir este tipo de lesões.

Balanço: Existe muita informação sobre o tema e por isso tive de fazer uma seleção do que achei mais pertinente aplicar neste caso. No entanto, muitos exercícios que pesquisei para tratar deste tema, principalmente do treino de força e propriocepção, necessitavam de materiais, principalmente de ginásio, que a escola não tem acesso. Isto levou a ter de haver da minha parte uma adaptação dos exercícios a aplicar tendo em conta às condições a que tenho acesso. Como só há treino 2 vezes por semana durante 90 minutos e em dias consecutivos, apesar de desejado, não posso retirar muito tempo do treino fundamental, por isso, foi proposto que apliquem na segunda-feira da semana seguinte um plano que irá ser transmitido na quinta da semana anterior.

2ª Etapa: Aplicação dos diferentes tipos de treino de aptidão física (força, flexibilidade e propriocepção)

Esta etapa teve como principal objetivo a aplicação dos diversos tipos de treino na sessão.

É importante referir que a força da zona abdominal ou core é uma das principais solicitadas nos vários movimentos/ações presentes na modalidade, pois dá

mais estabilidade e precisão a esses movimentos. Claro que a força de pernas e de braços também são necessários para a execução desses movimentos, logo também estão presentes. Para além dessa, o trabalho proprioceptivo também foi trabalhado devido às receções provenientes dos saltos com por exemplo utilizado no bloco (Fernandes, 2013). A flexibilidade, ou neste caso a falta dela pode levar a lesões principalmente na zona da cintura escapular e, como por exemplo, remate é um movimento que necessita de alguns graus de flexibilidade ao nível da articulação do ombro.

Os treinos de força, flexibilidade e propriocepção (ver exemplo no Apêndice 21) foram aplicados no início do treino, após o aquecimento. Pode variar entre 10 e 20 minutos. Os treinos costumam ser alternados.

Balanço: Esta fase do projeto consistiu na aplicação dos diferentes tipos de treinos (flexibilidade, força e propriocepção) para a prevenção de lesões.

Durante a aplicação dos exercícios no treino, reparei que a grande maioria das alunas preferia o treino de flexibilidade ao de força ou de propriocepção. Quando questionei uma das alunas a razão pela qual preferia o treino de flexibilidade aos outros 2, esta afirma que é mais fácil para ela treinar flexibilidade que os restantes e por isso é que gostava mais.

Após este feedback tentei inserir exercícios a pares, como por exemplo *sit ups* passando a bola medicinal à colega que estava colocada à sua frente (a realizar também *sit ups* em simultâneo). Ou até mesmo uma competição do género do jogo da lagarta, mas em vez de passarem por entre as pernas das colegas que estão de pé com as pernas afastadas, estavam em prancha de cotovelos, lado a lado, onde a última da fila tinha de saltar a pés juntos por cima das colegas até chegar ao princípio colocando-se em prancha. Ganhava a 1ª equipa que ultrapassasse a meta.

Com a utilização deste tipo de exercícios notei que o empenho delas era diferente e senti que estavam mais motivadas, o que foi um ponto positivo.

Como já foi mencionado, 5ª feira partilhava com as alunas um plano que deveriam aplicar, sempre que possível, às 2ª feiras. No entanto, quando questionadas, nem sempre o realizavam, ou por falta de tempo ou por falta de vontade.

Este último aspeto de extrema importância, tendo em conta que os treinos eram duas vezes por semana e em dias consecutivos. Não é que exista algum problema nisso, porém, e de acordo com os PNEF, não é o ideal! Por isso, e para respeitar tanto os processos biológicos como fisiológicos, foi necessária uma diferenciação dos treinos. Não só por saber a importância do descanso no processo de reconstrução das fibras

musculares, mas também porque ao exigir em demasia das mesmas, poderia causar uma lesão maior nas fibras que já estão com microrroturas.

Um ponto negativo foi a passagem para o E@D. Isto veio a prejudicar a aplicação deste projeto e consequentemente a sua viabilidade. Apesar de não ter existido uma continuidade, continuei a aplicar os treinos quando se regressou ao ensino presencial.

3ª Etapa: Criação e aplicação do questionário às atletas

A terceira etapa consistiu, primeiramente na criação de um questionário. Após a sua criação apliquei-o às alunas que compareceram para perceber se sentiram ou não alguma diferença na sua aptidão física e se se sentiam mais seguras, em termos físicos, ao longo dos treinos. Apresento o questionário no Apêndice 22.

Esta etapa teve de sofrer algumas alterações comparativamente ao planeamento inicial devido à passagem para o E@D. Nesta etapa as datas alteraram o que por sua vez vai mexer com as datas da etapa seguinte.

Balanço: Nesta etapa não há um balanço muito pormenorizado a fazer, pois consistiu apenas na realização do questionário e na sua aplicação.

O questionário realizado foi feito por elaboração própria, e onde, como já referi no plano desta etapa, tentei perceber quais foram as perceções que tiveram durante a experiência.

Apenas consegui recolher 9 questionários.

4ª Etapa: Análise das respostas e principais conclusões

Por último, nesta quarta etapa procedi à análise e discussão dos resultados obtidos de forma a retirar as principais conclusões.

No que concerne à opinião sobre a concordância ou discordância do treino de aptidão física ajudar na prevenção de lesões, todas as atletas responderam que sim, concordam. Apresento um exemplo de uma justificação “Sim, faz-nos desenvolver e fortalecer os músculos, articulações, a nossa resistência, etc. o que ajuda a evitar a fadiga e a prevenir lesões”. As restantes justificações apenas mencionaram a estimulação e fortalecimento muscular.

Quando questionadas relativamente à importância da aplicação de um plano de treino específico para o desenvolvimento da aptidão física para a prevenção de lesões, 6 responderam que é “muito importante” e 3 responderam “pouco importante”.

Quando questionadas sobre o tipo de treino que consideram mais importante para a prevenção de lesões 5 responderam “Combinação dos três” (força, flexibilidade e propriocepção), 2 responderam “Combinação de dois – Força e Flexibilidade”, 1 respondeu “Força” e a última respondeu “Flexibilidade”.

Relativamente ao progresso do desenvolvimento da aptidão física, todas o sentiram. E, 3 afirmam que, mesmo assim, houve um pioramento da condição física após o confinamento.

Balanço: No que concerne ao treino de força, Souza, Nunes, Sprada de Menezes, Koerich, & Wageck (2012) concluem no seu estudo que “os dados da presente pesquisa indicam que o fortalecimento dos músculos estabilizadores da escápula poderia ser uma boa forma de prevenção de lesões nos jovens atletas de voleibol” (p.52).

“A utilização de exercícios Stretching para aumentar a flexibilidade baseia-se normalmente na ideia de que se a amplitude dos movimentos for de tal forma que permita realizar os movimentos (técnicas ou exercícios) sem excessiva resistência dos tecidos moles, é menor a probabilidade de haver lesão (prevenção)” (Castelo et al., 1996. p.413).

Os mesmos autores ainda afirmam que “O Stretching como forma de melhorar a flexibilidade tem sido considerado um método efectivo de prevenção de lesões dos músculos, articulações e tendões” (Castelo et al., 1996. p.413).

Por último, mas não menos importante, pude ver que Peres, Cecchini, Pacheco & Pacheco (2014) concluíram no seu estudo que “o treinamento proprioceptivo em relação à articulação do tornozelo foi eficaz mesmo numa amostra pequena onde foram encontradas diferenças entre as médias pré e pós-intervenção em diferentes direções, mostrando o incremento da estabilidade adquirida por esta articulação” (p.150).

Apesar de não ter encontrado um trabalho que compare especificamente estes 3 tipos de treino, consegui ver que são todos importantes e a ter em conta no planeamento do treino.

Seminário

A Área do Seminário é a última das 4 áreas de intervenção no processo de estágio pedagógico.

Esta área tem como principal objetivo detetar um problema na escola de estágio e, posteriormente, apresentar as variadas possibilidades de resolução através de uma investigação-ação. O seminário tem também como objetivo promover a cooperação entre o GEF de forma a incentivar a comunicação e a partilha de experiências. No GEF é importante que exista a prática partilhada (compartilhamento e reflexão profissional, com base na observação e discussão das aulas tendo em vista o sucesso do aluno), a aprendizagem coletiva (um exemplo disto são as formações internas), e as condições de suporte, sendo elas de relacionamento e estruturais (recursos temporais, humanos, materiais e espaciais) e relacional (possibilidade de discussão aberta e dinâmica social). São estas 4 das 5 dimensões da CAP (Comunidades de Aprendizagem Profissional) segundo Horb (1997, citado por Costa, Onofre, Martins, Marques, & Martins, 2017).

Este seminário passou pela identificação de um problema que fosse pertinente para o estágio, cuja colaboração do coordenador do GEF foi imprescindível para a estruturação de ideias. Após a definição do problema e da pergunta de partida tive como objetivo recolher alguma informação enquadrada com o tema.

Depois de definir o que ia estudar e como, foi necessário organizar os instrumentos (grelha de observação e questionário) a serem utilizados na presente etapa. Tendo em conta que vai consistir na observação de aulas e na aplicação na 2ª etapa, posso afirmar que o desenho deste estudo é de carácter observacional.

Após a recolha dos dados foi necessário realizar a análise e interpretação dos mesmos, assim como, a preparação e organização da apresentação ao GEF.

Por fim, irei, na última etapa, proceder à apresentação e discussão do seminário, concluindo com o balanço.

Tabela 36 - Seminário: Plano Anual

1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
De Novembro a Dezembro de 2020	De 11 de Janeiro a 6 de Maio de 2021	De 6 de Maio a 10 de Maio de 2021	De 12 de Maio a 21 de Maio de 2021
<ul style="list-style-type: none"> - Identificação do problema; - Definição da pergunta de partida e as suas variáveis; - Revisão bibliográfica sobre tema. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estruturação das grelhas de observação e do questionário online; - Observação de aulas dos vários anos; - Aplicação do questionário online. 	<ul style="list-style-type: none"> - Análise e interpretação dos dados recolhidos; - Preparação e organização da apresentação do seminário. 	<ul style="list-style-type: none"> - Apresentação do seminário ao GEF; - Balanço do seminário.

1ª Etapa: Identificação do problema e definição da pergunta de partida

Esta etapa teve como objetivo a identificação do problema, a definição da pergunta de partida e as suas variáveis, assim como a pesquisa de bibliografia de suporte ao problema. Esta decorreu durante os meses de Novembro e Dezembro de 2020.

Para que ocorra um bom controlo e funcionamento da aula, as formas de organização são essenciais. Tendo em conta esta característica e pelo primeiro ano, a combinação da pista de atletismo ao ginásio dada a situação pandémica, achei importante desenvolver formas organizativas.

Esta metodologia ajudaria os docentes com turmas com um elevado número de alunos (+25 alunos) a terem um leque de possíveis alternativas na gestão da aula.

No entanto, após uma reunião com o Coordenador do Departamento de Educação Física, reformulei o problema, pois concluí que seria mais vantajoso para os professores discutirem se é ou não benéfico a junção do ginásio às pistas de atletismo do que apresentar formas de organização para este espaço (assim estaria já a assumir que tinha sido uma boa ideia).

Assim, a pergunta de partida é: *Será que anexar as Pistas ao espaço do Ginásio tem sido útil para o desenvolvimento das turmas de Educação Física, quando as mesmas estão a trabalhar no Espaço 1?*

De acordo com Monteiro (1996), as instalações devem ter algumas características. Devem ser: “polivalentes; cobertas (interiores e/ou exteriores); separadas do espaço de recreio; com piso “sintético” ou de “madeira”; só para uma turma; com paredes utilizáveis; exteriores descobertos; com piso “sintético” ou de “alcatrão”; para mais de uma turma” (p.87).

Segundo os PNEF (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001), os espaços de aula devem ser polivalentes para que os professores possam optar por diversas matérias num só espaço (depende dos objetivos a trabalhar nessa unidade didática) e que, por sua vez, os alunos possam tirar o maior proveito das aulas.

Tendo em conta as características dos espaços destinados à Educação Física da escola, posso dizer que o espaço do ginásio é o espaço mais específico que posso encontrar. Isto acontece porque, apesar de os PNEF nos dizerem que “os equipamentos deverão ser adequados aos espaços de aula onde vão ser utilizados, garantindo a sua polivalência e por isso deverão ser de fácil manuseamento, reguláveis e, sempre que

possível, móveis” (Jacinto, et al., 2001, p.46), nesta escola, o único material que se utiliza fora do ginásio são os colchões individuais utilizados para a ginástica de solo, testes dos FIT escolas e ginástica acrobática (que este ano não se realiza). E esta utilização só é feita dentro do pavilhão polidesportivo e não no espaço exterior porque o Projeto Curricular do Agrupamento de Escolas de Massamá nos diz que “apesar de estar salvaguardada a quase total polivalência dos vários espaços de aula (polivalente coberto e espaço exterior), no espaço exterior não é possível trabalhar as seguintes matérias: ginástica de solo, aparelhos e acrobática e patinagem” (Departamento de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Massamá, 2013, p.3) de modo a preservar o material.

É preciso ter em conta que estas orientações foram feitas em épocas onde não existia a atual pandemia e que por sua vez, pelo mesmo motivo, há a considerar as normas lançadas pela Direção Geral de Saúde e pela Direção Geral da Educação, como por exemplo “Nos casos em que as aulas decorram em espaços fechados, deve ser assegurada nos intervalos e, sempre que possível, uma boa ventilação natural, através da abertura de portas ou janelas, nos dias com menor calor” e “Privilegiar os espaços exteriores para as práticas letivas em EF (Recursos Espaciais)” (DGE & DGS, 2020, p.1).

A adaptação das condições apresentadas teve de ser considerada e neste caso, a acoplação do espaço do ginásio às pistas de atletismo no exterior foi a alternativa. Esta decisão só foi possível pois existe uma porta que dá acesso direto às pistas de atletismo. Caso contrário “o acesso insuficiente a equipamentos ou instalações adequadas pode aumentar o tempo dedicado a atividades como a seleção de equipamentos e a transição de um espaço para outro” (Bevans, Fitzpatrick, Sanchez, Riley & Forrest, 2010, p.3)

Outro fator que não deve ser esquecido é o tempo de transição, que segundo Martins, Gomes, & Carreiro da Costa “o professor deve garantir que as transições entre atividades devem ser rápidas” (2017, p. 65). Neste caso, a troca de espaços pode acabar por ter um período mais prolongado, visto que têm de realizar a troca de calçado, a montagem e arrumação do material.

Em relação ao material, caso este ainda não esteja montado e a turma vá toda a um espaço e depois ao outro, por questões de segurança o material utilizado no exterior só deve estar montado se alguém da turma o estiver a utilizar. Caso este espaço não esteja supervisionado pelo professor ou por alunos da turma e haja material montado (barreiras) poderá acontecer algum acidente com um outro aluno. Vejo este ponto

expresso nas *Guidelines* emitidas pela SHAPE America (2010) que diz tanto os espaços como os equipamentos de educação física devem ficar fora dos limites dos alunos a não ser que haja uma supervisão adequada.

O controlo/observação dos alunos por parte dos professores é também imprescindível para que a aula possa correr da melhor forma e, principalmente, em segurança. É, por isso, importante que todos os alunos estejam no campo de visão do professor.

Balanço

Este tema é bastante interessante e pertinente para o GEF pois é uma situação que, apesar da maioria ter votado a favor da junção do ginásio com as pistas de atletismo formando assim o espaço 1, o Coordenador do GEF não concorda com esta decisão.

Após a definição do problema foi bastante fácil estruturar a pergunta de partida. No entanto, foi preciso perceber quais as variáveis de estudo que mais se encaixavam para se responder à pergunta de partida da melhor forma. As variáveis que decidi estudar foram as seguintes: Tempo da aula (45 ou 90 minutos); Tempo no ginásio (em prática); Tempo nas pistas (em prática); Tempo de transição; Organização da aula; Ano de escolaridade; Nº de alunos na turma. Irei observar turmas aleatoriamente tanto do ensino básico como do ensino secundário. Após esta escolha decidi que os instrumentos que irei utilizar na 2ª etapa deste estudo serão uma grelha de observação para observar as aulas de Educação Física e um questionário online, ambos de elaboração própria.

Visto que este é um tema muito particular, tive algumas dificuldades em encontrar bibliografia específica referente à situação-problema encontrada na escola. E por isso, apenas me pude basear nos pontos mais gerais presentes no tema, como por exemplo, a polivalência dos espaços, características das instalações, tempo de transição, etc.

2ª Etapa: Observação de aulas no espaço 1 e aplicação do questionário

Esta etapa tem como objetivo a observação de aulas onde vou ver qual é a gestão do espaço que os professores fazem (se usam os dois espaços ou se utilizam só um, se ocupam ambos os espaços ao mesmo tempo, ou numa parte da aula estão num e

o tempo restante no outro, etc.). Terei como meta observar no mínimo 2 aulas de cada ano dando ao todo um conjunto de 12 aulas. Para tal terei de conjugar a minha disponibilidade horária com o roulement de Educação Física da presente escola de estágio.

Tendo em conta as variáveis definidas anteriormente construí uma grelha observacional para preencher durante as observações das aulas (Apêndice 23 – Grelha de Observação do Espaço 1).

Nesta etapa irei realizar um questionário online (utilizarei a plataforma *GoogleForms* para esse fim) ao GEF. Inicialmente tinha planeado realizar este questionário após a observação das aulas, no entanto, tive de o alterar pois, quando ia observar as aulas um colega da faculdade testou positivo para o SARS-CoV-2, e, após contacto com a DGS, tive de permanecer em confinamento profilático durante 14 dias. Entretanto as escolas fecharam e passaram para o E@D até ao dia 19 de Abril.

Dado este acontecimento, optei por enviar os questionários ao GEF da ESSC durante o E@D, visto que têm uma maior disponibilidade para responder. Após o retorno ao Ensino Presencial irei proceder às observações das aulas no Espaço 1.

Em relação a este questionário, pergunto qual a forma de organização (1 - Utiliza os dois espaços ao mesmo tempo (turma dividida em grupos, sendo que um dos grupos está no exterior); 2 - Utiliza primeiro um espaço e só depois utiliza o outro; 3 - Apenas utiliza um espaço) que preferem utilizar e o tempo de despendem em cada espaço (1 - Maioritariamente no ginásio; 2 - Maioritariamente nas pistas; 3 - Distribuído de igual forma (metade da aula a turma toda está num espaço e a outra metade no outro); Distribuído de igual forma (grande parte da aula é passada nos dois espaços em simultâneo)). Tendo em conta que as respostas podem variar considerando o ano escolar, optei por fazer estas perguntas em todos os anos que o professor, que está a responder, leciona. De seguida questiono quais as vantagens que encontram (1 - Possibilidade de menor aglomeração de alunos no ginásio; 2 - Torna o espaço mais polivalente; 3 – Outra opção) e quais as desvantagens (1 - Redução do tempo de prática efetiva causados pelos tempos de transição (ex.: mudança de calçado); 2 - Menor tempo de prática nas matérias de ginástica (que implicam aparelhos) e salto em altura; 3 - Redução do controlo visual de todos os alunos; 4 – Outra opção). Por último, interrogo se concordam ou não com a decisão da junção dos espaços, justificando a opção.

Outro aspeto que terei em conta, quando, analisar as respostas dadas, é perceber qual a forma de organização da aula mais recorrente. Isto porque a gestão da

aula terá de ser diferente caso os alunos estejam a ocupar ambos os espaços ao mesmo tempo. Segundo Krug (2019) os professores que lecionam há menos de 7 anos (duas primeiras fases de carreira de um professor), são aqueles que ainda apresentam dificuldades na gestão da aula devido à falta de experiência. Visto que nenhum professor do GEF da ESSC não está em nenhuma destas duas fases, pretendo perceber se a atual organização do espaço 1 muda esta premissa.

Balanço

Esta etapa, como já foi mencionado, teve de ser ajustada às alterações que foram surgindo, como por exemplo a passagem para o E@D.

Mesmo com estas barreiras, consegui tirar proveito do tempo de forma a aplicar o questionário e a observar as aulas.

O link do questionário foi entregue aos professores no dia 24 de Fevereiro de 2021 e esteve disponível até às férias da Páscoa. O GEF é composto por 11 professores, mas apenas 9 responderam, sendo por isso um ponto negativo, pois seria mais interessante trabalhar com as respostas de todos os professores. É importante também referir que as respostas são anónimas.

No que concerne à observação de aulas, consegui assistir a 9 aulas no total em que há pelo menos uma de cada ano e com cargas horárias diferentes. As aulas observadas foram: 7ªA (90 minutos), 8ªE (45 minutos), 8ªG (90 minutos), 9ªH (45 minutos), 9ªD (90 minutos), 10ªI (90 minutos), 11ªH (90 minutos), 12ªA (90 minutos) e 12ªJ (90 minutos). Existem várias razões pela qual não consegui observar o que tinha planeado inicialmente (12 aulas sendo 2 de cada ano), como por exemplo a realização de avaliação da área dos conhecimentos, a minha disponibilidade não coincidia com o roulement para o espaço 1, professores a faltar.

Todos os professores foram muito prestáveis e mostraram-se disponíveis para responder a todo o tipo de questões o que foi bastante acolhedor. Irei, na etapa seguinte, realizar a análise dos dados recolhidos.

3ª Etapa: Análise dos resultados obtidos

Na 3ª Etapa tive como objetivo, após a recolha dos dados, proceder à sua análise e interpretação, tanto das observações das aulas como dos questionários.

Pretendo com a análise ver se existe alguma relação entre a organização das aulas e os anos (ex.: se dividem a turma e utilizam o dois espaços ao mesmo tempo ou

se vão primeiro a um lado e depois ao outro e ver em que anos há mais tendência de acontecer qualquer uma das situações; outro exemplo, caso dividam a turma nos dois espaços ao mesmo tempo, é por serem muitos alunos e assim evitar o ajuntamento de pessoas?); ver quanto tempo destinam a cada espaço e por sua vez o tempo perdido nas transições, caso existam; no caso de o professor optar por dar a aula toda num só espaço, perceber quais as razões para escolha (o tempo total de aula ser só 45 minutos, se por más condições climatéricas, objetivo da aula, etc.).

Posteriormente irei confrontar os dados e ver se o que foi observado foi o que foi expresso pelos professores nas respostas aos questionários.

Terei ainda como objetivo nesta fase a preparação e a organização da apresentação do seminário.

Balanço

No que concerne às respostas dos questionários (Apêndice 24) posso ver que tanto há professores que só utilizam apenas um espaço numa aula como posso ver que há professores que utilizam ambos os espaços. Quando fui observar as aulas presenciais constatei que o que observei o que foi expresso no questionário.

No 7º ano há 1 professor de 3 que utiliza sempre ambos os espaços em simultâneo, mas passa a maioria do tempo no ginásio. Os restantes professores nem sempre utilizam os dois espaços numa mesma aula, mas caso utilizem, também, passam mais tempo no espaço do ginásio.

Apenas tive oportunidade de observar uma aula do 7º ano no espaço 1. Esta turma apenas utilizou o espaço do ginásio e quando questionei se esta decisão tinha a ver com o objetivo da aula ou se por outra questão, a professora respondeu que apenas costuma utilizar o ginásio quando está no espaço 1.

No 8º ano é necessário ter em conta que as aulas podem ser de 45 ou 90 minutos. Relativamente às aulas de 90 minutos posso ver nas respostas ao questionário que há um professor que apenas utiliza o ginásio, enquanto o outro utiliza muitas vezes ambos os espaços em simultâneo.

A aula de 90 minutos que observei deste ano, a turma apenas utilizou o espaço exterior para treinar a sequência dos saltos à corda. O professor, após questionamento, informou que costuma deixar os alunos no exterior, apenas para saltar à corda de forma a evitar a aglomeração dos alunos no mesmo espaço.

Já as aulas de 45 minutos são sempre passadas no mesmo espaço, de acordo com o que foi respondido no questionário.

A aula de 45 minutos observada foi apenas no ginásio, o que vai ao encontro da resposta dada acima.

O mesmo acontece, relativamente à carga horária, com o 9ºano. Os dois professores que responderam ao questionário afirmam que utilizam sempre ambos os espaços nas aulas de 90 minutos.

Mais uma vez, o observado vai ao encontro do que já fora mencionado. No exterior foi realizado o aquecimento como também a estação dos saltos à corda na parte fundamental da aula.

Para as aulas de 45 minutos do 9ºano, o mesmo acontece em ambas as situações. A única diferença é que, na aula observada, o aquecimento foi realizado no ginásio.

No que concerne às respostas ao questionário sobre o 10º ano, posso ver que há respostas variadas. Um professor utiliza sempre apenas um espaço, outro é raro utilizar ambos os espaços em simultâneo (utiliza às vezes um espaço posteriormente ao outro e muitas vezes só um) e o terceiro utiliza muitas vezes os espaços em simultâneo como também pode só utilizar um dos espaços numa mesma aula.

A turma de 10ºano que observei utilizou apenas o exterior para realizar o aquecimento.

No 11ºano 2 professores raramente utilizam os espaços em simultâneo, utilizam às vezes um espaço passando depois para o outro e muitas vezes utilizam apenas um só espaço. Já o terceiro professor utiliza sempre ambos os espaços ao mesmo tempo.

Apenas consegui observar uma aula deste ano e ela foi realizada apenas no espaço do ginásio.

Por último, vejo que 2 professores do 12º nunca utilizam os espaços em simultâneo e o terceiro professor fá-lo raramente. Este professor utiliza às vezes um espaço deslocando depois para o outro e muitas vezes só um. Um dos 2 professores que nunca utiliza os espaços ao mesmo tempo, raramente vai a um espaço passando depois para o outro e utiliza praticamente sempre apenas um dos espaços. Já o outro professor utiliza praticamente sempre um espaço passando depois para o outro e às vezes só um.

Ambas as aulas observadas foram realizadas só no espaço do ginásio.

As respostas ao questionário estão detalhadas no Apêndice 24.

Das aulas observadas vi que a utilização do espaço exterior foi apenas para a realização do aquecimento, como também para a estação da corda. Quando falei com os professores relativamente a esta escolha ambos afirmaram que realizavam o aquecimento no exterior de forma a não estarem fechados com vários alunos podendo estar ao ar livre. A estação da corda no exterior assumiu ser mais uma estratégia encontrada para se evitar tanta aglomeração no ginásio. No entanto, só o fazem com as cordas e não com a corrida de barreiras por questões de segurança.

Quando questionei os professores que não utilizaram o espaço exterior, das aulas observadas, de uma forma geral, disseram que era principalmente por questões de segurança. Isto porque não podiam deixar alunos a treinar a corrida de barreiras sozinhos nas pistas, como também não podiam deixar alunos nos aparelhos de ginástica sem supervisão. Segundo a SHAPE America o espaço deve ser propício à aprendizagem dos alunos garantindo a segurança de todos (SHAPE, 2010, p.9). Outra razão é por perderem tempo de aula na troca de calçado.

Na tabela seguinte constam os tempos das aulas observadas.

Tabela 37 - Principais tempos das aulas observadas

Ano	Tempo horário	Tempo útil	Tempo de transição (material)	Tempo de transição (estação/espaço)	Espaço (Ginásio – G; Pistas – P)	Nº de alunos	Observações
7º	90'	79'	11'	< 1'	G	19	--
8º	45'	41'	5'	< 1'	G	26	--
8º	90'	76'	7'	3'	G + E	15	Aquecimento no exterior; A estação das cordas podia ir treinar a sequência para o exterior
9º	45'	43'	8'	2'	G + E	27	Aquecimento no exterior; A estação das cordas podia ir treinar a sequência para o exterior
9º	90'	80'	5'	7'	G + E	24	Aquecimento no exterior; A estação das cordas podia ir treinar a sequência para o exterior
10º	90'	73'	8'	2'	G + E	17	Aquecimento no exterior
11º	90'	85'	9'	< 1'	G	17	--
12º	90'	74'	9'	< 1'	G	27	--
12º	90'	84'	7'	< 1'	G	11	--
Média dos tempos de transição			≈ 8'	≈ 2'			

Como se pode observar, os tempos da montagem e arrumação do material variam entre os 5 e os 11 minutos. Este tempo, apesar de ser importante, não vai ser aprofundado pois não vai ao encontro do objetivo do mesmo.

Neste trabalho, o tempo de transição entre tarefas/estações é um fator importante a ter em conta, pois é uma das razões pela qual os professores não concordam com a colocação dos espaços. Segundo Quina (2009), a criação de regras e rotinas é fulcral para que estas transições sejam o mais rápido possível, não perdendo assim, muito tempo de prática. Vi que as turmas que não mudaram de espaço (5) tiveram um tempo de transição inferior a 1 minuto, pois os alunos apenas tinham de passar para a estação do lado. Já as turmas que trocaram de espaço (4) já tiveram

momentos superiores a 2 minutos. As aulas de 45 minutos foram as que perderam menos tempo nestas transições pois não houve tantas rotações como nas aulas de 90 minutos. Ou seja, as aulas de 90 minutos variaram entre 3 e 7 minutos, pois os alunos trocaram de espaço mais vezes. Uma estratégia, de forma a se perder menos tempo, seria os alunos trazerem logo as sapatilhas/ténis com eles no início da aula e deixarem os ténis (caso o aquecimento seja dentro do ginásio) no tapete ao pé da porta da rua, ou deixarem as sapatilhas nos bancos suecos pois, assim, evitavam perder tempo nas deslocações aos cacifos. É por isso importante “recorrer, preferencialmente, a formas de organização que permitam muito tempo de prática, ritmos elevados de exercitação e o controlo fácil dos alunos” (Quina, 2009, p.110).

Esta é uma das desvantagens apresentadas no questionário “Redução do tempo de prática efetiva causados pelos tempos de transição (ex.: mudança de calçado)” onde 5 professores votaram nela.

Aproveitando o tema anterior, irei agora passar às vantagens e desvantagens respondidas pelos professores ao questionário.

Relativamente às vantagens, houve uma opção que se destacou das restantes obtendo 6 votos, é ela a “Possibilidade de menor aglomeração de alunos no ginásio”. Isto acontece porque há turmas com mais de 25 alunos, o que num espaço limitado acaba por ser mais complicado que os alunos mantenham a distância de segurança. Este aspeto também vai contra a organização da SHAPE America pois esta afirma, nas *guidelines* que lançou, que a proporção de professor-aluno deve ser 1:25 (SHAPE, 2010, p.10), ou seja, 1 professor deve estar responsável de uma turma até 25 alunos.

Dois professores afirmaram que não encontram vantagens na organização dos espaços acoplados. No entanto, outro professor vai ao encontro da afirmação acima mencionada pois afirma que ajuda a “Evitar contágios pois os alunos estão sem máscara num espaço muito reduzido” e um professor afirma que torna o espaço mais polivalente.

Passando agora para as desvantagens, como já foi falado anteriormente, 5 professores concordam que o tempo de transição perdido na muda de calçado é uma desvantagem.

Outra preocupação expressada pelos professores foi a “Redução do controlo visual de todos os alunos” (7 professores votaram nesta opção). Segundo Carreiro da Costa & Onofre (1994, citado por Quina, 2009, p.115) o controlo da atividade dos alunos deve ser permanente “de modo a detectar, em tempo oportuno, as execuções incorrectas e os comportamentos inapropriados, a incentivar os alunos não empenhados

na realização das tarefas e a fornecer os feedbacks e os incentivos necessários”. Ou seja, para além de controlar a segurança dos alunos, consegue também controlar os comportamentos desviantes como garantir que os alunos tenham um feedback relativamente à sua prestação de modo a melhorar.

O “Menor tempo de prática nas matérias de ginástica (que implicam aparelhos) e salto em altura” é também uma das preocupações de 4 professores. Como já foi dito, este espaço é um espaço muito específico onde só nele é que se pode treinar as modalidades mencionadas anteriormente. E um professor afirma que “Não encontro desvantagens no ensino secundário 11º e 12º anos”. Segundo Monteiro (1996) “*A deliberação pedagógica*, entendida como a possibilidade de os professores poderem fazer as escolhas mais adequadas ao desenvolvimento da educação física dos seus alunos. Neste sentido, os espaços devem ser o mais polivalentes possível”, com isto posso concluir que cada professor deve tomar as decisões que considera mais acertadas para cada uma das suas turmas.

Por fim, 5 professores concordaram com a acoplação dos espaços e 4 não concordaram com esta decisão, isto de acordo com as respostas dadas no questionário. As justificações dadas vão ao encontro do que já foi dito ao longo do trabalho, com por exemplo, a maioria dos professores que concorda é devido a questões relacionadas com a saúde e evitar aglomerações de alunos dos espaços. Os professores que não concordaram, afirmam que a ginástica é uma das matérias prioritárias e que esta (aparelhos) só pode ser praticada no espaço do ginásio, o que acaba por não ser benéfico para o desenvolvimento dos alunos pois não estão tanto tempo a praticar nessa área.

4ª Etapa: Apresentação do seminário ao GEF e principais conclusões

Por fim, a 4ª Etapa consistiu na apresentação dos resultados ao GEF, de forma a criar uma discussão para se responder à pergunta de partida, ou seja, perceber se foi ou não benéfico a junção destes espaços, ou pelo menos deixar a questão no ar para terem em conta no início do próximo ano letivo. Para isso, tive a intenção de lançar perguntas, na discussão final, ao GEF para tornar esta apresentação mais dinâmica visto que é um assunto que lhes toca. Para essas mesmas questões apresento como exemplo:

- Será que a junção não veio retirar tempo de prática ao espaço do ginásio?
- O tempo de transição será curto o suficiente para que não se perca tempo de prática?
- Que estratégias encontrou para utilizar os dois espaços ao mesmo tempo?

→ Será que é necessário acoplar as pistas ao ginásio para que possam realizar alguma tarefa na rua? (Caso que vi, estação de saltar à corda ou aquecimento)

→ O controlo visual do professor que está no espaço 4 tem para as pistas é superior ao do professor que está no ginásio. Esta razão é suficiente para que se volte ao modelo de organização do ano letivo anterior?

→ Esta junção de espaços traz uma maior polivalência?

→ Algum professor mudou de opinião no decorrer do ano letivo?

A apresentação do seminário foi agendada para o dia 12 de Maio de 2021. Esta reunião contou com os professores do DEF, assim como, o Orientador de Universidade, Rui Petrucci.

Balanço

Este estudo teve como propósito analisar a utilidade da decisão tomada no início do ano letivo. Teve por base um questionário ao qual os professores do departamento responderam e a observação de diversas aulas, nesse mesmo espaço, de modo a analisar o aproveitamento do mesmo, por parte dos professores que dele usufruem, como já foi mencionado noutras etapas desta área.

A investigação teve como ponto de partida a seguinte questão: “*Será que anexar as Pistas ao espaço do Ginásio tem sido útil para o desenvolvimento das turmas de Educação Física, quando as mesmas estão a trabalhar no Espaço 1?*”.

Na parte da discussão final, realizei algumas perguntas, mas vou só destacar as mais importantes.

→ Será que a junção não veio retirar tempo de prática ao espaço do ginásio?

Como pude ver, o tempo de transição entre espaços foi superior à transição das estações no mesmo espaço. Ou seja, esta troca de espaços, como implica trocar o calçado, há um menor tempo de prática. Esta perda de podia ser evitada, no entanto, estas trocas foram justificadas, pelos professores que as realizam, pois possibilita a existência de uma menor aglomeração entre os alunos (por questões de segurança no que concerne à saúde).

No entanto, a maioria dos professores que se pronunciou sobre este assunto, afirmou que esta perda de tempo é importante não existir visto que o tempo passado no ginásio já é reduzido, então com a troca de espaço ainda mais curto se torna.

→ O controlo visual do professor que está no espaço 4 tem para as pistas é superior ao do professor que está no ginásio. Será esta razão suficiente para que se volte ao modelo de organização do ano letivo anterior?

Apesar de existirem turmas com um número elevado de alunos, houve professores que não utilizaram ambos os espaços por esta mesma razão. Ou seja, este é um aspeto fulcral para o desenvolvimento do aluno, como também para a sua segurança.

Os professores afirmaram que é importante que todos os alunos estejam no seu campo de visão de forma a poder controlar o que estão a fazer, pois se não estiverem podem acabar ou por se magoar ou por não estar em prática, o que é prejudicial para os mesmos.

É também importante, pois se não estiverem no campo de visão do professor, este não poderá dar feedbacks da prestação do aluno o que não é benéfico para o seu desenvolvimento motor.

→ Será que anexar as Pistas ao espaço do Ginásio tem sido útil para o desenvolvimento das turmas de Educação Física, quando as mesmas estão a trabalhar no Espaço 1?

Terminei a discussão lançando a pergunta de partida. A maioria dos professores não concorda pois afirmam que a ginástica é uma matéria prioritária e que a mesma (com aparelhos), apenas, pode ser praticada no espaço do ginásio, o que acaba por ser prejudicial para o desenvolvimento dos alunos.

Alguns professores reforçaram ainda que a importância de as aulas no espaço do ginásio centrarem-se, fundamentalmente, nas matérias da Ginástica, permitem o desenvolvimento e a consolidação das habilidades, particularmente, da Ginástica de Aparelhos, que apenas pode ser treinada neste espaço, como também é o caso do Salto em Altura, do Atletismo.

Resumindo, da discussão resultante da apresentação dos dados foi possível confirmar que a principal razão para a acoplação das pistas de Atletismo ao Ginásio foram os aspetos relacionados com a pandemia e o “receio” da aglomeração de alunos no ginásio. Após a utilização do espaço, a opinião dos professores foi, de forma generalizada, que a decisão resultou em alguns problemas e dificuldades, relacionadas com o controlo da aula e das tarefas. Só não foram mais acentuadas as dificuldades na realização da corrida de Barreiras, porque muitos dos professores permitiram a utilização das pistas aos professores que lecionavam no espaço exterior.

A apresentação terminou com a opinião generalizada dos professores que constituem o departamento que, no próximo ano letivo, as pistas de Atletismo devem ser incluídas ao espaço exterior e não ao ginásio.

Termino reforçando que a realização deste seminário foi bastante benéfica para o desenvolvimento das aulas de Educação Física nesta escola. Afirmando isto pois com o estudo e análise do problema detetado consegui fornecer dados concretos aos professores de forma a compararem principalmente os tempos de transição entre estações vs. espaços. Isto permitiu que o GEF tomasse, em consenso, a decisão final de nos seguintes anos letivos o espaço 1 ser apenas o ginásio.

Conclusão Final

De uma forma geral, posso concluir que, apesar de ter os seus altos e baixos, este ano letivo foi positivo.

Passo agora a falar mais propriamente na área da Lecionação. No que diz respeito à evolução dos alunos, pode-se observar, com os dados recolhidos, que todos os alunos conseguiram subir de nível em pelo menos 3 matérias. Isto foi bastante significativo pois estes alunos foram prejudicados com a pandemia. Começaram o ano sem estarem em contacto com muitas modalidades, se não com todas durante 6 meses. Depois, quando os alunos já começaram a ganhar o ritmo, foram mandados outra vez para casa (mais dois meses e meio em casa). Ou seja, pouco tempo para aprender e muito tempo para esquecer.

Uma questão que foi preocupante na área das matérias, visto que é uma turma de 12º ano, foi o facto de existirem alunos que não conseguem fazer uma cambalhota à frente, nem um pino com ajuda, existia uma grande aglomeração à volta da bola, no que concerne aos JDC de invasão e uma falta de atitude defensiva generalizada. No voleibol a preocupação, foi apenas com alguns alunos que não sabiam como realizar alguns movimentos técnicos com qualidade (por exemplo, passe, manchete, serviço). A patinagem foi uma matéria que também foi preocupante pois metade dos alunos não se sentia à vontade em cima dos patins. Para estes casos foi necessário um trabalho mais focado na técnica, em situações de jogo condicionados e que os alunos passassem o maior tempo possível em prática (um dos objetivos principais de um professor de EF). Segundo Carreiro da Costa (2017), a qualidade do ensino é a capacidade de o professor criar as condições de sucesso aos alunos, pois vai quase ditar o êxito, ou o fracasso, nas aprendizagens escolares. Portanto, é indispensável que, todas as decisões referentes à organização e condução do ensino sejam tomadas em prol da criação de situações que facilitem e promovam essas mesmas condições.

A aptidão física foi também uma área a ser avaliada. Os valores obtidos no final do ano letivo também desceram um pouco comparativamente aos do final do 1º Período, mesmo que muitos não tenham descido da ZSAF. A resultante deste acontecimento foi por terem estado em E@D durante 2 meses e meio.

Na área dos conhecimentos, as notas obtidas nos testes da matéria global foram bastante positivas, o que me leva a concluir que a exposição da matéria foi clara.

Relativamente à minha prestação, concluo que, na generalidade, também foi positiva. A minha presença em aula melhorou, no entanto, ainda preciso de ser mais ativa neste papel de professora. Senti que os feedbacks dados aos alunos eram mais focados e isso mostrou uma melhoria na sua performance.

Com o PTI a minha postura na aula teve de ser diferente pois nem eu conhecia os alunos, nem os alunos me conheciam a mim. Por isso, para que houvesse respeito por parte de todos tive de assumir uma atitude mais proativa para que as aulas fossem dinâmicas. Vejo que o PTI me ajudou a “crescer” enquanto professora e muito se deveu ao GEF pois mostraram-se abertos e cooperantes o que foi um fator imprescindível para o seu sucesso.

No que concerne ao projeto específico desta área, vi que é uma hipótese a pôr em prática no futuro, pois houve um feedback positivo por parte dos alunos. Notei também que estes têm uma melhor perceção dos critérios de êxito e dos objetivos a serem atingidos. Isto acabou por ser bastante benéfico para os alunos pois para além de conseguirem melhorar a sua performance, acabou por promover diversas competências sociais como cooperação, entreajuda (trabalho em equipa), autonomia no trabalho, comunicação, entre outras. Isto verificou-se no decorrer das aulas pois os alunos estavam em tempo de prática nas diversas estações sem que eu necessite de estar sempre a controlar.

No meu ponto de vista, a área da Direção de Turma foi a área em que menos aprendi. Visto ser uma turma de 12ºano, o contacto com os EE não foi muito recorrente, e com a pandemia ainda foi menor, o que dificultou o meu envolvimento e desenvolvimento nesta área.

As reuniões entre o conselho de turma foram poucas (3), não houve se quer reuniões intercalares. Apenas foram realizadas as reuniões de conselho de turma no final de cada período.

Outra situação que não chegou a ser consumada foi a saída de campo. Visto que foi proibido todo o tipo de visitas de estudo, a realização da mesma, que seria uma experiência enriquecedora para a minha formação, não foi possível. E, assim, perdeu-se uma oportunidade de vivenciar algo que seria novo para muitos.

Relativamente à turma, sinto que esta turma foi uma turma que não causou nenhum problema em que fosse necessária uma intervenção extrema. Foi uma turma

com um bom comportamento nas aulas, participativa, empenhada e interessada, e onde foi muito elogiada nas reuniões de conselho de turma.

Um ponto a ser destacado foi melhoria das notas devido à minha intervenção e incentivo no aperfeiçoamento dos métodos de estudo dos alunos cujas notas obtidas no final do 1º período eram negativas. E a existência de reuniões semanais veio ajudá-los a criar rotinas de estudo pois tinham de mostrar o empenho e o esforço realizado durante a semana fora das aulas. No entanto, apenas 2 alunos não se encontram aprovados na pauta final (nº8 e nº13). Estes dois alunos têm, cada um, uma disciplina (Espanhol e Português respetivamente) de anos anteriores em atraso e, irão realizar o exame para obter a equivalência.

No que diz respeito ao projeto específico, este foi planeado com uma boa intenção, mas acabou por ser prejudicado devido à pandemia e consequentemente à passagem para o E@D. Vi que foi bem aceite por quem quis tirar proveito do programa e que foi uma oportunidade inovadora para eles onde se sentiram bem e que esperam que haja continuidade nos próximos anos letivos. É um programa onde é possível desenvolver diversas competências imprescindíveis ao Ser Humano e que são objetivo na saída da escolaridade obrigatória do aluno.

Por um lado, considero que a área do Desporto Escolar teve um desfecho positivo, mas por outro considero que teve um desfecho negativo.

Tendo em conta à atual situação pandémica, o Desporto Escolar decorreu “normalmente”, ou seja, não houve restrição no número máximo de participações, nem houve uma redução no horário de funcionamento. Apenas houve uma preocupação maior no que concerne à higienização dos materiais usados e no distanciamento entre as atletas.

No início do ano houve uma grande adesão ao DE de Voleibol Feminino, no entanto, após o reinício das aulas presenciais o grupo-equipa ficou reduzido a metade. Isto aconteceu porque muitas não tinham autorização dos EE para voltar à atividade física por receio de contágio. Este acontecimento acabou por ser desmotivador para mim.

Um ponto positivo a destacar no DE foi a melhoria da performance das atletas. Isto deveu-se ao facto de o clima criado nos treinos ser propício ao trabalho em equipa, motivador, desafiante, em que as progressões/exercícios criados e utilizados no treino

incentivaram bastante à exercitação e à prática das atletas. Apesar de todas terem melhorado, houve uma maior evidência nas atletas com maiores dificuldades.

Um aspeto menos positivo, tanto para mim como para as atletas, foi a inexistência de competições. Este ponto é uma das principais razões pela qual as atletas escolhem integrar o grupo-equipa do Desporto Escolar. No entanto, como forma de encerramento, foram criados 2 torneios com o grupo de Voleibol juvenil masculino. Houve uma grande adesão por parte dos atletas o que mostra o gosto pela prática. Foi, também, muito importante porque serviu para conviver e interagir com o grupo de voleibol masculino de forma a explorar outras dinâmicas de jogo e ganhar novas experiências.

O projeto específico desta área também foi prejudicado quando houve a passagem para o E@D. Isto aconteceu porque houve uma descontinuidade dos treinos, o que vai contra o princípio de treino da continuidade. Mesmo assim, 6 das 9 atletas considera que é muito importante a aplicação de um plano específico para o desenvolvimento da aptidão física com o intuito de prevenir lesões. Ou seja, mesmo não tendo vivenciado esta evolução no decorrer do ano letivo, têm noção da sua importância, o que é um fator positivo. Importa também referir que todas sentiram um progresso na sua capacidade física e só 3 afirmam que a sua capacidade física piorou após o confinamento.

Para uma nota final, apenas tenho a acrescentar que cresci muito com esta experiência, pois o voleibol não é uma modalidade onde me sinta muito à vontade. Isto obrigou-me a pesquisar exercícios para desenvolver certos gestos técnicos, ações táticas, etc. Como também enriquecer o meu conhecimento, de forma a ter uma boa base para fornecer feedbacks às atletas, e observar uma evolução na sua prestação.

O balanço que faço da área do Seminário é positivo. Uma razão pela qual afirmo isto foi pela forte adesão dos professores em saber, de facto, os resultados obtidos. E, claro, isto acabou por promover bastante a minha relação com o GEF, pois sem a sua participação, não teria chegado às conclusões a que cheguei.

As principais conclusões obtidas foram que há um maior período de tempo de transição entre estações quando é utilizado o espaço exterior; a principal razão para a acoplação das pistas de Atletismo ao Ginásio foram os aspetos relacionados com a pandemia e o “receio” da aglomeração de alunos no ginásio; há uma maior dificuldade no controlo de aula e das tarefas onde os alunos estão em atividades; os professores que

não concordaram, afirmam que a ginástica é uma matéria prioritária e tendo em conta que esta (ginástica de aparelhos) é apenas trabalhada no ginásio a redução de tempo nessas matérias acaba por ser prejudicial para o desenvolvimento dos alunos

Como já foi referido, a decisão final levou os professores a concordarem que no próximo ano letivo o espaço das pistas de atletismo seja acoplado ao espaço 4 (exterior).

No entanto, apesar de ter corrido minimamente bem, sinto que, se refizesse o trabalho, melhorava alguns pontos.

O primeiro seria uma alteração no questionário. Perguntava que matérias é que trabalhavam no espaço do ginásio e no espaço da pista (caso o utilizassem); que matérias abordavam caso utilizassem os espaços em simultâneo. Isto porque houve professores que no questionário afirmaram que utilizavam ambos os espaços, mas depois eu não sabia o que realizavam. E com a observação das aulas percebi que dois professores utilizavam para colocar uma estação de saltos à corda no exterior e/ou utilizavam para realizar o aquecimento. Mas na reunião percebi que havia pelo menos um professor que utilizava o exterior para fazer barreiras ou velocidade enquanto o resto da turma estava no espaço do ginásio a trabalhar outras matérias.

O outro ponto que mudava seria a minha postura durante a dinamização. Não tive de todo uma atitude que dinamizasse a discussão final, pois houve alturas onde já estavam a fugir ao assunto e eu não reencaminhei a conversa ao foco.

Por último, seleccionaria 2/3 questões para a dinamização, tendo como objetivo desenvolver de forma aprofundada cada uma delas.

O Estágio trouxe bastantes melhorias pessoais, porém, destaco a minha postura em aula, onde passei a ser mais proativa, melhorei a minha colocação de voz, passei a posicionar-me na aula de forma a ter todos os alunos no meu campo de visão e que por consequência ajudou no controlo da atividade dos alunos e o aumento da minha confiança durante o fornecimento de feedbacks pelo desenvolvimento e conhecimento que fui consolidando (e que foi mais evidente no 3º Período após a realização da semana do PTI).

A gestão do tempo foi outro fator em que melhorei bastante e que foi bastante benéfico para o desenvolvimento dos alunos. A marcação dos diversos tempos no decorrer da aula, como por exemplo os tempos de transição foram melhorando imenso.

Por último, sinto que me ajudou bastante a desenvolver a capacidade de pesquisa de conhecimento pedagógico do conteúdo, ou seja, incentivou-me a realizar diversas pesquisas autónomas e individuais de forma a alargar o leque de ferramentas a utilizar nas aulas/treinos. Esta aprendizagem constante permitiu-me fornecer feedbacks mais concisos o que foi uma mais-valia para a evolução e desenvolvimento dos alunos.

Referências Bibliográficas

- Agrupamento de Escolas de Massamá (2017). *Regulamento Interno*. LISBOA.
- Agrupamento de Escolas de Massamá (2018). *Projeto Educativo – 2018/2020*. LISBOA.
- Agrupamento de Escolas de Massamá (2020). *Programa de Mentoria – 2020/2021*. LISBOA.
- Aveiro, A., Nóbrega, A., Nóbrega, A., & Alves, R. (2018). *A utilização dos meios audiovisuais na avaliação inicial em Educação Física*. Universidade da Madeira. Acedido em Novembro de 2020, em:
<http://hdl.handle.net/10400.13/2028>
- Barra, P. (1999). Caracterização do contributo nutricional do pequeno-almoço no dia alimentar de um grupo de estudantes universitários da Universidade do Porto. Porto, Portugal: Universidade do Porto. Acedido em Dezembro de 2020, em:
https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/54549/5/67597_99-25T_TL_01_CNova.pdf
- Bevans, K., Fitzpatrick, L., Sanchez, B., Riley, A., & Forrest, C. (2010). Physical education resources, class management, and student physical activity levels: A structure-process-outcome approach to evaluating physical education effectiveness. *Journal of School Health*, 80(12), 573-580. Acedido em Dezembro de 2020, em:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3196855/pdf/nihms-330054.pdf>
- Boavista, C. & Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, (23), 73 - 93. Acedido em Setembro de 2020, em:
<http://hdl.handle.net/10437/3898>
- Bom, L. (1985). A utilização dos meios (gráficos) auxiliares de ensino em Educação Física. *Revista Horizonte*, 2 (1), Dossier I-XII
- Carli, A., & Flores, L. (2013). O uso de recursos audiovisuais nas aulas de Educação Física do ensino médio. Em G. d.-S. Educação, *Os Desafios da Escola Pública Paranaense na Perspetiva do Professor*. Paraná. Acedido em Outubro de 2020, em:

http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2013/2013_unioeste_edfis_artigo_ademir_de_carli.pdf

Carmo, J., Matos, F., Ribas, P., Miranda, R., & Filho, M. (2009). Motivos de início e abandono da prática esportiva em atletas brasileiros. *HU Revista*. 35(4), 257-264. Acedido em Outubro de 2020, em:

<https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/563>

Carreiro da Costa, F. (2017). ¿Qué es una Enseñanza de Calidad en Educación Física? *Revista Gymnasium*, 2(2). Acedido em Setembro de 2020, em:

<https://journal.onlineeducation.center/api-oas/v1/articles/sa-1595f0f5b1905f/export-pdf/que-es-una-ensenanza-de-calidad-en-educacion-fisica-2289>

Castelo, J.; Barreto, H.; Alves, F.; Mil-Homens, P.; Carvalho, J.; Vieira, J. (1996). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa, Edições FMH.

Comédias, H. (2012). *A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos*. Tese apresentada ao Instituto da Educação na Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa. Acedido em Outubro de 2020, em:

<https://recil.ensinolusofona.pt/bitstream/10437/8571/1/Tese.pdf>

Costa, J., Onofre, M., Martins, M., Marques, A., & Martins, J. (2017). A relação do trabalho coletivo do grupo de Educação Física com a gestão da ecologia da aula. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 0(37), 61-80. Acedido em Novembro de 2020, em:

<https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/250/237>

Decreto-Lei nº 54/2018 de 6 de julho. Diário da República nº 129/2018 – Série I. Ministério da Educação. Lisboa. Acedido em Setembro de 2020, em Setembro de 2020, em: <https://files.dre.pt/1s/2018/07/12900/0291802928.pdf>

Decreto-Lei nº137/2012 de 2 de Julho. Regime Jurídico de Autonomia, Administração e Gestão dos Estabelecimentos Públicos da Educação Pré-escolar e dos Ensinos Básico e Secundário. Ministério da Educação. Lisboa. Acedido em Setembro de 2020, em: <https://files.dre.pt/1s/2012/07/12600/0334003364.pdf>

Departamento de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Massamá (2013). *Crítérios de Avaliação de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Massamá 2013-2020*. LISBOA.

Departamento de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Massamá (2013). *Projeto Curricular de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Massamá 2013-2020*. LISBOA.

Direção Geral da Educação & Direção Geral da Saúde [DGE & DGS] (2020). *Orientações para a realização em regime presencial das aulas práticas de Educação Física*. Lisboa: Direção Geral da Educação & Direção Geral da Saúde. Acedido em Janeiro de 2021, em:
https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/orientacoes_educacao_fisica_20202021_dge_dgs.pdf

Direção Geral do Ensino Superior [DGES] (2021). *Guia Geral de Exames*. Lisboa: Direção Geral do Ensino Superior. Acedido em Maio de 2021, em:
<https://www.dges.gov.pt/guias/pdfs/GuiaGeralExames2021.pdf>

Fernandes, M. (2013). *O processo de treino em Voleibol de alto nível – relatório de atividade de treinador da equipa sénior masculina do Leixões Sport Club* (Dissertação de mestrado). Universidade do Porto, Porto, Portugal. Acedido em Dezembro de 2020, em:
file:///C:/Users/Utilizador/Downloads/O_processo_de_treino_em_Voleibol_de_alto_nivel.pdf

Ferreira, A. (2017). Será o professor experiente capaz de mudar, melhorar e maximizar as suas rotinas de aula, após o estágio? Um estágio com professor com experiência. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 0(40), 35-47. Acedido em Setembro de 2020, em:
<https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/283/270>

Gomes, L., Martins, J., & Carreiro da Costa, F. (2017). Estilos de ensino em educação física. In R. Catunda, A. Marques (Eds.), *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade* (pp. 87-108). Belo Horizonte: Casa da Educação Física. Acedido em Outubro de 2020, em:

<https://www.researchgate.net/publication/323368758>

[Estilos de ensino em educacao fisica](#)

Gonçalves, J. (2009). *Voleibol – Ensinar jogando*. Lisboa: Livros Horizonte.

Heacox, D. (2006). *Diferenciação Curricular na Sala de Aula*. Porto Editora.

Holbert, K. (2009). Toward eliminating na unsupported STATEMENT in Engineering Education research and literature. *ASEE Annual Conference and Exposition, Conference Proceedings*. Acedido em Outubro de 2020, em:

<https://peer.asee.org/toward-eliminating-an-unsupported-statement-in-engineering-education-research-and-literature.pdf>

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programa de Educação Física 10º, 11º e 12ºanos - Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos*. Lisboa: Ministério da Educação.

Júnior, A. (2015). *As tecnologias nas aulas de Educação Física Escolar*. XIX Congresso, Vitória, 8-13 setembro 2015. Acedido em Outubro de 2020, em Novembro de 2020, em:

<http://congressos.cbce.org.br/index.php/conbrace2015/6conice/paper/viewFile/7740/3831>.

Junior, N. (2004). Principais lesões no atleta de voleibol. *Revista Digital - Buenos Aires*. 10 (68), 1-7. Acedido em Novembro de 2020, em:

https://www.researchgate.net/publication/237067353_Principais_lesoes_no_atleta_de_voleibol

Krug, H. (2019). As Dificuldades Na Gestão de Aula em Diversas Fases da Carreira de Professores de Educação Física da Educação Básica. *Revista Gestão Universitária, Belo Horizonte*, 1-13. Acedido em Março de 2021, em:

<http://www.gestaouniversitaria.com.br/artigos/as-dificuldades-na-gestao-de-aula-em-diversas-fases-da-carreira-de-professores-de-educacao-fisica-da-educacao-basica>

Martins, G., Gomes, C., Brocardo, J., Pedroso, J., Carrillo, J., Silva, L., Encarnação, M., Horta, M., Calçada, M., Nery, R. & Rodrigues, S. (2017). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*. Ministério da Educação/Direção-Geral da

Educação (DGE). Acedido em Setembro de 2020, em:

https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf

Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade* (pp. 53-82). Belo Horizonte: Casa da Educação Física. [ISBN 978-85-98612-49-2]. Acedido em Dezembro de 2020, em:

https://www.researchgate.net/publication/323368753_Tecnicas_de_ensino_para_uma_educacao_fisica_de_qualidade

Mesquita, I., Guerra, I. & Araújo, V. (Eds.). (2002). *Processo de formação do jovem jogador de voleibol*. Porto: Centro de Estudos e Formação Desportiva.

Monteiro, J. (1996). Caracterização das Instalações da Educação Física Escolar. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 0(13), 67-88. Acedido em Dezembro de 2020, em: <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/174/161>

Moura, R. (2012). *A Prevalência de Lesões no Voleibol – Volume I*. (Seminário de monografia). Escola Superior de Saúde Atlântica - Universidade Atlântica, Lisboa. Acedido em Outubro de 2020, em: <https://repositorio-cientifico.uatlantica.pt/bitstream/10884/901/1/Raquel%20Maia%20Moura.pdf>

Moutinho, C. (1995). A estrutura do Voleibol. A estrutura funcional do voleibol. In A. Graca & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos (2nd Edition ed., pp. 137-152)*. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos - Faculdade de Ciências do Desporto e da Educação Física - Universidade do Porto.

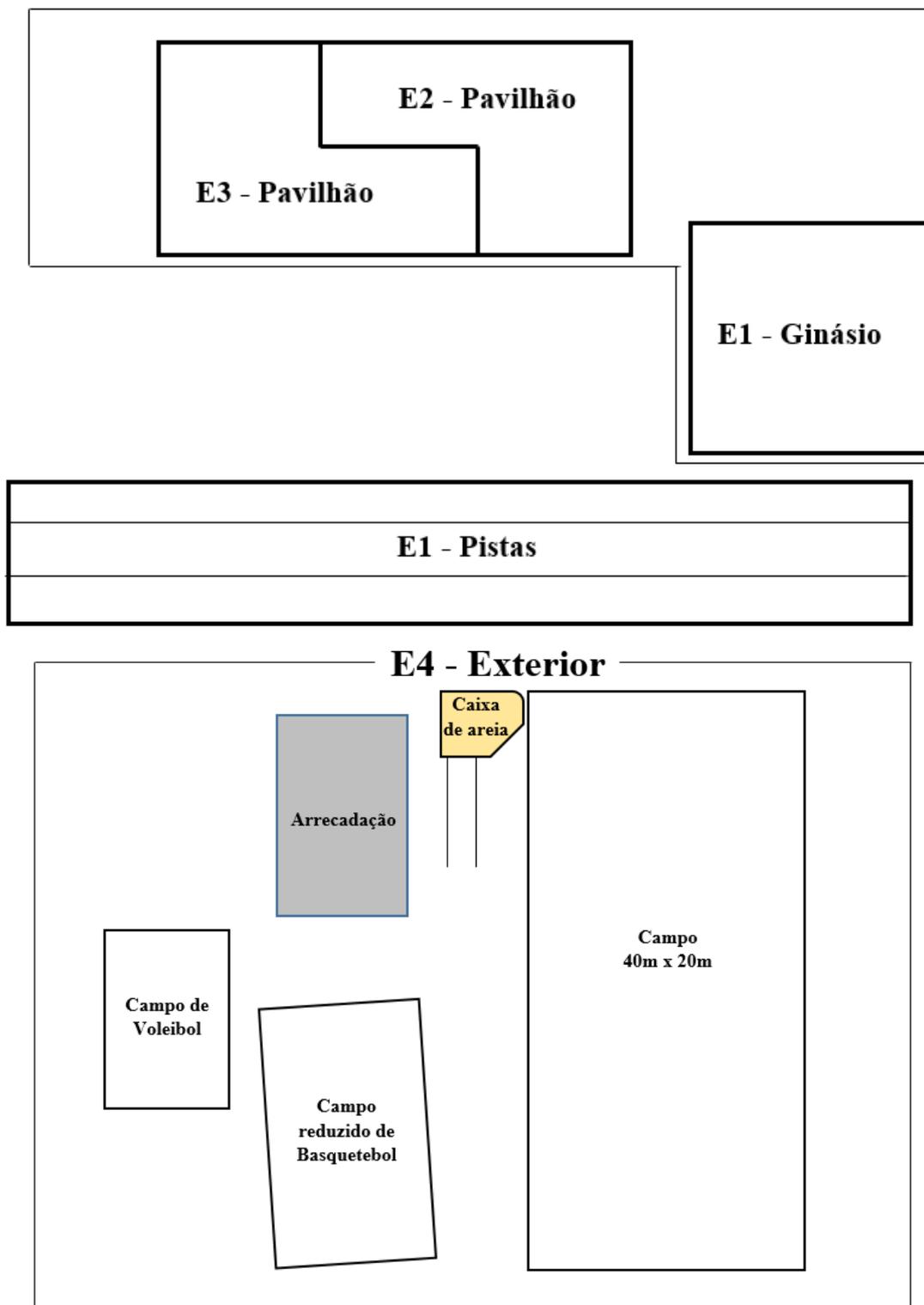
Pedroso, J. (2020). *Regulamento do programa do desporto escolar 2020-2021*. Lisboa: Ministério da Educação.

Peres, M., Cecchini, L., Pacheco, I., & Pacheco, A. (2014). Efeitos do treinamento proprioceptivo na estabilidade do tornozelo em atletas de voleibol. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 20(2), 146-150. Acedido em Maio de 2021, em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/BjDkvrFTWzBTbtdvtCRtQDG/?lang=pt>

- Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança. Acedido em Setembro de 2020, em: <https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/2558>
- Silva, E., & Freire, T. (2014). Programas de mentoria e promoção do desenvolvimento positivo de adolescentes. *Revista Portuguesa de Educação*, 27(1), 157-176. Acedido em Novembro de 2020, em: https://www.researchgate.net/publication/264088455_Programas_de_mentoria_e_promocao_do_desenvolvimento_positivo_de_adolescentes/stats
- Simas, J., & Gonçalves, C. (2012). Flexibilidade e Lesões no Voleibol. *Revista Fisioterapia & Saúde Funcional*. 1(2), 48-53. Acedido em Outubro de 2020, em: https://www.researchgate.net/publication/338698035_Flexibilidade_e_Lesoas_no_Voleibol
- Society of Health and Physical Educators (2010). *Opportunity to Learn Guidelines For Elementary, Middle & High School Physical Education A Side-by-Side Comparison*. SHAPE America. Acedido em Janeiro de 2021: <https://www.shapeamerica.org/upload/Opportunity-to-Learn-Guidelines.pdf>
- Souza, R., Nunes, G., Sprada de Menezes, F., Koerich, M. & Wageck, B. (2012). Instabilidade articular, dor e força dos músculos estabilizadores do ombro. *Saúde (Santa Maria)*, 38(2), 45-54. Acedido em Outubro de 2020, em: <https://periodicos.ufsm.br/index.php/revistasauade/article/view/6393>
- Ventura, M., & Mendonça, M. (2015). O método (modelo) de mentoria entre professores no ensino secundário e superior - Manual. *Metoring*. Acedido em Outubro de 2020, em: http://edu-mentoring.eu/handbook/handbook_pt.pdf

Apêndices

Apêndice 1 – Organização dos espaços destinados à EF



Apêndice 2 – PCI 1º Período – Aluna N°10



Projeto Curricular Individual - EDUCAÇÃO FÍSICA ANO LECTIVO 2020-2021

O projeto curricular individual que aqui é apresentado é para ser aplicado estritamente à aluna MSRB, nº10 do *12º I*. A aluna encontra-se limitada na realização das atividades físicas, comprovado por relatório clínico, enquadrando-se, assim, ao grupo de alunos com “dispensa total de prática”. De acordo com o PCI, a aluna terá de realizar tarefas relacionadas com as três áreas de desenvolvimento da Educação Física, tal como os restantes alunos: as Atividades Físicas (as Matérias), a Aptidão Física e os Conhecimentos, conforme está expresso no quadro 1.

Em relação às **Atividades Físicas** o aluno deverá realizar atividades que lhe permita desenvolver competências variadas em cada uma das áreas de extensão do projeto curricular de Educação Física.

Em relação à **Aptidão Física** o aluno deverá desenvolver competências de reflexão sobre o assunto da avaliação da Aptidão Física, através da realização de um trabalho escrito.

Em relação aos **Conhecimentos** o aluno deverá apropriar-se dos mesmos objetivos que os restantes alunos. Contudo, deve realizar um leque de tarefas maior e mais diversificado.

ESTRUTURAÇÃO DAS TAREFAS ⁽¹⁾

Parte I - Entre 5 e 8 páginas.

Parte II – Anexos:

i - Bibliografia (Normas APA) (Artigos e/ou Revistas de preferência científicos)

ii- Fotos e esquemas

Parte III - Apresentar três questões sobre o tema e respetivas respostas.

Qualquer esclarecimento e entrega ⁽²⁾ do trabalho é realizado na aula ou por e-mail para

Prof. Alberto Potier – a*****@gmail.com

⁽¹⁾ Realizar as tarefas no modelo utilizado nos restantes trabalhos.

⁽²⁾ Por e-mail e em papel.

Calendarização das tarefas (QUADRO 1)

Período	Área	Tarefas/ Dia de entrega
1º Período	Atividades Físicas	<u>28 de Outubro</u> Trabalho sobre Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Andebol, Futebol, Voleibol), sinalética e arbitragem; principais diferenças entre eles.
		<u>11 de Novembro</u> Trabalho sobre Dança Social (Salsa), origem, tipo de dança, características da dança e música, passos.
	Aptidão Física	<u>Relatório Quinzenal</u> Registo e controlo semanal do trabalho de aptidão física dos colegas.
		<u>23 de Novembro</u> Trabalho sobre o tema: “As capacidades motoras” centrando-se na “Flexibilidade”.
		<u>30 de Novembro</u> Entregar o plano (15 minutos) – exercícios, séries, repetições, duração - a realizar na aula, sobre a capacidade motora “A Flexibilidade”
		<u>02 de Dezembro</u> Aplicação do plano em aula.
Conhecimentos	<u>02 de Novembro</u> Poster/Flyer sobre “O Doping como fenómeno social”	
	<u>21 de Novembro</u> Realizar um Resumo com base no texto ⁽³⁾ , considerando todas as páginas estudadas e analisadas. Deve ser constituído por um conjunto de parágrafos, em que o primeiro, de forma correcta e articulada, deve apresentar os pontos fundamentais do texto que a aluna pretende analisar ao longo do resumo e que deverão aprofundar nos parágrafos subseqüentes ⁽⁴⁾ .	

⁽³⁾ Enviado pelo professor

⁽⁴⁾ O **Resumo** deve ser realizado em **duas páginas**, nem mais nem menos, considerando a **primeira página a página de rosto**. Deve ser escrito de forma clara e com letra legível. Para além disso tem que na terceira página apresentar cinco perguntas realizadas pela aluna com a respectiva resposta – 21 de Novembro

Apêndice 3 – PCI 2º Período – Aluna N°10

Calendarização das tarefas (Quadro 2)

Período	Área	Tarefas/ Dia de entrega
2º Período	Atividades Físicas	<u>20 de Janeiro</u> Trabalho sobre Badminton, principais regras do jogo singulares e a pares, espaço de jogo, sinalética e arbitragem.
		<u>25 de Janeiro</u> Apresentar à turma.
		<u>24 de Fevereiro</u> Melhoria do trabalho sobre Jogos Desportivos Coletivos (Basquetebol, Andebol, Futebol, Voleibol), sinalética e arbitragem; principais diferenças entre eles. (¹)
		<u>3 de Março</u> Trabalho sobre Atletismo, abordar as 3 modalidades dadas na escola (Lançamento do peso, salto em altura e corrida de barreiras) no geral e escolher uma para aprofundar.
	Aptidão Física	<u>Relatório Quinzenal</u> Registo e controlo semanal do trabalho de aptidão física dos colegas.
		<u>10 de Fevereiro</u> Realizar um Resumo com base no texto (²), considerando todas as páginas estudadas e analisadas. Deve ser constituído por um conjunto de parágrafos, em que o primeiro, de forma correta e articulada, deve apresentar os pontos fundamentais do texto que a aluna pretende analisar ao longo do resumo e que deverão aprofundar nos parágrafos subsequentes (³).
		<u>15 de Março</u> Trabalho sobre o Aquecimento E entregar um plano de aquecimento (15 minutos) – exercícios e o seu objetivo, número de séries, repetições e duração.
		<u>22 de Março</u> Aplicação do plano em aula.
	Conhecimentos	<u>10 de Março</u> Poster sobre o Dia Mundial da Atividade Física.

(¹) Realizar esta atividade de forma voluntária.

(²) Enviado pelo professor

(³) O **Resumo** deve ser realizado em duas páginas, **nem mais nem menos**, considerando a primeira página a página de rosto. Deve ser escrito de forma clara e com letra legível. Para além disso tem que na terceira página apresentar cinco perguntas realizadas pela aluna com a respetiva resposta – 10 de Fevereiro

Apêndice 4 – PCI 3º Período – Aluna N°10



Projeto Curricular Individual - EDUCAÇÃO FÍSICA ANO LECTIVO 2020-2021

O projeto curricular individual que aqui é apresentado é para ser aplicado estritamente à aluna MSRB, nº10 do **12º I**. A aluna encontra-se limitada na realização das atividades físicas, comprovado por relatório clínico, enquadrando-se, assim, ao grupo de alunos com “dispensa total de prática”. De acordo com o PCI, a aluna terá de realizar tarefas relacionadas com as três áreas de desenvolvimento da Educação Física, tal como os restantes alunos: as Atividades Físicas (as Matérias), a Aptidão Física e os Conhecimentos, conforme está expresso no quadro 1.

Em relação às **Atividades Físicas** o aluno deverá realizar atividades que lhe permita desenvolver competências variadas em cada uma das áreas de extensão do projeto curricular de Educação Física.

Em relação à **Aptidão Física** o aluno deverá desenvolver competências de reflexão sobre o assunto da avaliação da Aptidão Física, através da realização de um trabalho escrito.

Em relação aos **Conhecimentos** o aluno deverá apropriar-se dos mesmos objetivos que os restantes alunos. Contudo, deve realizar um leque de tarefas maior e mais diversificado.

ESTRUTURAÇÃO DAS TAREFAS ⁽⁵⁾

Parte I - Entre 5 e 8 páginas.

Parte II – Anexos:

i - Bibliografia (Normas APA) (Artigos e/ou Revistas de preferência científicos)

ii- Fotos e esquemas

Parte III - Apresentar três questões sobre o tema e respetivas respostas.

Qualquer esclarecimento e entrega ⁽⁶⁾ do trabalho é realizado na aula ou por e-mail para Prof. Alberto Potier – a*****@gmail.com

Prof. Estagiária Carla Parracho – c*****@gmail.com

Calendarização das tarefas (QUADRO 1)

Período	Área	Tarefas/ Dia de entrega
3º Período	Atividades Físicas	<u>Data a combinar</u> Apresentar à turma de forma breve e clara as principais regras do badminton e as técnicas abordadas no trabalho realizado no período passado. Podes utilizar algum colega para demonstrar as técnicas e serviços.

⁽⁵⁾ Realizar as tarefas no modelo utilizado nos restantes trabalhos.

⁽⁶⁾ Por e-mail e em papel.

		<p><u>28 de Abril</u> Trabalho sobre Patinagem - breve caracterização da modalidade, principais capacidades motoras trabalhadas, escolher 4 exercícios presentes no projeto curricular e apresentar os critérios de êxito, algumas progressões e os principais erros de cada um.</p>
	Aptidão Física	<p><u>Relatório Quinzenal</u> Registo e controlo semanal do trabalho de aptidão física dos colegas.</p>
		<p><u>.26 de Maio</u> Trabalho sobre o desenvolvimento da capacidade aeróbia (conceito, como desenvolver, como avaliar [testes do fitescolas], curiosidade)</p>
	Conhecimentos	<p><u>Data a combinar</u> Teste.</p>

Apêndice 5 – Resultados da AI na área das atividades físicas

Aluna Nº1			
Modalidade		Observações	Nível
JDC	Voleibol	Apenas falta a finalização para passar a elementar	I
	Andebol	Necessita de se desmarcar oportunamente e enquadrar-se ofensivamente para ser nível introdução	PI
	Basquetebol	Está em falta a desmarcação oportuna, oferecer linhas de primeiro passe, driblar para progredir e reconhecer-se como defesa para poder ser nível elementar	I
	Futebol	Está em falta a condução de bola e colocar-se entre o seu atacante direto e a baliza para poder ser nível introdução	PI
Ginás tica	Solo	Necessita de trabalhar os pinos e as cambalhotas	PI
	Aparelho Minitrampolim	Falta 1 elemento do tipo C para chegar ao avançado	E
Atletismo	Barreiras	Necessita de atacar a barreira com a perna de ataque em extensão e de fazer a transposição com uma trajetória rasante para ser elementar	I
	S. Altura	Para ser elementar falta arquear as costas e cair sobre os ombros e costas	I
	Laç. Peso	Para ser elementar a aluna precisa de manter o cotovelo afastado em relação ao tronco	I
Badminton		Falta de conhecimento das principais regras e ações técnicas; Falta posicionar-se corretamente para devolver o volante utilizando do lob e drive	I
Patinagem		Para ser nível introdução necessita de incluir no percurso um elemento de equilíbrio e um salto	PI
Atitudes		É uma aluna que mostra interesse nas aulas, mas aparenta ter alguns medos e inseguranças (como é o caso da corrida de barreiras, apesar de já ter realizado com sucesso).	

Aluna Nº2			
Modalidade		Observações	Nível
JDC	Voleibol	Precisa de melhorar tecnicamente o ataque (remate e amorti); E falta o posicionamento para executar passe ou manchete na defesa	E
	Andebol	Para ser nível elementar necessita de se desmarcar oferecendo linhas de passe e assumir uma atitude defensiva para intercetar a bola ou dificultar a progressão	I
	Basquetebol	Está em falta a desmarcação e corte para o cesto, aclarar e reconhecer-se como defesa para poder ser nível elementar	I
	Futebol	Está em falta o aclaramento, a condução de bola quando está pressionada e desmarcar-se para oferecer linhas de passe na direção da baliza ou/e apoio para poder ser nível elementar	I
Ginás tica	Solo	Precisa de trabalhar os pinos	PI
	Aparelho Minitrampolim	Precisa de melhorar a técnica da pirueta e realizar o salto peixe para chegar ao nível avançado	E
Atletismo	Barreiras	Necessita de atacar a barreira com a perna de ataque em extensão e de fazer a transposição com uma trajetória rasante para ser elementar	I
	S. Altura	Para ser elementar falta arquear as costas e cair sobre os ombros e costas	I
	Laç. Peso	Para ser elementar a aluna precisa de ter o peso apoiado na parte superior dos metacarpos e junto ao pescoço; falta ainda manter o cotovelo afastado em relação ao tronco	I
Badminton		Falta de conhecimento das principais regras e ações técnicas; Falta posicionar-se corretamente para devolver o volante utilizando do lob e drive	I
Patinagem		Para ser nível elementar precisa de realizar uma das travagens	I
Atitudes		É uma aluna com energia, mas apresenta, principalmente, algumas dificuldades nos JDC de invasão.	

Aluno Nº3			
Modalidade		Observações	Nível
JDC	Voleibol	Falta o posicionamento para executar passe ou manchete na defesa	E
	Andebol	Para ser nível avançado necessita de fazer a marcação de vigilância e ter uma atitude pressionante na defesa	E
	Basquetebol	Está em falta a desmarcação garantindo equilíbrio ofensivo e marcar o seu atacante sem perder a referência da bola para poder ser nível avançado	E
	Futebol	É um nível elementar sólido (dos critérios para ser nível avançado só realiza um – remata, passa e conduz a bola com oportunidade)	E
Ginás tica	Solo	Precisa de trabalhar os pinos	I
	Aparelho Minitrampoline	Apenas precisa de melhorar a técnica da pirueta para estar no nível avançado	E
Atletismo	Barreiras	Falta fazer a transposição com uma trajetória rasante para ser elementar	I
	S. Altura	Falta apenas arquear as costas para ser elementar	I
	Lanç. Peso	Falta apenas fazer a troca de pés após a saída do peso e em equilíbrio (recuperação) para ser avançado	E
Badminton		Falta de conhecimento das principais regras e ações técnicas; Falta devolver o volante utilizando o drive	I
Patinagem		Para ser nível introdução necessita de incluir no percurso um elemento de equilíbrio	PI
Atitudes		Aluno interessado, mas está muito apegado à aluna nº2 (fica um pouco desmotivado quando ficam em grupos diferentes). No entanto, dá-se com os restantes alunos sem qualquer problema.	

Aluna Nº4			
Modalidade		Observações	Nível
JDC	Voleibol	Melhorar a receção do serviço e finalizar para passar a elementar	I
	Andebol	Para poder ser nível introdução precisa de se enquadrar ofensivamente, desmarcar-se oportunamente e quando tem a possibilidade deve rematar	PI
	Basquetebol	Está em falta a desmarcação oportuna, oferecer linhas de primeiro passe, driblar para progredir e reconhecer-se como defesa para poder ser nível elementar	I
	Futebol	Está em falta a receção da bola com travagem e semitravagem, desmarcar-se oportunamente e enquadrar-se ofensivamente para poder ser nível introdução	PI
Ginás tica	Solo	Precisa de trabalhar os pinos e as cambalhotas	PI
	Aparelho Minitrampoline	Melhorar a técnica da carpa para ser elementar; e para chegar a avançado precisa do salto peixe	I
Atletismo	Barreiras	Está muito perto de ser nível avançado; precisa de ter a perna de trás dobrada paralelamente à barreira durante a transposição e realizar o ritmo das 3 passadas entre barreiras	E
	S. Altura	Realiza a técnica de tesoura e para ser nível introdução tem de realizar a técnica Fosbury Flop;	PI
	Lanç. Peso	Para ser elementar a aluna precisa de ter o peso apoiado na parte superior dos metacarpos e junto ao pescoço; falta ainda empurrar o engenho para cima e para a frente	I
Badminton		Falta de conhecimento das principais regras e ações técnicas; Falta posicionar-se corretamente para devolver o volante utilizando do lob e drive	I
Patinagem		Para ser nível introdução necessita de incluir no percurso um elemento de equilíbrio e um salto	PI
Atitudes		É uma aluna muito introvertida, mas empenhada.	

Aluno Nº5			
Modalidade		Observações	Nível
JDC	Voleibol	Dificuldade na execução técnica (lesão no braço); Falta finalizar para passar a elementar	I
	Andebol	Para poder ser nível elementar necessita de realizar situações de 1x1 (tanto a marcação como realizar fintas para se libertar do defesa)	E
	Basquetebol	Está em falta a desmarcação garantindo equilíbrio ofensivo para poder ser nível avançado	E
	Futebol	É um nível elementar sólido (dos critérios para ser nível avançado só realiza um – remata, passa e conduz a bola com oportunidade)	E
Ginástica	Solo	Precisa de trabalhar os pinos	PI
	Aparelho Minitrampolim	Melhorar a técnica da carpa e da pirueta para estar no nível avançado	E
Atletismo	Barreiras	Falta fazer a transposição com uma trajetória rasante para ser elementar	I
	S. Altura	Falta apenas arquear as costas para ser elementar	I
	Lanç. Peso	Falta fazer a troca de pés após a saída do peso e em equilíbrio (recuperação) e falta fazer a extensão total do braço e fletir a mão quando empurra o peso para ser avançado	E
Badminton		Falta de conhecimento das principais regras e ações técnicas; Falta devolver o volante utilizando o drive	I
Patinagem			
Atitudes		Devido a um acidente na infância tem um problema na extensão completa do braço direito. Isto impossibilita-o de realizar alguns movimentos da forma correta (como por exemplo, machete no voleibol, os elementos de ginástica de solo, entre outros). É um aluno que gosta de realizar as aulas (exceto a ginástica de solo)	

Aluno Nº6			
Modalidade		Observações	Nível
JDC	Voleibol	Está em falta a finalização com remate ou amorti, proteger o remate e posicionar-se para executar passe ou manchete na defesa	E
	Andebol	Necessita de finalizar com remate em salto e em suspensão e fazer marcação de vigilância para poder ser avançado	E
	Basquetebol	Nível Avançado	A
	Futebol	Está em falta a desmarcação no mesmo corredor ou em diagonal, fechar linhas de passe e fintar para progredir no terreno para ser nível avançado	E
Ginástica	Solo	Precisa de trabalhar os pinos	PI
	Aparelho Minitrampolim	Fica apenas a faltar a pirueta para ser nível avançado (só realiza meia pirueta)	E
Atletismo	Barreiras	Falta fazer a transposição com uma trajetória rasante, realizar uma trajetória rasante durante a transposição e não perder velocidade ao longo da corrida para ser elementar	I
	S. Altura	Para ser elementar falta arquear as costas e cair sobre os ombros e costas	I
	Lanç. Peso	Falta apenas fazer a troca de pés após a saída do peso e em equilíbrio (recuperação) para ser avançado	E
Badminton		Falta de conhecimento das principais regras e ações técnicas; Falta posicionar-se corretamente para devolver o volante utilizando o drive	I
Patinagem		Para ser nível introdução necessita de incluir no percurso um elemento de equilíbrio e um salto	PI
Atitudes		É um aluno com pouca resistência, mas que gosta das aulas de Educação Física (tirando a ginástica de solo e a corrida de barreiras). Apesar disso, mostra-se interessado na melhoria da técnica da corrida de barreiras. Gosta de ajudar os colegas com mais dificuldades nas modalidades que está mais à vontade, como é o caso dos Jogos Desportivos Coletivos.	

Aluno Nº7			
Modalidade		Observações	Nível
JDC	Voleibol	Falta proteger o remate e posicionar-se para executar passe ou manchete na defesa	E
	Andebol	Para ser avançado precisa apenas de realizar a marcação de vigilância	E
	Basquetebol	Está em falta a desmarcação e corte para o cesto e aclarar para poder ser nível elementar	I
	Futebol	Está em falta a penetração para ser nível avançado	E
Ginás tica	Solo	Precisa de trabalhar os pinos	PI
	Aparelho Minitrampolim	Melhorar a técnica da pirueta para ser nível avançado	E
Atletismo	Barreiras	Falta fazer a transposição com uma trajetória rasante para ser elementar	I
	S. Altura	Para ser avançado falta elevar o braço que está mais próximo da fasquia e puxar as pernas rapidamente para cima	E
	Lanç. Peso	Falta fazer a troca de pés após a saída do peso e em equilíbrio (recuperação) e na fase de preparação falta ter o tronco paralelo ao chão para ser avançado	E
Badminton		Falta de conhecimento das principais regras e ações técnicas; Falta devolver o volante utilizando o drive	I
Patinagem		Para ser nível elementar precisa de realizar uma das travagens	I
Atitudes		É um aluno conversador e com boa disponibilidade motora. No entanto, aparenta, em algumas aulas, não ter de estar muito motivado e quer apenas despachar (não tira proveito das suas capacidades).	

Aluna Nº8			
Modalidade		Observações	Nível
JDC	Voleibol	Falta receber em passe ou manchete o serviço com qualidade e o serviço por baixo	PI
	Andebol	Para poder ser nível elementar necessita de realizar situações de 1x1, rematar em suspensão ou salto e desmarcar-se garantindo equilíbrio ofensivo	I
	Basquetebol	Está em falta a desmarcação, a marcação do seu defesa posicionando-se entre a bola e o cesto para poder ser nível introdução	PI
	Futebol	Está em falta a receção da bola com travagem e semitravagem, desmarcar-se oportunamente e enquadrar-se ofensivamente para poder ser nível introdução	PI
Ginás tica	Solo	Precisa de trabalhar as cambalhotas	PI
	Aparelho Minitrampolim	Apesar do medo e das dificuldades (não conseguia saltar para o minitrampolim devido ao medo) já conseguiu realizar o salto em extensão bem, e o salto engrupado e carpa (com alguns erros)	PI
Atletismo	Barreiras	Neste momento está-se a fazer a iniciação à corrida de barreiras com as barreiras pequenas (aproximadamente 40cm de altura)	PI
	S. Altura	Realiza a técnica de tesoura e para ser nível introdução tem de realizar a técnica Fosbury Flop;	PI
	Lanç. Peso	Falta manter o cotovelo afastado em relação ao tronco e empurrar o engenho para a frente e para cima para ser elementar	I
Badminton		Iniciação à modalidade	PI
Patinagem		Iniciação à modalidade	PI
Atitudes		É uma aluna esforçada e que gosta de aprender. Veio da Angola e lá não teve a oportunidade de experimentar muitas das matérias que fazem parte dos PNEF. Apesar de isso ser uma das barreiras que enfrenta está sempre disposta a dar o seu melhor. Outra das barreiras que enfrenta é o excesso de peso e as consequências que isso acarreta, como a falta de resistência (houve aulas em que teve de parar porque queixava-se de dores no peito e falta de ar); Já consegui ver uma grande melhoria das suas capacidades e aptidões.	

Aluno N°9			
Modalidade		Observações	Nível
JDC	Voleibol	Falta receber em passe ou manchete o serviço com qualidade (muita dificuldade na técnica – pouca coordenação)	PI
	Andebol	Para poder ser nível elementar necessita de realizar situações de 1x1, rematar em suspensão ou salto e desmarcar-se garantindo equilíbrio ofensivo	I
	Basquetebol	Está em falta a o aclaramento, oferecer linhas de primeiro passe e passe e corte para poder ser nível elementar	I
	Futebol	Tem dificuldade na condução de bola (é muito descoordenado)	I
Ginás tica	Solo	Precisa de trabalhar os pinos	I
	Aparelho Minitrampolim	Precisa de melhorar a técnica do salto engrupado e da carpa para ser nível avançado	E
Atletismo	Barreiras	Falta fazer a transposição com uma trajetória rasante e uma corrida mais coordenada para ser elementar	I
	S. Altura	Para ser avançado falta o tronco atingir a posição vertical no fim da chamada e elevar rapidamente as pernas para cima	E
	Lanç. Peso	Para ser elementar falta lançar o peso de costas (lança de lado) e manter o peso apoiado na parte superior dos metacarpos e os dedos junto ao pescoço	I
Badminton		Falta de conhecimento das principais regras e ações técnicas; Falta posicionar-se corretamente para devolver o volante utilizando o drive	I
Patinagem		Para ser nível elementar precisa de realizar uma das travagens	I
Atitudes		É um aluno que procura melhorar (veio-me pedir para estar-lhe a dar constante feedback para poder melhorar), no entanto, tem bastantes dificuldades ao nível da coordenação, o que dificulta a execução da técnica dos elementos das diversas matérias.	

Aluno N°12			
Modalidade		Observações	Nível
JDC	Voleibol	Precisa de melhorar tecnicamente o ataque (remate e amorti); E falta o posicionamento para executar passe ou manchete na defesa	E
	Andebol	Para ser nível avançado necessita de fazer a marcação de vigilância e ter uma atitude pressionante na defesa	E
	Basquetebol	Está em falta marcar o seu atacante sem perder a referência da bola para poder ser nível avançado	E
	Futebol	Esta em falta apenas fechar as linhas de passe para ser nível avançado	E
Ginás tica	Solo	Precisa de trabalhar os pinos	I
	Aparelho Minitrampolim	Falta realizar a receção equilibrada e o corpo durante a pirueta tem de estar direito	E
Atletismo	Barreiras	Nível avançado	A
	S. Altura	Para ser avançado falta elevar o braço que está mais próximo da fasquia e puxar as pernas rapidamente para cima	E
	Lanç. Peso	Falta apenas fazer a troca de pés após a saída do peso e em equilíbrio (recuperação) para ser avançado	E
Badminton		Falta de conhecimento das principais regras e ações técnicas; Falta devolver o volante utilizando o drive	I
Patinagem		Para ser nível avançado necessita de incluir no percurso mais um elemento	E
Atitudes		É um aluno com bastantes capacidades, mas não costuma estar tão à vontade quando não está no mesmo grupo que certos colegas. Apesar disso faz tudo o que é pedido	

Aluno Nº13			
Modalidade		Observações	Nível
JDC	Voleibol	Falta apenas a finalização para passar a elementar	I
	Andebol	Necessita de finalizar com remate em suspensão para poder ser avançado	E
	Basquetebol	Está em falta a desmarcação garantindo equilíbrio ofensivo, desmarcar-se em corte e marcar o seu atacante sem perder a referência da bola para poder ser nível avançado	E
	Futebol	Esta em falta criar situações de superioridade numérica defensiva, fintar para progredir no jogo e fechar linhas de passe para ser nível avançado	E
Ginás tica	Solo	Precisa de treinar os pinos	I
	Aparelho Minitrampoline		I
Atletismo	Barreiras	Falta fazer a transposição com uma trajetória rasante, realizar uma trajetória rasante durante a transposição e não perder velocidade ao longo da corrida para ser elementar	I
	S. Altura	Falta apenas arquear as costas para ser elementar	I
	Lanç. Peso	Falta fazer a troca de pés após a saída do peso e em equilíbrio (recuperação) e na fase de preparação falta ter o tronco paralelo ao chão para ser avançado	E
	Badminton	Falta de conhecimento das principais regras e ações técnicas; Falta devolver o volante utilizando o drive	I
	Patinagem	Para ser nível avançado necessita de incluir no percurso mais dois elementos	E
	Atitudes	É um aluno que fica no seu canto caso não lhe deem conversa. Faltou durante duas semanas, o que o fez perder bastantes aulas práticas.	

Aluno Nº14			
Modalidade		Observações	Nível
JDC	Voleibol	Precisa de melhorar tecnicamente o ataque (remate e amorti); Falta o posicionamento para executar passe ou manchete na defesa e a proteção ao ataque	E
	Andebol	Necessita de finalizar com remate em salto e em suspensão, e ter uma atitude pressionante na defesa para poder ser avançado	E
	Basquetebol	Está em falta a desmarcação garantindo equilíbrio ofensivo e marcar o seu atacante sem perder a referência da bola para poder ser nível avançado	E
	Futebol	Está em falta a criar situações de superioridade numérica defensiva para ser nível avançado	E
Ginás tica	Solo	Precisa de trabalhar os pinos	E
	Aparelho Minitrampoline	Falta realizar a receção equilibrada na pirueta e o corpo durante a rotação deve estar direito	E
Atletismo	Barreiras	Para chegar ao nível avançado precisa de fazer a receção ao solo de forma equilibrada e ativa, e não perder velocidade ao longo da corrida	E
	S. Altura	Falta apenas arquear as costas para ser elementar	I
	Lanç. Peso	Falta apenas fazer a troca de pés após a saída do peso e em equilíbrio (recuperação) para ser avançado	E
	Badminton	Falta de conhecimento das principais regras e ações técnicas; Falta devolver o volante utilizando o drive	I
	Patinagem	Para ser nível avançado necessita de incluir no percurso mais dois elementos	E
	Atitudes	Um aluno conversador, mas que faz o que lhe é pedido. No entanto, tem tendência a ter comportamentos de desvio quando não está a ser “supervisionado”. Tem uma boa disponibilidade motora.	

Aluno Nº15			
Modalidade	Observações	Nível	
JDC	Voleibol	Falta receber em passe ou manchete o serviço com qualidade (muita dificuldade na técnica – pouca coordenação)	PI
	Andebol	Para poder ser nível elementar necessita de realizar situações de 1x1, rematar em suspensão ou salto e desmarcar-se garantindo equilíbrio ofensivo	I
	Basquetebol	Está em falta a o aclaramento, oferecer linhas de primeiro passe, marcar o seu atacante e passe e corte para poder ser nível elementar	I
	Futebol	Está em falta desmarcar-se para oferecer linhas de passe na direção da baliza ou/e apoio e o aclaramento para poder ser nível elementar	I
Ginás tica	Solo	Precisa de trabalhar os pinos, a roda, a rondada e as cambalhotas	PI
	Aparelho Minitrampolim		
Atletism o	Barreiras	Faz a corrida e transposição da barreira de forma muito descoordenada	PI
	S. Altura		
	Lanç. Peso		
Badminton	Falta de conhecimento das principais regras e ações técnicas; Falta posicionar-se corretamente para devolver o volante utilizando do lob e drive	I	
Patinagem	Para ser nível introdução necessita de incluir no percurso um elemento de equilíbrio	PI	
Atitudes	Chegou à turma no final de Outubro (depois da 1ªetapa ter terminado); Já conhecia os elementos da turma do ano passado, por isso, não houve problemas de integração. É um aluno que gosta de conversar com os outros, e que às vezes pode ser prejudicial visto que é um aluno com bastantes dificuldades a nível motor (coordenação).		

Aluno Nº16			
Modalidade	Observações	Nível	
JDC	Voleibol	Dificuldade nas ações técnicas	PI
	Andebol	Para poder ser nível elementar necessita de realizar situações de 1x1 e rematar em suspensão ou salto	I
	Basquetebol	É um nível elementar sólido	E
	Futebol	Está em falta desmarcar-se para oferecer linhas de passe na direção da baliza ou/e apoio e o aclaramento para poder ser nível elementar	I
Ginás tica	Solo	Precisa de melhorar a técnica dos pinos	E
	Aparelho Minitrampolim	Precisa de melhorar a técnica de alguns elementos, estabilizar a receção e concretizar a pirueta	I
Atleti smo	Barreiras		I
	S. Altura		I
	Lanç. Peso		I
Badminton	Iniciação à modalidade	PI	
Patinagem	Iniciação à modalidade	PI	
Atitudes	Chegou à turma no início de Novembro (depois da 1ªetapa ter terminado); Veio da mesma escola que a aluna nº8, o que é um fator positivo, pois foi mais fácil de se integrar na turma. É um aluno com boa disponibilidade motora e mostra que já teve mais contacto com diversas modalidades que a Aluna nº8, o que é bastante bom.		

Apêndice 6 - Resultados da AI na Área da Aptidão Física

TESTES DE APTIDÃO FÍSICA – Avaliação Inicial												
12º I	FORÇA					RESIS. Vai-Vem	Velocidade 60m		FLEXIBILIDADE			
	Abdomin.	Extensão de Braços	Flexão de Braços	Salto Pés Juntos (m)			1ª	2ª	Ombros		Senta e Alçaça (cm)	
Nº												
	30	19	14	1,5	1,5	20	10''61	11''12	Sim	Sim	32	33
	50	15	10	1,6	1,7	35	9''93	10''87	Sim	Sim	30	31
	10	15	20	1,9	2,1	66	9''88	9''46	Sim	Sim	31	32
	33	21	7	1,25	1,35	26	11''47	11''21	Sim	Sim	31	34
			20	1,85	1,85	61	8''78	9''21	Sim	Não	25	20
	34	24	14	1,65	1,85	50	10''52	10''37	Sim	Sim	31	28
	48	30	20	2,1	2,1	74	8''85	9''00	Sim	Sim	32	30
	33	8	3	1,5	1,35		12''59	11''21	Sim	Sim	36	37
	63	20	20	2,3	2,3	66	9''00	8''94	Sim	Sim	20	21
	52	25	20	2,2	2,2	80	8''47	8''66	Sim	Sim	24	23
						66	9''00	8''84				
	48	23	30	2,2	2,2	66	9''53	9''16	Sim	Sim	30	28
	41	26	20	1,85	1,75	75	9''27	9''27	Não	Não	19	21
						55						

Apêndice 7 – Objetivo Final na Área das Atividades Físicas

Nº do aluno	JDC								Ginástica				Atletismo						Badminton		Patinagem	
	Voleibol		Andebol		Basquetebol		Futebol		Solo		Aparelho		Barreiras		S. altura		Peso		AI	OF	AI	OF
1	I	E	PI		I	E	PI		PI	I	E	A	I	E	I	E	I	E	I	E	PI	I
2	E	A	I	E	I		I		PI	I	E	A	I	E	I	E	I	E	I	E	I	E
3	E	A	E		E	A	E		I	E	E	A	I	E	I	E	E	A	I	E	PI	I
4	I	E	PI		I	I	PI		PI	I	I	E	E	A	PI	I	I	E	I	E	PI	I
5	I		E		E	E	E	A	PI	I	E	A	I	E	I	E	E	A	I	E		
6	E		E	A	A	A	E		PI	I	E	A	I	E	I	E	E	A	I	E	PI	I
7	E		E	A	I		E		PI	I	E	A	I	E	E	A	E	A	I	E	I	E
8	PI		I	E	PI	I	PI		PI	I	PI	I	PI	I	PI	I	I	E	PI	I	PI	I
9	PI		I	E	I	E	I		I	E	E	A	I	E	E	A	I	E	I	E	I	E
12	E		E		E		E		I	E	E	A	A	A	E	A	E	A	I	E	E	A
13	I		E	A	E		E						I	E	I	E	E	A	I	E	E	A
14	E		E		E		E		E	A	E	A	E	A	I	E	E	A	I	E	E	A
15	PI		I	E	I		I		PI	I			PI	I					I	E	PI	I
16							I		E	A									PI	I	PI	I

AI Avaliação Inicial

OF Objetivo Final

Apêndice 8 – Lecionação – 2ª Etapa: Objetivos operacionais

Voleibol		
Grupo 1 – Alunos nº 8, 9, 15, 16	Grupo 2 – Alunos nº 1, 4, 5, 13	Grupo 3 – Alunos nº 2, 3, 6, 7, 12, 14
<p>Jogo de serviço</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serviço por baixo colocado a 3 / 4,5 metros da rede; <p>Situação 2+2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desloca-se para o ponto de queda da bola; - Recebe o serviço em passe ou em manchete; - Toque de dedos ou antebraços com qualidade para dar continuidade ao jogo; - Bola no ar sem pino pong. 	<p>Situação de 2x2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serviço por baixo colocado; - Dinâmica dos 3 toques; - Finalizar com passe colocado para zona de difícil receção; 	<p>Situação de 3x3 ou 4x4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Serve por baixo ou por cima tipo ténis; - Passa para finalizar; - Remata ou faz amorti; - Protege o ataque; - Na defesa posiciona-se para executar passe ou manchete; - O 2º toque é maioritariamente feito pelo jogador na posição 3.
Andebol		
Grupo 1 – Alunos nº 1, 4	Grupo 2 – Alunos nº 2, 8, 9, 15, 16	Grupo 3 – Alunos nº 3, 5, 6, 7, 12, 13, 14
<p>Situação de 3x2 ou 3x3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se oferecendo linhas de passe; - Opta por passe ou drible de progressão; - Finaliza com remate em salto e em apoio; - Assume atitude defensiva para intercetar a bola ou dificultar a progressão. 	<p>Situação de 5x5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se garantindo equilíbrio ofensivo; - Passa a um jogador em situação mais ofensiva ou dribla com oportunidade; - Finaliza com remate em salto e em apoio; - Realiza situações de 1x1; - Marca o seu atacante direto colocando-se entre a baliza e o atacante. 	<p>Situação de 5x5 ou 7x7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colabora na circulação de bola no trapézio ofensivo; - Finaliza com remate em salto ou em suspensão; - Marca o seu atacante direto colocando-se entre a baliza e o atacante e tendo como referência a bola (marcação de vigilância); - Atitude pressionante na defesa.
Basquetebol		
Grupo 1 – Aluna nº 8	Grupo 2 – Alunos nº 1, 2, 4, 7, 9, 15, 16	Grupo 3 – Alunos nº 3, 5, 12, 13, 14
<p>Em situação de 3x3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se oportunamente; - Marca o seu defesa colocando-se entre a bola e o cesto; - Lança na passada ou parado de curta distância. 	<p>Em situação de 3x3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se e corta para o cesto; - Oferece linhas de primeiro passe; - Passa a um companheiro desmarcado; - Progride em drible; - Lança na passada ou parado de curta distância; - Marca o seu atacante. 	<p>Em situação de 3x3 ou 5x5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se garantindo equilíbrio ofensivo; - Passa e corta; - Aclara; - Lança no momento adequado e de forma adequada; - Marca o seu atacante sem perder a referência da bola.
Futebol		
Grupo 1 – Alunos nº 1, 2, 4, 8, 9	Grupo 2 – Alunos nº 3, 15, 16	Grupo 3 – Alunos nº 5, 6, 7, 12, 13, 14
<p>Exercícios analíticos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Condução de bola; - Passe e receção; - Remate. <p>Situação de jogo 3x1+Gr ou 3x2+Gr</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se de forma oportuna; - Recebe a bola e enquadra-se ofensivamente; - Conduz a bola; - Reconhece-se como defesa e coloca-se entre o atacante e a baliza. 	<p>Situação de 4x4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Decide bem quando passar, conduzir ou rematar; - Desmarca-se para oferecer linhas de passe na direção da baliza ou e apoio; - Marca o seu atacante; - Aclara. 	<p>Situação de 4x4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desmarca-se no mesmo corredor ou em diagonal; - Pressiona enquanto defesa; - Cria situações de superioridade numérica; - Dribla ou finta para progredir no terreno; - Fecha as linhas de passe.
Ginástica de Solo		
Grupo 1 – Alunos nº 1, 4, 5, 6, 8, 15	Grupo 2 – Alunos nº 2, 3, 7, 9, 13, 16	Grupo 3 – Alunos nº 12, 14
<ul style="list-style-type: none"> - Consolidação dos elementos gímnicos onde apresentam mais dificuldade (ex: diferentes cambalhotas, pinos) - Construção de uma sequência com pelo menos 5 elementos (1 tipo A, 2 tipo C, 2 tipo D) * utilizando elementos de ligação entre eles. <p>* Ver elementos no projeto curricular</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Construção de uma sequência com pelo menos 9 elementos (2 tipo A, 1 tipo B, 3 tipo C, 3 tipo D)* utilizando elementos de ligação entre eles. <p>* Ver elementos no projeto curricular</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Construção de uma sequência com pelo menos 13 elementos (3 tipo A, 2 tipo B, 5 tipo C, 3 tipo D)* utilizando elementos de ligação entre eles. <p>* Ver elementos no projeto curricular</p>
Ginástica de aparelhos (minitrampolim)		
Grupo 1 – Aluna nº 8	Grupo 2 – Alunos nº 1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 15, 16	Grupo 3 – Alunos nº 7, 12, 13, 14
<ul style="list-style-type: none"> - Realiza o salto em extensão (vela) e engrupado, com elevação rápida dos braços e receção equilibrada 	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza o salto em extensão, o salto engrupado, carpa de pernas afastadas e ou realiza pirueta vertical ou salto de peixe; - Salto e receção equilibrada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza o salto em extensão, o salto engrupado, carpa de pernas afastadas, pirueta vertical e salto de peixe; - Salto e receção equilibrada.

Corrida de Barreiras		
Grupo 1 – Aluna nº 8	Grupo 2 – Alunos nº 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 13, 15, 16	Grupo 3 – Alunos nº 12, 14
<ul style="list-style-type: none"> - Realiza a corrida de barreiras (40m) nas mini barreiras; - Efetua a corrida de barreiras com partida alta; - Realiza 3 passos entre barreiras; - Não perde velocidade durante a corrida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza a corrida de barreiras (40m) sem perder velocidade; - Efetua a corrida de barreiras com partida alta; - Ataca a barreira com a perna de ataque em extensão; - A transposição é feita com trajetória rasante; - Realiza 3 passos entre barreiras; - Receção ao solo equilibrada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realiza a corrida de barreiras (40m) com fluidez e sem perder velocidade; - Efetua a corrida de barreiras com partida alta; - A impulsão no ataque à barreira é feita para a frente; - Ataca a barreira com a perna de ataque em extensão; - A transposição é feita com trajetória rasante onde a perna de trás se mantém dobrada até ao contacto com o solo da perna da frente e depois é puxada rápida e ativamente; - Realiza 3 passos entre barreiras; - Receção ao solo equilibrada.
Salto em Altura		
Grupo 1 – Alunos nº 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 13, 14, 15, 16	Grupo 2 – Alunos nº 7, 9, 12	
<ul style="list-style-type: none"> - De costas para a fasquia e parado, salta arqueando as costas e caindo sobre as omoplatas; <p>Técnica de Fosbury Flop</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quatro a seis passadas de balanço em curva; - Apoio ativo do pé de chamada no sentido da corrida; - Elevação da coxa da perna livre; - Transposição da fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”; - Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo; - Receção de costas no colchão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva; - Apoio ativo do pé de chamada no sentido da corrida; - Elevação enérgica da coxa da perna livre; - Transposição da fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”; - Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo; - Receção de costas no colchão com os braços afastados lateralmente. 	
Lançamento do Peso		
Grupo 1 – Alunos nº 1, 2, 4, 8, 9, 15	Grupo 2 – Alunos nº 3, 5, 6, 7, 12, 13, 14, 16	
<ul style="list-style-type: none"> - Lança o peso de costas (duplo apoio) e sem balanço; - Peso apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos junto ao pescoço; - Flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna; - Roda e avança a bacia do lado do peso; - Extensão total (das pernas e do braço do lançamento); - Empurra o engenho para a frente e para cima; - Mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pega corretamente o peso; - Inicia a fase de preparação de costas para a zona de lançamento, apoiado na perna da frente, com o tronco paralelo ao chão; - Encadeia o deslizamento com o lançamento; - Desliza (de costas) com os apoios rasantes ao solo; - Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão da perna; - Empurra o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão; - Troca de pés, após a saída do peso, em equilíbrio. 	
Badminton		
Grupo 1 – Alunos nº 1, 2, 4, 5, 8, 16	Grupo 2 – Alunos nº 3, 7, 9, 13, 14, 15	Grupo 3 – Alunos nº 6, 12
Em situação de 1x1	Em situação de 1x1	Em situação de 1x1
<ul style="list-style-type: none"> - Faz serviço curto e comprido; - Desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando o clear e o lob. 	<ul style="list-style-type: none"> - Faz serviço curto e comprido; - Desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando o clear, o lob e o drive. 	<ul style="list-style-type: none"> - Faz serviço curto e comprido; - Desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando o clear, o lob, o drive, o remate e o amorti, criando dificuldades à receção.
Patinagem		
Grupo 1 – Alunos nº 8, 16	Grupo 2 – Alunos nº 1, 3, 4, 5, 6, 15	Grupo 3 – Alunos nº 2, 7, 9, 12, 13, 14
<ul style="list-style-type: none"> - Num percurso definido realiza 4 elementos com correção e fluidez. <p>* Ver elementos no projeto curricular</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Num percurso definido realiza 6 elementos com correção e fluidez. <p>* Ver elementos no projeto curricular</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Num percurso definido realiza 9 elementos com correção e fluidez. <p>* Ver elementos no projeto curricular</p>
Dança		
Todos os alunos		
Salsa – dance line		
<ul style="list-style-type: none"> - Realiza os passos básicos da dança social proposta para o nível de ensino com correção e ritmo (ainda que possa ter pequenos enganos), coordenando os diversos movimentos com fluidez, adequando-os à marcação musical, mantendo as posições adequadas no grupo ou no par. 		

Apêndice 9 – Trabalho da Área dos Conhecimentos do 1º Período

Para a avaliação da área dos conhecimentos irão realizar um trabalho e posteriormente irão apresentá-lo.

Devem formar 5 grupos (4 grupos de 3 pessoas e 1 grupo de 2 pessoas, sendo que a aluna nº10 tem de ficar, obrigatoriamente, num grupo de 3 alunos).

Após formarem os grupos, cada grupo deve escolher um tema (diferente dos restantes) e enviar por e-mail ao Professor Alberto e à Professora Estagiária essas informações (grupo + tema). No caso de existirem grupos com o mesmo tema, o primeiro grupo a enviar o e-mail é quem fica com o tema.

Temas:

- O Desporto como fenómeno social;
- O lazer e o Desporto;
- Os fatores sociais que valorizam o Desporto: o sedentarismo, o tempo livre e a imagem humana;
- Os fatores sociais que valorizam o Desporto: a competitividade, a superação e o idolatrismo;
- Características dos diferentes tipos de instalações Desportivas: aspetos diferentes e aspetos comuns.

Estruturação das tarefas:

Parte I - Entre 5 e 8 páginas.

Parte II - Anexos

- > Bibliografia (normas APA) (Artigos e/ou Revistas de preferência científicos);
- > Imagens e esquemas

Datas:

Até dia 03 de Novembro enviar por email os grupos e os temas;

Até dia 06 de Novembro enviar por email a bibliografia;

Dia 30 de Novembro entregar o trabalho em papel;

Dia 07 de Dezembro apresentação dos trabalhos (5 minutos + 5 minutos de discussão).

Apêndice 10 - Resultados Do 1º Período na Área da Aptidão Física

TESTES DE APTIDÃO FÍSICA – Avaliação 1º Período												
12º I	FORÇA					RESIS.	Velocidade 60m		FLEXIBILIDADE			
	Nº	Abdomin.	Extensão de Braços	Flexão de Braços	Salto Pés Juntos (m)		Vai-Vem	1ª	2ª	Ombros		Senta e Alcança (cm)
1ª					2ª	Dto.				Esq.	Dta.	Esq.
1	21	23	14	1,45	1,5	30	10''61		Sim	Sim	32	33
2	38	20	8	1,7	1,65	46	10''22	9''69	Sim	Sim	31	30,5
3	49	30	18	2	2,05	86	8''97	8''75	Sim	Sim	30	30
4	26	21	10	1,5	1,5	40	10''97	10''74	Sim	Sim	32	31
5	32	18	16	1,85	1,85	61	8''71	10''87	Sim	Não	27	20
6	38	19	8	1,75	1,75	54	10''15	9''89	Sim	Sim	30	28
7	48	30	20	2,05	2,05	85	8''92	8''67	Sim	Sim	23	28
8	33	8	3	1,4	1,35	38	12''00	14''89	Não	Não	34	33
9	54	30	20	2,35	2,25	72	9''03	8''46	Sim	Sim	12	18
12	53	19	25	2,3	2,35	94	8''31	8''18	Sim	Sim	21	20
13	65	21	20	2	2,15	62	9''56	9''18	Sim	Não	38	38
14	60	37	23	2,25	2,25	86	8''56	8''53	Sim	Sim	30	29
15	40	30	26	1,8	1,85	85	8''97	8''70	Não	Não	4	4
16	30	17	16	2,1	2,1	60	8''25		Sim	Sim	33	30

Apêndice 11 – Notas finais do 1º Período da Lecionação

	JDC				Ginástica		Atletismo			Badminton	Dança	Patinagem	NI	I	E	A
	Volei	Andebol	Basquetebol	Futebol	Solo	Aparelho	Barreiras	S. altura	Peso							
Aluna Nº1	I	I	I	NI	NI	E	NI	I	I	I	E	I		5	1	
Aluna Nº2	E	I+	I	NI	E	E	I	E	I	I	A	E		1	4	1
Aluno Nº3	E	E	E	E	E	I	E	E	E+	I	I	I		3	3	
Aluna Nº4	I	NI	I	NI	I	I	I	NI	I	I	E	I		5	1	
Aluno Nº5	I	I+	E	E	I	I	I	I	I	I	E	I		3	3	
Aluno Nº6	E	E	A	E	NI	E	NI	NI	E-	A	E	I		2	2	2
Aluno Nº7	I	E	E	E+	I	E	I	I	E	I	E	I		2	4	
Aluna Nº8	I	I	I	NI	I	I	NI	NI	I	I	I	NI	1	5		
Aluno Nº9.	I	I+	E	I	I	I	E	E	I	E	I	I		3	3	
Aluno Nº12	E	E	E	E	E	E	A	E	E	A	E	A			4	2
Aluno Nº13	E	E+	E	E	I	I	I	I	E	E	I	E		2	4	
Aluno Nº14	E	E	E	E	E	E	I+	I	E	E	I	E		1	5	
Aluno Nº15	I	I	I	I+	NI	I	NI	NI	I+	E	I	I		5	1	
Aluno Nº16	I	I	I+	I+	I	I	I	I	E	I	I	NI	1	4	1	

	Atividades Físicas	Aptidão Física	Conhecimentos	Nota Final
Aluna Nº1	2	3	3	13
Aluna Nº2	3	4	4	16
Aluno Nº3	3	4	4	16
Aluna Nº4	2	3	3	13
Aluno Nº5	3	3	3	11
Aluno Nº6	4	3	3	11
Aluno Nº7	3	4	3	13
Aluna Nº8	2	2	4	16
Aluno Nº9.	3	3	4	16
Aluno Nº12	4	4	3	11
Aluno Nº13	3	4	4	16
Aluno Nº14	3	5	3	13
Aluno Nº15	2	3	3	13
Aluno Nº16	2	3	4	16
Aluna Nº10 (PCI)	3	3	3	13

Apêndice 12 – E@D: Aptidão Física

 <p>REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO</p>	 <p>agem agrupamento de Escolas de Massamá</p>	<p>Escola Secundária STUART Carvalhais</p> 	<p>Ano/Turma: 12º I Educação Física</p>
--	---	---	---

Ano Letivo 2020/2021

Área da Aptidão Física

Realizar três vezes por semana de preferência em dias não consecutivos.

Relatório quinzenal.

Aquecimento – 5’ (2 voltas sem descanso):

- Jumping jacks - 30 segundos
- Skipping alto - 30 segundos
- Calcanhares ao rabo - 30 segundos
- Salto joelhos ao peito - 30 segundos
- Mountain climbers -30 segundos

Circuito – 3 séries x 30 segundos com pausa de 15 segundos entre cada exercício

1. Flexões
2. Abdominais
3. Lunges
4. Tricípites no banco
5. Abdominal bicicleta
6. Agachamento com salto
7. Prancha
8. Impulsão horizontal

Alongamentos – 20 a 30 segundos cada (bilateral*)

Tricípites*	Peitorais	Deltoide*	Quadrícipite*
			
Adutores		Gêmeos e isquiotibiais*	
			
Abdominais			
			

EDUCAÇÃO FÍSICA – Área da Aptidão Física									
ANO/TURMA: 12º / I / N.º: ____ / Nome: _____									
Total de Exercícios: 8 ; N.º de Séries: 3 ; Tempo de Execução: 30 seg. ; Tempo de Repouso: 15 seg. NÃO ESQUECER DE BEBER ÁGUA DURANTE A TAREFA									
Exercício	Data: ____ / Fev.			Data: ____ / Fev.			Data: ____ / Fev.		
	N.º de Realizações			N.º de Realizações			N.º de Realizações		
Flexões									
Abdominais									
Lunges									
Tricípites no banco									
Abdominal bicicleta									
Agachamento com salto									
Prancha									
Impulsão horizontal									
Exercício	Data: ____ / Fev.			Data: ____ / Fev.			Data: ____ / Fev.		
	N.º de Realizações			N.º de Realizações			N.º de Realizações		
Flexões									
Abdominais									
Lunges									
Tricípites no banco									
Abdominal bicicleta									
Agachamento com salto									
Prancha									
Impulsão horizontal									
PEQUENA REFLEXÃO: _____									

BOM TREINO

Apêndice 13 – E@D: Área das Atividades Físicas

			Ano Letivo de 2020/2021 Ano/Turma: 12º I Educação Física
Área das Atividades Físicas - E@D			

O plano de trabalho autónomo do aluno na área das Matérias, por período, deve centrar-se em pelo menos duas tarefas, de carácter intelectual, de forma a tratar os saberes necessários em duas matérias de subáreas diferentes.

Nas matérias 2 e 3 (opcional), os alunos podem juntar-se em grupos (3 elementos no máximo) tendo em conta a matéria que lhes foi atribuída.

Proposta de tarefas:

→ Jogos Desportivos Coletivos

Breve caracterização da modalidade (introdução), regras, sinalética, principais ações técnico-táticas e escolha de uma ação técnico-tática ofensiva e outra defensiva para fazer uma explicação detalhada de cada uma.

→ Raquetes

Breve caracterização da modalidade (introdução), regras, sinalética, principais ações técnicas, escolha de duas ações técnicas e descrever quais são as componentes críticas de cada uma.

→ Dança tradicional

Relativamente à dança atribuída, devem entregar um trabalho com as seguintes componentes sobre a dança:

- Pais/região;
- Nomes dos passos;
- Posição dos bailarinos (maria/manel);
- Estrutura rítmica;
- Estrutura espacial;
- Estrutura da dança;
- Combinação (duração da figura + descrição sumária da figura).

Segue-se em baixo um exemplo:

Resumo da Dança

Nome Dança		País / Região		PNEF - pertence:		
Tia Anica		Portugal - Algarve		não pertence - nível elementar		
Observações:						
É uma dança simples e viva que tem nos 'arcos' uma das suas principais características. Pode Dançar-se de modo ligeiramente diferente em algumas zonas algarvias, em algumas versões, tem uma figura de introdução longa que serve para o grupo se colocar em palco (a versão abordada nas aulas não contemplou a entrada em palco a rodopiar e será essa a descrita).						
Nome dos passos:			Estrutura Rítmica			
Corrida em rodopio com calcanhares subidos atrás			(1,2,3,4,5,6,7,8)			
Saltitar			(1&2&3...8&)			
Palmas + Saltitar com troca de lugar			(1,2,3,4, &5&6&7&8)			
Combinação (Duração da fig. + descrição sumária da fig.):			Estrutura Espacial			
fig. Ω =	8T		Introdução (instrumental)			
fig. Ω' =	64T	64T	Forma a roda (instrumental)			
fig. A =	16T	16T	passeia na roda sentido inverso			
fig. A' =	16T	16T	passeia na roda sentido directo			
fig. B =	32T	2x(4T+4T+4T+4T)	palmas com troca de lugar			
fig. C =	32T	32T	arcos			
fig. Φ =	4T		Fim			
Estrutura Dança						
Ω + AA'BCB + AA'BCB + AA'BCB + Φ					versão original	
Posturas dos bailarinos:						
						
entrelaçado face-a-face	posição algarvia lateral	palmas	braço dado dta / dta	arcos	por baixo arcos	Posição final

→ Orientação

Breve caracterização da modalidade, diferentes tipos de orientação e descrição detalhada de 3 deles (características, pontos de controlo, vantagens, desvantagens, etc.), simbologia e leitura de mapas.

→ Ginástica de solo

Breve caracterização da modalidade, principais capacidades motoras trabalhadas, escolher 4 exercícios presentes no projeto curricular (deve escolher aqueles elementos que teve mais dificuldade em realizar na avaliação formal - sequência) e apresentar os critérios de êxito de cada um.

→ Ginástica de aparelhos

Breve caracterização da modalidade, principais capacidades motoras trabalhadas, escolher 4 exercícios presentes no projeto curricular e apresentar as componentes críticas de cada um.

Apresenta-se em seguida o quadro com as 2 matérias a realizar por aluno. A 3ª matéria é opcional para todos, mas para aqueles que tiveram negativa no 1º Período têm a hipótese de melhorar a sua avaliação.

Aluno Nº	Matéria 1	Matéria 2	Matéria 3 (opcional)
1	Basquetebol	Ténis de mesa	Orientação
2	Andebol	Ténis de mesa	Orientação
3	Voleibol	Dança Tradicional (Sariquité)	Ténis de mesa
4	Voleibol	Ténis de mesa	Orientação
5	Basquetebol	Dança Tradicional (Malhão)	Ténis de mesa
6	Ginástica de solo	Dança Tradicion. (Regadinho)	Orientação
7	Badminton	Dança Tradicional (Sariquité)	Orientação
8	Andebol	Dança Tradicional (Malhão)	Orientação
9	Andebol	Dança Tradicion. (Regadinho)	Orientação
12	Atletismo (Salto em altura)	Dança Tradicional (Sariquité)	Ginástica de aparelhos (plinto/boque)
13	Andebol	Dança Tradicional (Malhão)	Ginástica de aparelhos (barra fixa)
14	Futebol	Dança Tradicional (Regadinho)	Ginástica de aparelhos (paralelas simétricas)
15	Futebol	Dança Tradicional (Sariquité)	Ginástica de aparelhos (trave)
16	Basquetebol	Dança Tradicional (Malhão)	Orientação

CALENDARIZAÇÃO

MATÉRIA	GRUPOS	1ª ENTREGA	FINAL
1	-----	19 de Fevereiro	26 de Fevereiro
2	19 de Fevereiro	26 de Fevereiro	5 de Março
3	19 de Fevereiro	5 de Março	12 de Março

Apêndice 14 – Trabalho da Área dos Conhecimentos do 2º Período

Directriz para a realização do trabalho no 2º Período lectivo:

- Actividade: **Trabalho Escrito**
- Tema: “**FLEXIBILIDADE - PLANO DE AÇÃO**”
- **Grupos:** 3 alunos
- **Calendarização**

TAREFA	DATA
1. BIBLIOGRAFIA (Normas APA - artigos seleccionados em livros, revistas e em sites científicos) (7)	13 de Janeiro
2. CAPÍTULOS (os vários assuntos a abordar)	22 de Janeiro
3. 1ª ENTREGA DA TAREFA	5 de Fevereiro
4. ENTREGA FINAL DA TAREFA	19 de Fevereiro
5. TESTE SOBRE O TEMA DO TRABALHO	22 de Fevereiro

O documento final tem de ser entregue (8) em *papel* (na aula) e em *formato digital* para o e-mail do professor – a*****@escolasmassama.pt e da professora/estagiária - carla.solange.p24@gmail.com)

Segue em anexo um artigo *exemplo* sobre o tema. Devem pesquisar em livros e na net os conhecimentos relevantes que pretendam inserir no trabalho.

Qualquer esclarecimento é feito na aula ou por e-mail

(7) Documento já enviado no 1º Período

Ex.: (**artigo**) Constantino, J. (2002). Os Jogos à margem do Jogo, o Espectáculo Desportivo e alguns dos seus efeitos perversos. Lisboa: CDP. Págs. 5-16. /

(**livro**) Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P. M.-H., Carvalho, J., & Vieira, J. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa: FMH.

(8) Conforme documento enviado.



Ano Letivo 2020 / 2021

Ano/Turma: 12º

Nº: Nome:

Nº: Nome:

Nº: Nome:

Classificação:

O

Professor:

Data de entrega: _____ - _____ - 2021

“FLEXIBILIDADE - PLANO DE AÇÃO”

RESUMO
<i>QUAL O ASSUNTO QUE VAI SER ABORDADO E ASPETOS MAIS RELEVANTES (até 10 linhas)</i>
1. INTRODUÇÃO (Organização do trabalho, enquadramento do tema: Referir os motivos da escolha e as dificuldades surgidas; Explicar o que pretende com o tema; Explicar de que forma vai tratar o tema)
2. CORPO DO TRABALHO (Entre 10 e 12 PÁGINAS) <u>APRESENTAÇÃO / DESENVOLVIMENTO DO TEMA</u> <u>1ª Parte</u> - Apresentação / Desenvolvimento teórico e científico do tema <u>2ª Parte</u> - Plano de Treino <i>Exercícios que desenvolvam a capacidade física em estudo (Máximo de 3 exercícios). Cada exercício deverá ter os seguintes itens: Posição Inicial de execução; Forma de Execução; Número de vezes que deve ser executado; Número de repetições (SÉRIES) de cada exercício, tendo em conta o conjunto dos exercícios apresentados.</i>
3. CONCLUSÃO (ATÉ UM MÁXIMO DE 15 LINHAS) Faz uma síntese do trabalho e seleciona os aspetos mais relevantes (<i>sem repetir o que escreveu no corpo do trabalho.</i>)
4. APRESENTAR cinco perguntas sobre o tema e respetivas respostas .
5. BIBLIOGRAFIA (cumprir as normas APA - ver documento próprio enviado ainda no 1º período)
6. ANEXOS: serão inseridos neste item gravuras, mapas, fichas, inquéritos, artigos e todo o tipo de material que seja considerado necessário para complementar e fundamentar o trabalho.

Apêndice 15 – Notas obtidas no E@D

Aluno Nº	Área das Matérias								Área Conhecimentos						
	Matéria 1		Matéria 2		Matéria 3		Média final		Flexibilidade		Teste		Média final		
	Valor	Nível	Valor	Nível	Valor	Nível	Valor	Nível	Valor	Nível	Valor	Nível	Valor	Nível	
1	15	4	17	4	18	5	16,5	4	15	4	15	4	15	4	
2	16	4	16	4	16	4	16	4	18	5	15	4	16,5	4	
3	13	3	15	4	14	4	14	4	18	5	15	4	16,5	4	
4	17	4	16	4	15	4	16,5	4	15	4	11	3	13	3	
5	13	3	15	4	13	3	14	4	13	3	14	4	13,5	3/4	
6	15	4	16	4	18	5	16,5	4	13	3	15	4	14	4	
7	11	3	15	4	X	X	13	3	17	4	15	4	16	4	
8	14	4	11	3	12	3	13	3	18	5	11	3	14,5	4	
9	15	4	14	4	X	X	14,5	4	13	3	15	4	14	4	
12	17	4	15	4	11	3	16	4	13	3	13	3	13	3	
13	8	2	10	3	X	X	9	2	13	3	14	4	13,5	3/4	
14	15	4	16	4	14	4	15,5	4	17	4	14	4	15,5	4	
15	12	3	15	4	X	X	13,5	3/4	17	4	14	4	15,5	4	
16	6	2	9	2	12	3	9	2	13	3	10	3	11,5	3	

Aluno Nº	Área da Aptidão Física													
	Abdominais		Extensão de braços		Impulsão horizontal		Senta e alcança				Flexibilidade de ombros			
	Nº	Pontos	Nº	Pontos	Nº	Pontos	(E) Nº	Pontos	(D) Nº	Pontos	(E) Nº	Pontos	(D) Nº	Pontos
1	25	1,5	28	2	150	3	1	1	1	1	S	0,5	S	0,5
2	37	3	15	1,5	170	3	1	1	1	1	S	0,5	S	0,5
3	70	3	38	2	210	3	1,5	1,5	1,5	1,5	S	0,5	S	0,5
4	30	2,25	10	1	150	3	1	1	1	1	S	0,5	S	0,5
5	52	3	20	1	195	2,25	1	1	0,5	0,5	S	0,5	S	0,5
6	60	3	18	1	180	0,75	1	1	1	1	S	0,5	S	0,5
7	80	3	36	2	205	2,25	1	1	1	1	S	0,5	S	0,5
8	20	1,5	11	1							N	0	S	0,5
9	60	3	20	1	210	3	0,5	0,5	0,5	0,5	S	0,5	S	0,5
12	66	3	20	1	210	3	1	1	1	1	S	0,5	S	0,5
13	55	3	24	1	215	3	1,5	1,5	1,5	1,5	S	0,5	S	0,5
14	80	3	35	1,5	210	3	1	1	1	1	S	0,5	S	0,5
15		0		0		0					N	0	N	0
16	40	2,25	27	1	175	0,75	1,5	1,5	1	1	S	0,5	S	0,5

PCI - Aluna nº 10																						
Área	Atividades Físicas								Aptidão Física						Conhecimentos							
Trabalho	Badminton		JDC (melhoria)		Atletismo		Média final		Resumo		Aquecimento		Média final		Poster (Dia Mundial da Atividade Física)		Flexibilidade – Plano de ação		Teste		Média final	
	Valor	Nível	Valor	Nível	Valor	Nível	Valor	Nível	Valor	Nível	Valor	Nível	Valor	Nível	Valor	Nível	Valor	Nível	Valor	Nível	Valor	Nível
	13	3	17	4	15	4	15	4	14	4	16	4	15	4	14	4	15	4	15	4	14,6	4

Apêndice 16 – Notas finais do 2º Período da Lecionação

12º I 2º Período		AULAS PREVISTAS:			AULAS DADAS:			NOTA FINAL ATRIBUIDA	
Nº	Nome	Apt. Física		Ativ. Física	Conhecimentos		Avaliação Final		
		Nível	Nota	Nível	Nível	Nota	NÍVEL		NOTA
1		4	13,75	3	4	14,33	3	14,04	11
2		4	16,25	4	4	16,33	4	16,29	16
3		4	17,00	4	4	16,33	4	16,67	16
4		3	13,00	3	3	13,00	3	13,00	13
5		3	12,63	3	3	12,67	3	12,65	13
6		3	10,00	4	3	13,00	3	11,50	12
7		4	16,75	3	4	15,00	3	15,88	16
8		2	9,38	3	4	15,00	3	12,19	12
9		3	13,25	3	4	14,67	4	13,96	14
10		3	10,50	3	4	14,00	3	12,25	12
12		4	15,25	4	3	12,33	4	13,79	14
13		4	14,50	3	4	14,33	3	14,42	14
14		4	16,25	4	4	14,67	4	15,46	15
15		3	10,75	3	4	14,67	3	12,71	12
16		3	10,63	3	3	13,00	3	11,81	11
							Média	13,77	13,40

Apêndice 17 – Lecionação – 4ª Etapa: Objetivos operacionais

Voleibol		
Grupo 1 – Alunos nº 1, 4, 5, 8, 9, 15	Grupo 2 – Alunos nº 6, 7, 13, 14, 16	Grupo 3 – Alunos nº 2, 3, 12
<u>Situação de 2x2 ou 3x3</u> - Servir por baixo colocado; - Receber o serviço em manchete ou com duas mãos por cima; - Realizar a dinâmica dos 3 toques; - Finalizar com passe colocado para zona de difícil receção;	<u>Situação de 3x3 ou 4x4</u> - Servir por baixo ou por cima tipo ténis; - Passar a um colega; - Finalizar; - O 2º toque é maioritariamente feito pelo jogador na posição 3.	<u>Situação de 3x3 ou 4x4</u> - Servir por baixo ou por cima tipo ténis; - Passar para finalizar; - Rematar ou faz amorti; - Proteger o ataque; - Na defesa posiciona-se para executar passe ou manchete;
Andebol		
Grupo 1 – Alunos nº 4, 8	Grupo 2 – Alunos nº 1, 2, 9, 15	Grupo 3 – Alunos nº 3, 5, 6, 7, 12, 13, 14, 16
<u>Situação de 5x5 ou 7x7</u> - Desmarcar-se oferecendo linhas de passe; - Optar por passe ou drible de progressão; - Finalizar com remate em salto e em apoio; - Assumir atitude defensiva para intercetar a bola ou dificultar a progressão.	<u>Situação de 5x5 ou 7x7</u> - Desmarcar-se garantindo equilíbrio ofensivo; - Passar a um jogador em situação mais ofensiva ou driblar com oportunidade; - Finalizar com remate em salto e em apoio; - Realizar situações de 1x1; - Marcar o seu atacante direto colocando-se entre a baliza e o atacante.	<u>Situação de 5x5 ou 7x7</u> - Desmarcar-se garantindo equilíbrio ofensivo; - Passar a um jogador em situação mais ofensiva ou driblar com oportunidade; - Finalizar com remate em salto ou em suspensão; - Realizar situações de 1x1; - Marcar o seu atacante direto colocando-se entre a baliza e o atacante e tendo como referência a bola (marcação de vigilância); - Atitude pressionante na defesa
Basquetebol		
Grupo 1 – Alunos nº 1, 2, 4, 8, 15	Grupo 2 – Alunos nº 3, 5, 7, 9, 16	Grupo 3 – Alunos nº 6, 12, 13, 14
<u>Em situação de 3x3 ou 5x5</u> - Receber a bola com as duas mãos; - Driblar para progredir; - Lançar na passada ou parado de curta distância; - Passar; - Desmarcar-se oportunamente; - Assumir atitude defensiva colocando-se entre o seu atacante e o cesto.	<u>Em situação de 5x5</u> - Desmarcar-se e corta para o cesto; - Oferecer linhas de primeiro passe; - Passar a um companheiro desmarcado; - Progredir em drible; - Lançar utilizando lançamento na passada ou de curta distância; - Aclarar para o cesto; - Marcar o seu atacante.	<u>Em situação de 5x5</u> - Desmarcar-se garantindo equilíbrio ofensivo; - Progredir utilizando a forma mais adequada (passe ou drible); - Realizar o passe e corta; - Lançar no momento adequado e de forma adequada; - Desmarcar-se em corte; - Realizar o ressalto ofensivo; - Marcar o seu atacante sem perder a referência da bola
Futebol		
Grupo 1 – Alunos nº 1, 2, 4, 8, 9	Grupo 2 – Alunos nº 3, 15, 16	Grupo 3 – Alunos nº 5, 6, 7, 12, 13, 14
<u>Situação de jogo 3x1+Gr ou 3x2+Gr</u> - Receber a bola e enquadra-se; - Rematar; - Passar; - Conduzir a bola; - Assumir atitude defensiva entre o seu atacante direto e a baliza	<u>Situação de Gr+4x4+Gr</u> - Decidir bem quando passar, conduzir ou rematar; - Desmarcar-se para oferecer linhas de passe na direção da baliza ou e apoio; - Marcar o seu atacante; - Aclarar.	<u>Situação de Gr+4x4+Gr</u> - Decidir bem quando passar, conduzir ou rematar; - Penetrar; - Desmarcar-se no mesmo corredor ou em diagonal; - Pressionar; - Criar situações de superioridade numérica defensiva - Driblar ou finta para progredir no terreno; - Fechar as linhas de passe.
Ginástica de Solo		
Grupo 1 – Alunos nº 1, 4, 5, 6, 8, 15	Grupo 2 – Alunos nº 2, 3, 7, 9, 13, 16	Grupo 3 – Alunos nº 12, 14
- Consolidação dos elementos gímnicos onde apresentam mais dificuldade (ex: diferentes cambalhotas, pinos) - Construção de uma sequência com pelo menos 5 elementos (1 tipo A, 2 tipo C, 2 tipo D) * utilizando elementos de ligação entre eles. * Ver elementos no projeto curricular	- Construção de uma sequência com pelo menos 9 elementos (2 tipo A, 1 tipo B, 3 tipo C, 3 tipo D)* utilizando elementos de ligação entre eles. * Ver elementos no projeto curricular	- Construção de uma sequência com pelo menos 13 elementos (3 tipo A, 2 tipo B, 5 tipo C, 3 tipo D)* utilizando elementos de ligação entre eles. * Ver elementos no projeto curricular
Ginástica de aparelhos (trave)		
Grupo 1 – Aluna nº 1, 2, 4, 5, 6, 8, 15	Grupo 2 – Alunos nº 2, 3, 7, 9, 13, 16	Grupo 3 – Alunos nº 7, 12, 14, 16
- Realizar 5 elementos: →2 Tipo A, →1 Tipo B, →1 Tipo C, →1 Tipo D. * Ver elementos no projeto curricular	- Realizar 7 elementos: →2 Tipo A, →2 Tipo B, →2 Tipo C, →1 Tipo D. * Ver elementos no projeto curricular	- Realizar 8 elementos: →3 Tipo B, →2 Tipo C, →1 Tipo D (rondada). * Ver elementos no projeto curricular

Corrida de Barreiras			
Grupo 1 – Aluna nº 8	Grupo 2 – Alunos nº 1, 2, 4, 5, 6, 7, 13, 15	Grupo 3 – Alunos nº 3, 9, 14, 16	Grupo 4 - 12
<ul style="list-style-type: none"> - Realizar a corrida de barreiras (40m) nas mini barreiras; - Efetuar a corrida de barreiras com partida alta; - Realizar 3 passos entre barreiras; - Não perder velocidade durante a corrida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar a corrida com partida alta; - Acelerar até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; - Realizar apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida. Efetuar uma corrida de estafetas, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. - Efetuar uma corrida de barreiras com Partida alta; Ataque da barreira com a perna de ataque em extensão. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar a corrida com partida alta; - Atacar a barreira com a perna de ataque em extensão completa; - Transpor com trajetória rasante; - Rececionar com equilíbrio e de forma ativa; - Não perder velocidade ao longo da corrida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar a corrida com partida alta; - A impulsão no ataque à barreira é feita para a frente; - Atacar a barreira com a perna de ataque em extensão completa; - Manter a perna de trás dobrada até ao contacto com o solo da perna da frente e depois puxar rápida e ativamente; - Manter o ritmo das 3 passadas, entre as barreiras, durante toda a corrida - Realizar toda a corrida com fluidez sem perca acentuada de velocidade
Salto em Altura			
Grupo 1 – Alunos nº 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 13, 14, 15, 16	Grupo 2 – Alunos nº 7, 9, 12		
Técnica de Fosbury Flop <ul style="list-style-type: none"> - Dar entre cinco e oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. - Apoiar ativamente o pé de chamada no sentido da corrida; - Elevar energeticamente a coxa da perna livre; - Transpor a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”. - Realizar a flexão das coxas e a extensão das pernas na fase descendente do voo; - Rececionar de costas no colchão com os braços afastados lateralmente. 	Técnica de Fosbury Flop <ul style="list-style-type: none"> - Aumentar a velocidade da corrida na entrada da curva - Inclinat o corpo para o interior da curva. - Acompanhar a impulsão energética e vertical com a elevação ativa dos ombros e braços. - “Puxar” energeticamente as coxas com extensão das pernas (corpo em “L”) na fase descendente do voo - Rececionar de costas no colchão com braços afastados lateralmente. 		
Lançamento do Peso			
Grupo 1 – Alunos nº 1, 2, 4, 8, 9, 15	Grupo 2 – Alunos nº 3, 5, 6, 7, 12, 13, 14, 16		
<ul style="list-style-type: none"> - Lançar o peso de costas (duplo apoio) e sem balanço; - Peso apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos junto ao pescoço; - Flexionar a perna do lado do peso e inclinar o tronco sobre essa perna; - Rodar e avançar a bacia do lado do peso; - Extensão total (das pernas e do braço do lançamento); - Empurrar o engenho para a frente e para cima; - Manter o cotovelo afastado em relação ao tronco. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pegar corretamente o peso; - Iniciar a fase de preparação de costas para a zona de lançamento, apoiado na perna da frente, com o tronco paralelo ao chão; - Encadear o deslizamento com o lançamento; - Deslizar (de costas) com os apoios rasantes ao solo; - Rodar e avançar a bacia do lado do peso com extensão da perna; - Empurrar o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão; - Trocar de pés, após a saída do peso, em equilíbrio. 		
Badminton			
Grupo 1 – Alunos nº 1, 2, 4, 5, 8, 9	Grupo 2 – Alunos nº 7, 13, 15, 16	Grupo 3 – Alunos nº 3, 6, 12, 14	
Em situação de 1x1 <ul style="list-style-type: none"> - Realizar o serviço curto e comprido; - Deslocar-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando o clear e o lob. 	Em situação de 1x1 <ul style="list-style-type: none"> - Realizar o serviço curto e comprido; - Deslocar-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando o clear, o lob e o drive. 	Em situação de 1x1 <ul style="list-style-type: none"> - Realizar o serviço curto e comprido; - Deslocar-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando o clear, o lob, o drive, o remate e o amorti, criando dificuldades à receção. 	
Patinagem			
Grupo 1 – Alunos nº 8, 16	Grupo 2 – Alunos nº 1, 3, 4, 5, 6, 15	Grupo 3 – Alunos nº 2, 7, 9, 12, 13, 14	
<ul style="list-style-type: none"> - Num percurso definido realiza 4 elementos com correção e fluidez. <p>* Ver elementos no projeto curricular</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Num percurso definido realiza 6 elementos com correção e fluidez. <p>* Ver elementos no projeto curricular</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Num percurso definido realiza 9 elementos com correção e fluidez. <p>* Ver elementos no projeto curricular</p>	
Dança			
Grupo Regadinho – Alunos nº 1, 6, 9, 14	Grupo Sariquité – Alunos nº 3, 4, 7, 12, 15	Grupo Malhão – Alunos nº 2, 5, 8, 13, 16	
<ul style="list-style-type: none"> - Realiza os passos básicos da dança proposta para o nível de ensino com correção e ritmo (sem qualquer tipo de enganos), coordenando os diversos movimentos com fluidez e elegância, adequando-os à marcação musical, mantendo as posições adequadas na roda ou na linha. 			

Apêndice 18 – Notas finais do 3º Período da Lecionação

Nº	Ativ. Física	Apt. Física		Conhecimentos		AUTO-AVALIAÇÃO	NOTA FINAL			10º	11º	CIF
	NÍVEL	NOTA	NÍVEL	NOTA	NÍVEL		NÍVEL	NOTA	ATRIB.			
1	4	14,50	4	13,67	4	13	4	14,08	14	14	14	
2	4	14,38	4	17,17	4	16	4	15,77	17	18	18	
3	4	15,50	4	16,67	4	16	4	16,08	17	15	15	
4	3	13,88	4	15,50	4	14	3	14,69	14	14	13	
5	3	12,75	3	13,83	4	14	3	13,29	13	10	13	
6	4	11,25	3	12,50	3	13	4	11,88	13	10	11	
7	4	15,25	4	13,50	4	15	4	14,38	15	15	14	
8	3	11,13	3,00	13,50	4	13	3	12,32	13	11	14	
9	3	10,25	3	16,33	4	15	3	13,29	13	14	14	
10	4	13,00	3,00	15,00	4	13	4	14,00	15	10	10	
12	5	14,50	4	13,67	4	15	4	14,08	15	16	16	
13	4	14,50	4	16,17	4	14	4	15,33	15	14	15	
14	5	17,63	5,00	15,33	4	18	5	16,48	18	15	15	
15	3	9,75	3	15,83	4	12	3	12,79	13	12	10	
16	4	14,00	4,00	12,50	3	-	4	13,25	14	13	14	

Apêndice 19 – Questionário sobre “A utilização de meios audiovisuais nas aulas de Educação Física”



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



Escola Secundária Stuart Carvalhais

NOME		Nº			
A utilização de meios audiovisuais nas aulas de Educação Física					
1. Tendo em conta a seguinte escala 1-Nunca; 2-Raramente; 3-Às vezes; 4-Muitas vezes; 5-Sempre, responde às seguintes questões (X):					
	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Senti que as fichas de apoio me ajudaram a melhorar a minha performance	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti que tive feedback dos colegas quando estes tinham as fichas de apoio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti que esse feedback me ajudou a melhorar a minha prestação motora	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Senti que estava mais apto para ajudar (dando feedback) os colegas com este tipo de fichas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Com este tipo de material, tive uma melhor noção dos critérios dos exercícios/movimento/gesto técnico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Qual dos seguintes tipos de material, considera ser o mais eficiente? (marca a opção com (X))					
<input type="radio"/>	2.1 - Ficha com apenas a descrição dos critérios				
<input type="radio"/>	2.2 - Ficha com apenas imagens				
<input type="radio"/>	2.3 - Ficha com a descrição dos critérios acompanhada de imagens				
<input type="radio"/>	2.4 - Utilização de vídeos				
<input type="radio"/>	2.5 – Outra opção: _____				
3. Na sua opinião, concorda com a utilização deste tipo de fichas nas aulas de EF? (marca a opção com (X))					
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Outra opção: _____			
3.1. Justifique, em poucas palavras a resposta anterior.					
4. Que benefícios encontra na sua utilização?					

5. Que desvantagens encontra na sua utilização?

Apêndice 20 – Avaliação Inicial do grupo-equipa de Voleibol Juvenil Feminino

Turma	Nº	Em falta para o nível seguinte	Nota
10ºG	1	Descola-se para o ponto de queda da bola; recebe em passe ou manchete o serviço; serviço por baixo; passar a uma colega com qualidade	Insuficiente
10ºB	2	Passa para finalizar; Posição base na receção ao serviço; serviço por cima; finalização com intenção de marcar ponto;	Suficiente
10ºB	3	Serviço por baixo; posição base na receção ao serviço; passa a uma colega com qualidade;	Insuficiente
10ºB	4	Passa para finalizar; Posição base na receção ao serviço; serviço por cima; finalização com intenção de marcar ponto;	Suficiente
10ºG	5	Passa para finalizar; Posição base na receção ao serviço; serviço por cima; finalização com intenção de marcar ponto;	Suficiente
12ºA	6	Serviço para zona de difícil receção; participação no bloco	Bom
12ºI	7	Serviço por cima; serviço para zona de difícil receção; remate; participação no bloco; finalização com intenção de marcar ponto	Bom
10ºB	8	Serviço por baixo; posição base na receção ao serviço; passa a uma colega com qualidade;	Insuficiente
10ºG	9	Serviço por cima; serviço para zona de difícil receção; remate; participação no bloco;	Suficiente
10ºB	10	Serviço para zona de difícil receção; remate; participação no bloco;	Suficiente
10ºH	11	Descola-se para o ponto de queda da bola; recebe em passe ou manchete o serviço; serviço por baixo; passar a uma colega com qualidade	Insuficiente
10ºH	12	Descola-se para o ponto de queda da bola; recebe em passe ou manchete o serviço; serviço por baixo; passar a uma colega com qualidade	Insuficiente
10ºG	13	Serviço por cima; serviço para zona de difícil receção; remate; participação no bloco;	Suficiente
10ºG	14	Serviço por cima; serviço para zona de difícil receção; remate; participação no bloco;	Suficiente
12ºA	15	Serviço por cima; serviço para zona de difícil receção; remate; participação no bloco	Bom
10ºB	16	Serviço por baixo; posição base na receção ao serviço; passa a uma colega com qualidade;	Insuficiente
12ºA	17	Serviço para zona de difícil receção; participação no bloco	Bom
12ºA	18	Serviço para zona de difícil receção; participação no bloco	Bom
10ºB	19	Serviço por baixo; posição base na receção ao serviço; passa a uma colega com qualidade;	Insuficiente

Apêndice 21 – Projeto Específico DE: Exemplos de Treino

Treino de Força

1. Agachamento com salto – 3x15
2. Flexões – 3x15
3. Walking lunge – 3x24 (12 cada perna)
4. Sit-up – 3x15
5. Trícipite no banco – 3x15
6. Mountain climbers – 3x40 (20 cada perna)

Treino de Proprioceção

1. Salto a um pé com receção controlada (salta receciona fletindo ligeiramente o joelho e aguenta 3 segundos antes de voltar a saltar) – 3x12 a cada perna
2. Prancha – 3x45 segundos
3. Salto a um pé com receção controlada, mas com rotação de 90º - 3x12 a cada perna
4. Prancha lateral – 3x30 segundos
5. Salto a dois pés com receção controlada e olhos fechados – 3x15

Treino de Flexibilidade – 1x30 segundos cada lado (durante esse tempo deve sentir desconforto)

<p>1. Flexibilidade de ombro</p> 	<p>2. Grande peitoral</p> 
<p>3. Anteriores do braço/ombro</p> 	<p>4. Posteriores do tronco</p> 
<p>5. Anteriores da coxa</p> 	<p>6. Gêmeos e tendão de Aquiles</p> 
<p>7. Posteriores da perna</p> 	<p>8. Adutores</p> 

Apêndice 22 – Questionário sobre “A condição física para a prevenção de lesões no Voleibol”

NOME		Ano/Turma		Nº	
A condição física para a prevenção de lesões no Voleibol					
1. Achas que o treino da aptidão física ajuda na prevenção de lesões? Porquê?					
2. De 1 a 5, sendo o 1 - Nada Importante; 2 – Pouco Importante; 3 – Importante; 4 – Muito Importante; 5 – Imprescindível: Quão importante achas que a aplicação de um plano de treino específico para o desenvolvimento da aptidão física é na prevenção de lesões?					Nível
3. Para o desenvolvimento da aptidão física, quão importante achas que é a aplicação de um plano de: (X)					
	Nunca	Raramente	Às vezes	Muitas vezes	Sempre
Força	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Flexibilidade	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Propriocepção	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Qual dos seguintes tipos de treino, considera ser o mais eficiente? (marca a opção com (X))					
<input type="radio"/>	2.1 – Força				
<input type="radio"/>	2.2 – Flexibilidade				
<input type="radio"/>	2.3 – Propriocepção				
<input type="radio"/>	2.4 – Combinação de dois. Quais? _____ + _____				
<input type="radio"/>	2.5 – Combinação dos três				
4.1. Justifique, em poucas palavras, a resposta anterior.					
5. Que outras formas achas que existem para a prevenção de lesões?					
6. Notaste algum progresso na tua aptidão física ao longo do ano?			<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	
7. Achas que a tua condição física piorou após o confinamento?			<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	
8. Durante o confinamento fizeste algum tipo de treino para o desenvolvimento da aptidão física?			<input type="radio"/> Sim	<input type="radio"/> Não	
8.1. Se sim, qual? Se não, porquê?					

Apêndice 23 – Tabela de Observação do Espaço 1

Ano	Turma	Hora	Duração	Data	___/___/2021	Nº alunos
Parte inicial						
Tarefa		Início	Fim	Espaço		
Parte fundamental						
Rotação 1	Estação 1	Estação 2	Estação 3	Estação 4		
Início da atividade						
Matéria (E/I) *						
Nº alunos						
Fim da atividade						
Tempo de transição						
Rotação 2	Estação 1	Estação 2	Estação 3	Estação 4		
Início da atividade						
Matéria (E/I) *						
Nº alunos						
Fim da atividade						
Tempo de transição						
Rotação 3	Estação 1	Estação 2	Estação 3	Estação 4		
Início da atividade						
Matéria (E/I) *						
Nº alunos						
Fim da atividade						
Tempo de transição						
Rotação 4	Estação 1	Estação 2	Estação 3	Estação 4		
Início da atividade						
Matéria (E/I) *						
Nº alunos						
Fim da atividade						
Tempo de transição						
Parte final						
Tarefa		Início	Fim	Espaço		
Em caso da utilização dos 2 espaços ao mesmo tempo:				Ginásio	Pistas	
O professor esteve mais tempo no espaço						
Observações:						
*Legenda: E/I – Espaço Exterior ou Interior						

Apêndice 24 - Recolha de dados do Inquérito

O GEF da ESSC é constituído por 11 professores. Para esta parte do estudo irei analisar as respostas ao inquérito online (plataforma do Google Forms). Este questionário foi de elaboração própria e serviu para perceber a forma de organização dos professores nos diferentes anos de escolaridade, quais as vantagens e desvantagens que encontram na utilização conjunta dos dois espaços e se concordam ou não com esta decisão que foi tomada na primeira reunião do DEF do presente ano letivo.

Relativamente às respostas obtidas posso ver que só 9 (81,8%) dos 11 professores é que responderam ao questionário.

Destes 9 só 3 (33,3%) deles lecionam 7ºano (Gráfico 1). Um dos professores nunca utiliza os dois espaços em simultâneo, raramente utiliza um espaço deslocando-se depois para o outro e muitas das vezes utiliza apenas um dos espaços na mesma aula. O segundo professor que leciona este ano raramente utiliza ambos os espaços em simultâneo, mas utiliza muitas vezes um espaço deslocando-se depois para o outro como também utiliza muitas vezes só um dos espaços (Gráfico 2). Por fim, o terceiro professor utiliza sempre os dois espaços na mesma aula, sendo em simultâneo como primeiro um deslocando-se depois para o outro. Todos os professores responderam que utilizam maioritariamente o espaço do ginásio (mais de 45 minutos da aula) caso utilizem os dois espaços numa mesma aula (Gráfico 3).

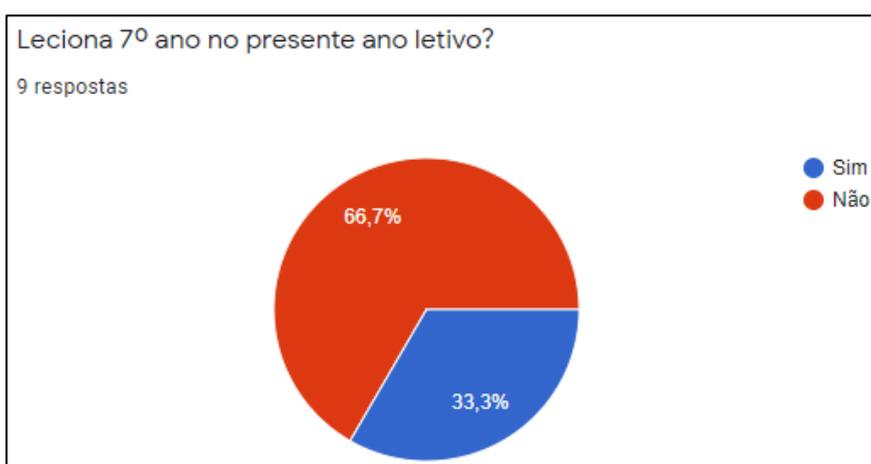


Gráfico 1 - Pergunta: "Leciona 7º ano no presente ano letivo?"

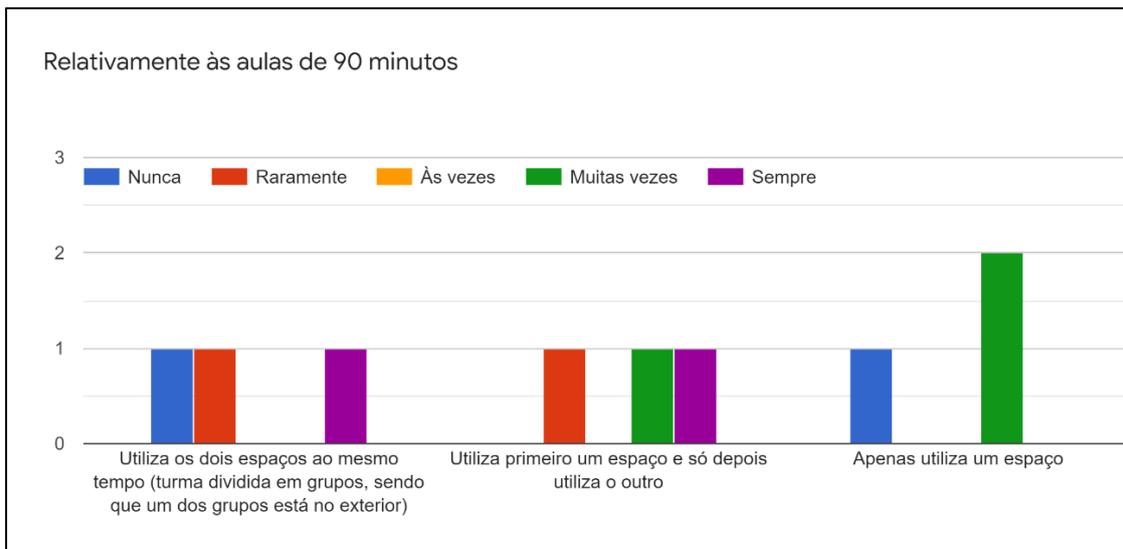


Gráfico 2 - Forma de organização do espaço no 7º ano

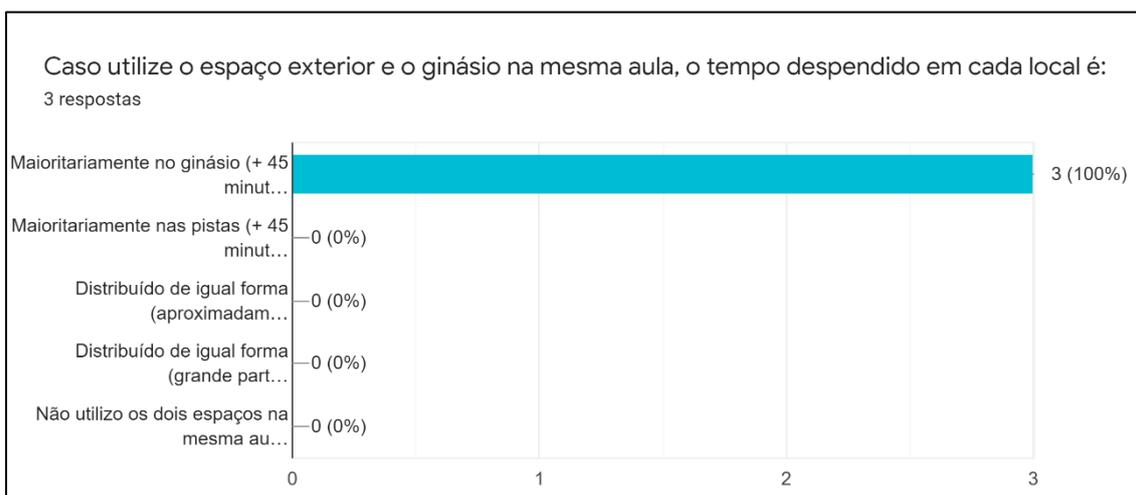


Gráfico 3 - Distribuição do tempo no 7º ano

Relativamente ao 8º ano, existem 2 professores (22,2%) que lecionam o ano em questão (Gráfico 4). O primeiro professor nunca leciona nos dois espaços, quer seja ao mesmo tempo quer seja uma parte num espaço e a outra no outro, ou seja, utiliza sempre apenas um espaço numa aula. Já o segundo professor utiliza muitas vezes ambos os espaços em simultâneo e às vezes apenas utiliza um espaço, no entanto, nunca vai primeiro a um espaço e depois ao outro (Gráfico 5). O segundo professor, relativamente ao tempo de aula, distribui de igual forma para ambos os espaços, utilizando grande parte do tempo os espaços em simultâneo (Gráfico 6). Isto acontece para as aulas de 90

minutos. No caso das aulas de 45 minutos, ambos os professores responderam o mesmo às perguntas. Ambos afirmam que apenas utilizam um dos espaços nessa aula, nunca usando os dois nessa mesma aula (Gráfico 7 e 8).

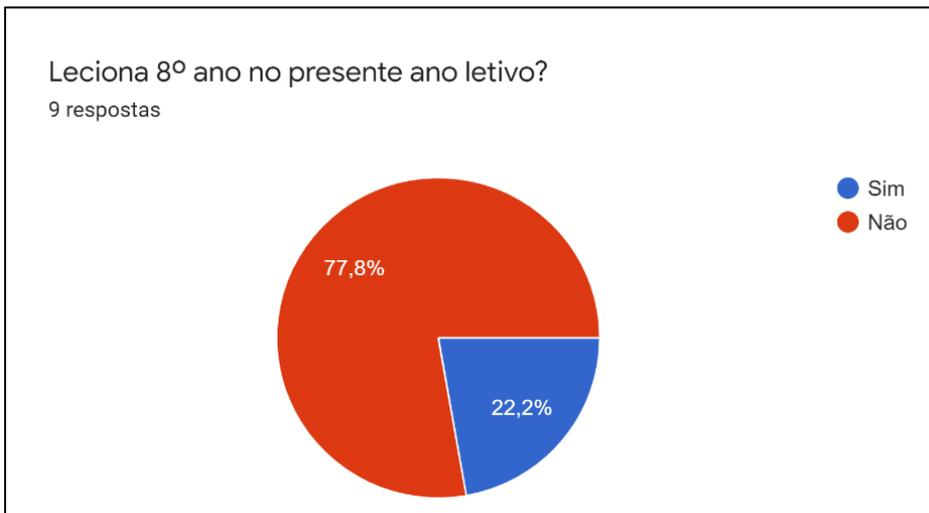


Gráfico 4 - Pergunta "Leciona 8º ano no presente ano letivo?"

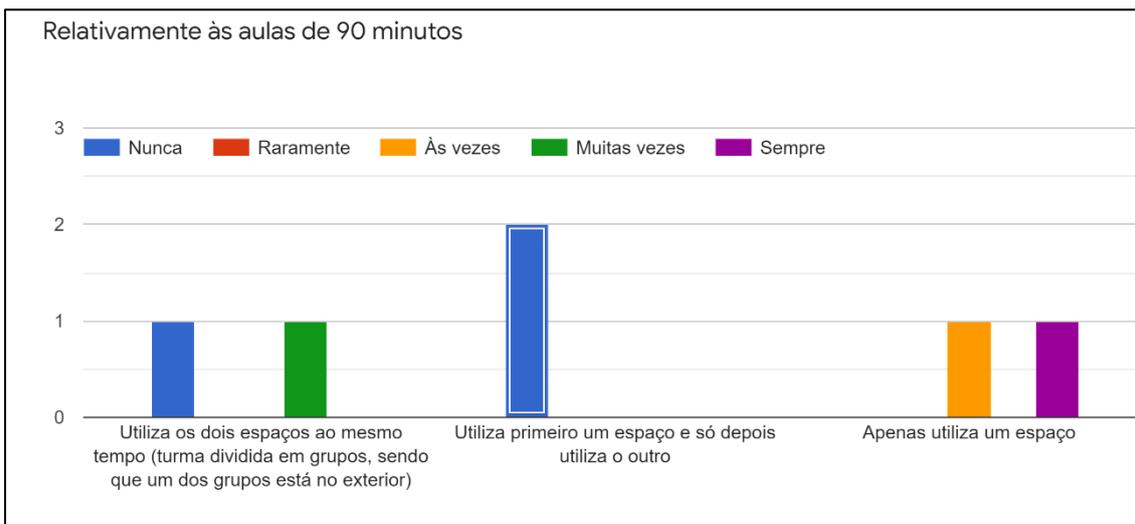


Gráfico 5 - Forma de organização do espaço no 8º ano (aulas de 90 minutos)

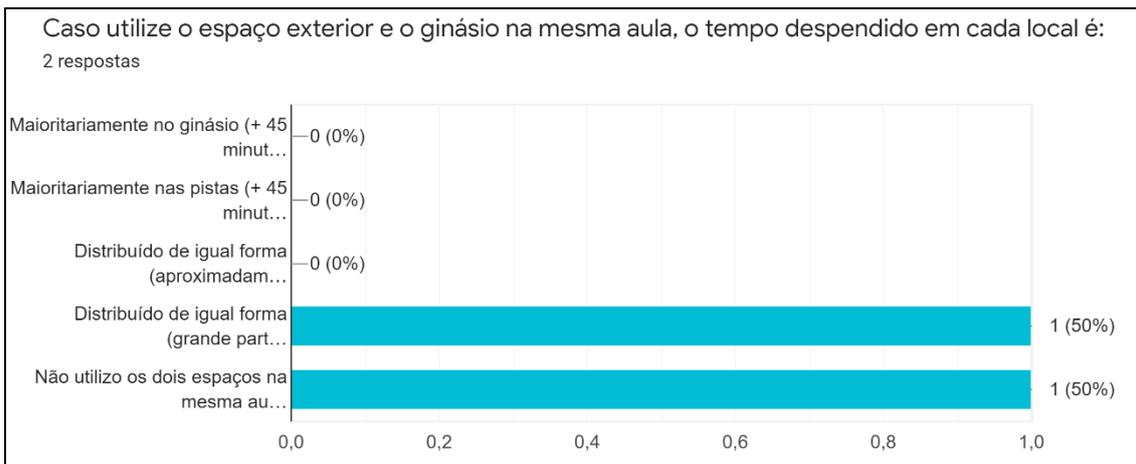


Gráfico 6 - Distribuição do tempo no 8º ano (aulas de 90 minutos)

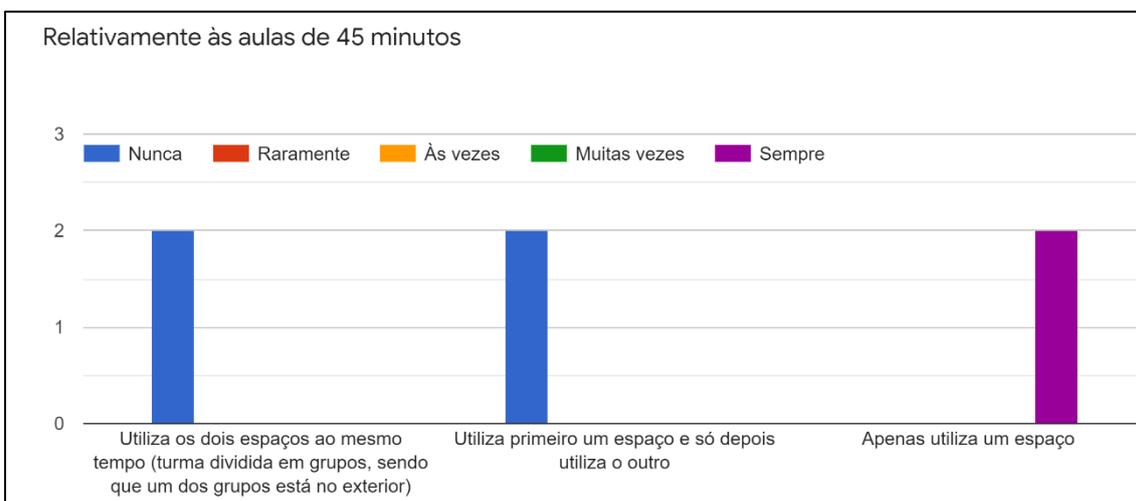


Gráfico 7 - Forma de organização do espaço no 8º ano (aulas de 45 minutos)

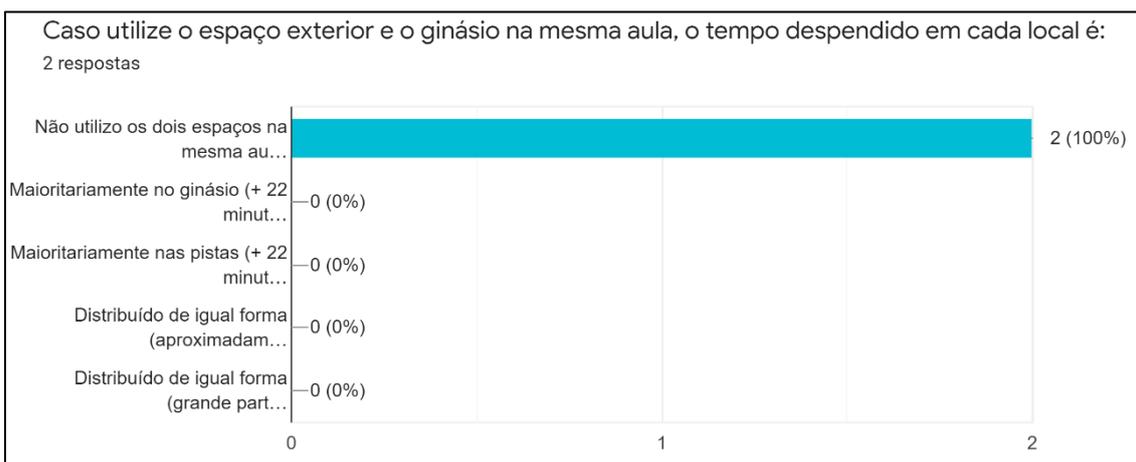


Gráfico 8 - Distribuição do tempo no 8º ano (aulas de 45 minutos)

O 9º ano, assim como o 8º, tem duas cargas horárias (uma aula de 90 minutos e uma aula de 45 minutos). Dos 9 professores 2 (22,2%) lecionam 9ºano (Gráfico 9). No que concerne às aulas de 90 minutos, o primeiro professor afirma que leciona as suas aulas sempre utilizando o espaço em simultâneo e que distribui o tempo de igual forma (grande parte da aula é passada nos dois espaços em simultâneo). Já o segundo professor, afirma que utiliza sempre os dois espaços numa mesma aula, quer seja em simultâneo quer seja à vez, no entanto, o tempo passado no espaço do ginásio é superior ao tempo passado nas pistas (Gráfico 10 e 11). No que diz respeito às aulas de 45 minutos, o primeiro professor respondeu que nunca utiliza apenas um espaço, mas sim os dois espaços em simultâneo (Gráfico 12). Este distribuía a turma em dois grupos, onde numa aula os alunos permanecem nessa estação o tempo todo e na aula seguinte trocam (Gráfico 13). O segundo professor diz que nas aulas de 45 minutos nunca utiliza os dois espaços em simultâneo (Gráfico 12). Utiliza sempre primeiro um espaço e depois o outro e que passa grande parte do tempo de aula no ginásio (Gráfico 13).

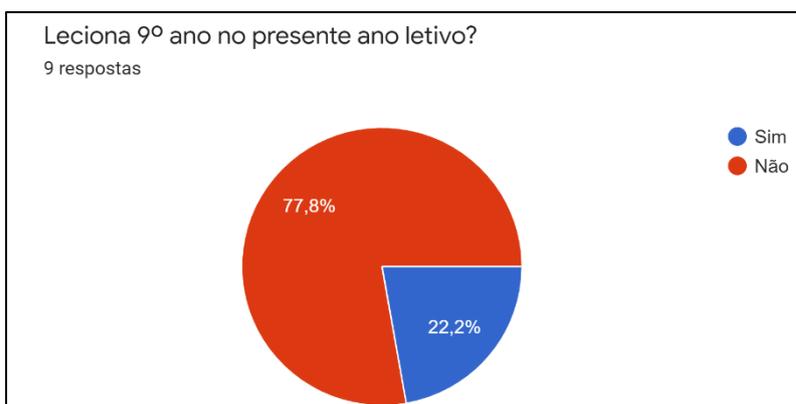


Gráfico 9 - Pergunta "Leciona 9º ano no presente ano letivo?"

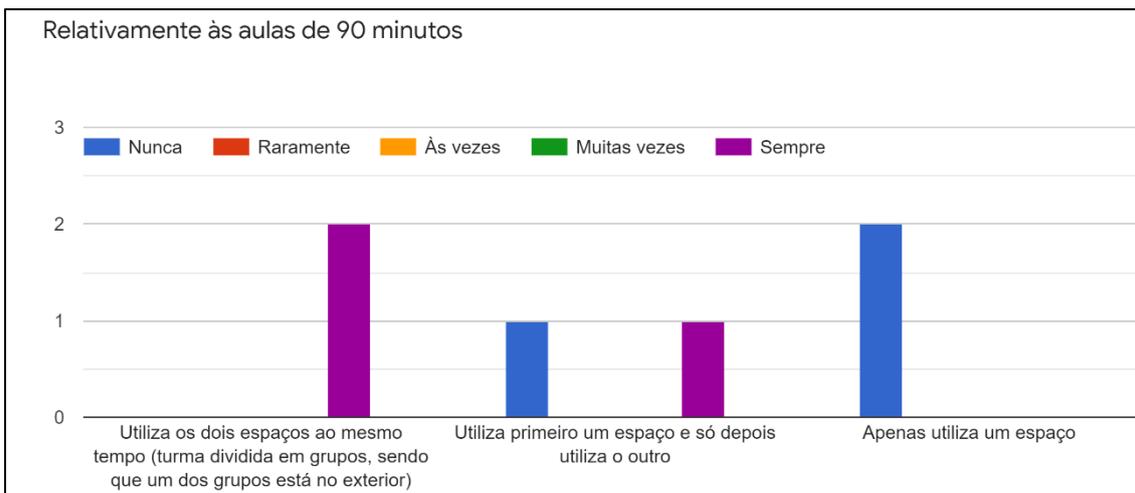


Gráfico 10 - Forma de organização do espaço no 9º ano (aulas de 90 minutos)

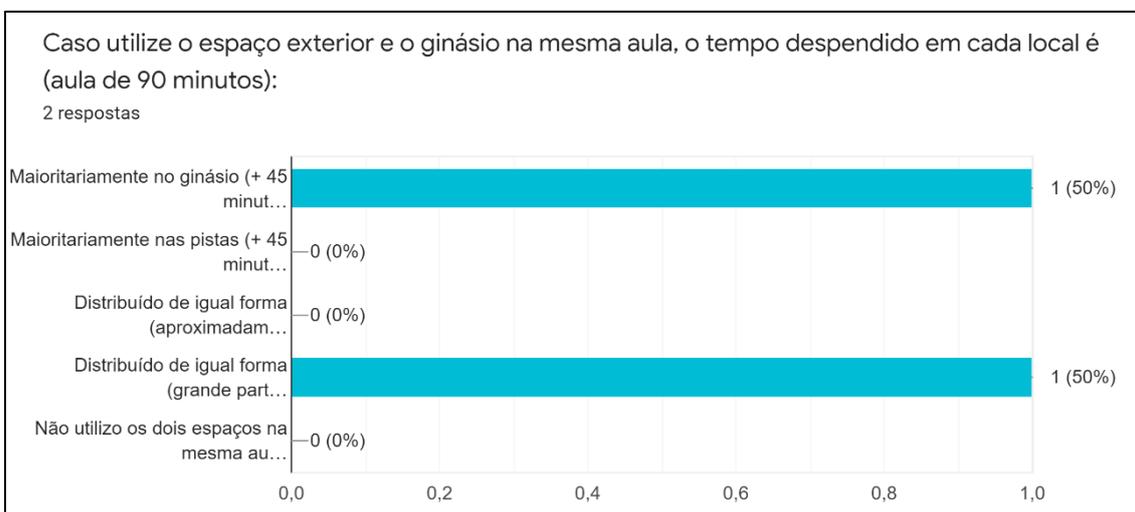


Gráfico 11 - Distribuição do tempo no 9º ano (aulas de 90 minutos)

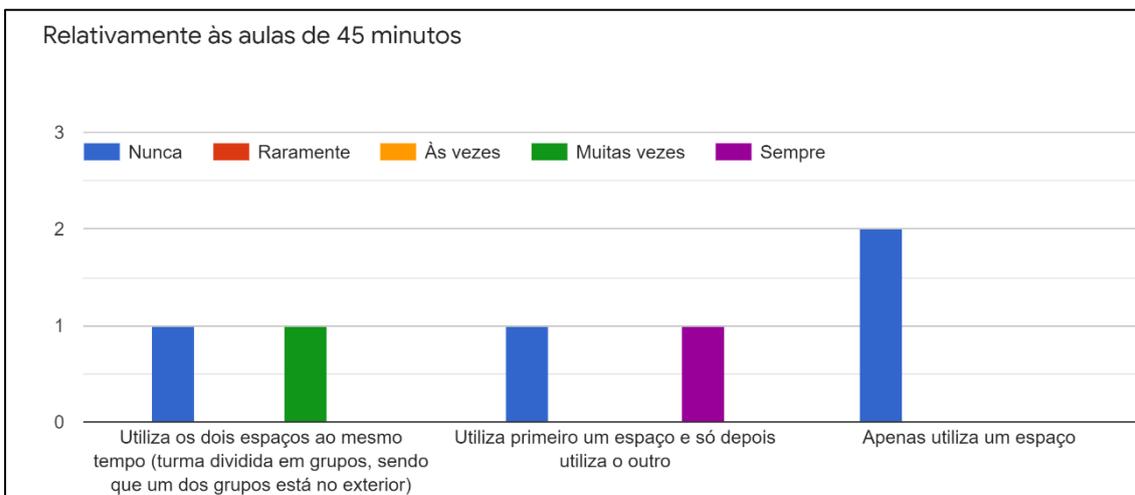


Gráfico 12 - Forma de organização do espaço no 9º ano (aulas de 45 minutos)

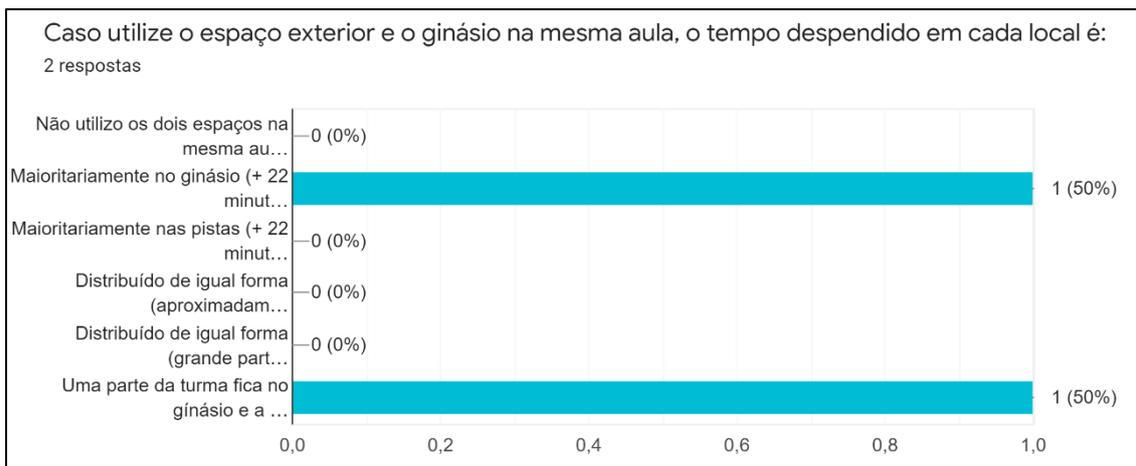


Gráfico 13 - Distribuição do tempo no 9º ano (aulas de 45 minutos)

Passando para o ensino secundário, vejo que há 3 professores que dão 10º ano (Gráfico 14) e estes dão respostas um pouco dispares (Gráfico 15 e 16). O primeiro professor afirma que nunca utiliza os dois espaços. O segundo professor afirma que raramente utiliza ambos os espaços em simultâneo e que só às vezes utiliza primeiro um espaço passando depois para o outro. Quando utiliza ambos os espaços numa mesma aula, este afirma que a maioria do tempo de aula é no ginásio. Já o terceiro professor raramente utiliza apenas um espaço e utiliza muitas vezes os dois espaços em simultâneo, sendo que neste caso o tempo é distribuído de igual forma (grande parte da aula é passada nos dois espaços em simultâneo).

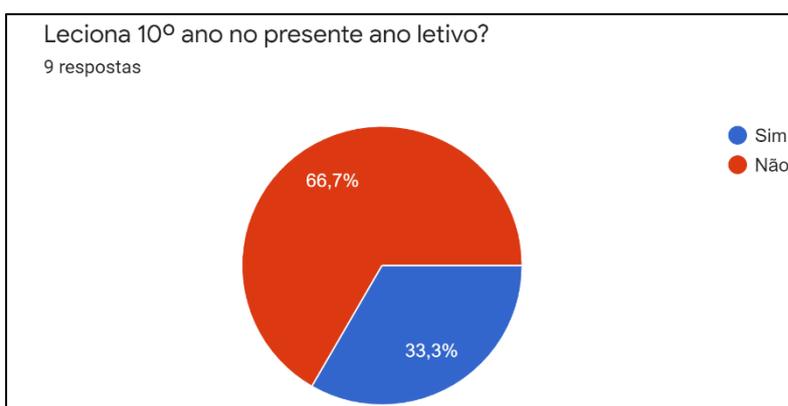


Gráfico 14 - Pergunta "Leciona 10º ano no presente ano letivo?"

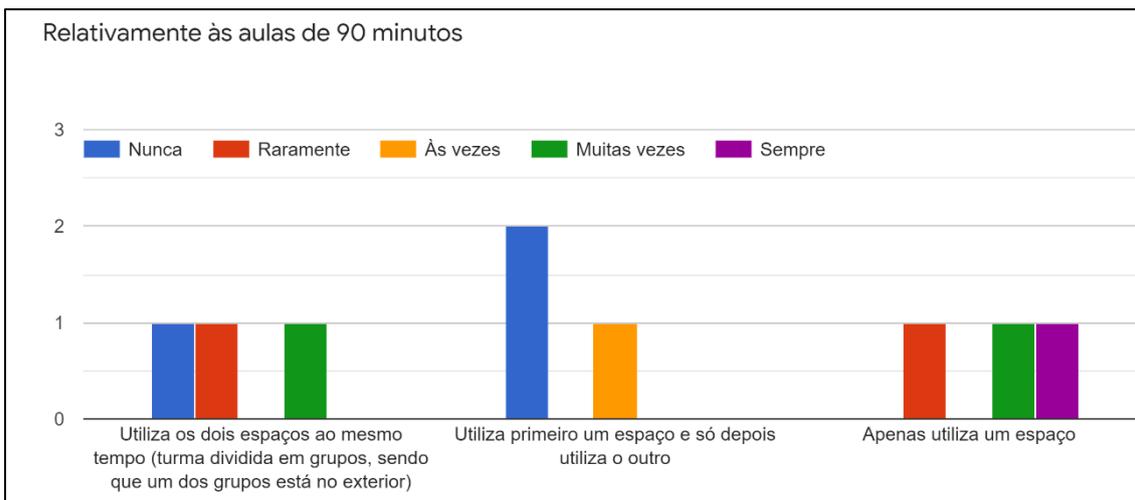


Gráfico 15 - Forma de organização do espaço no 10ºano

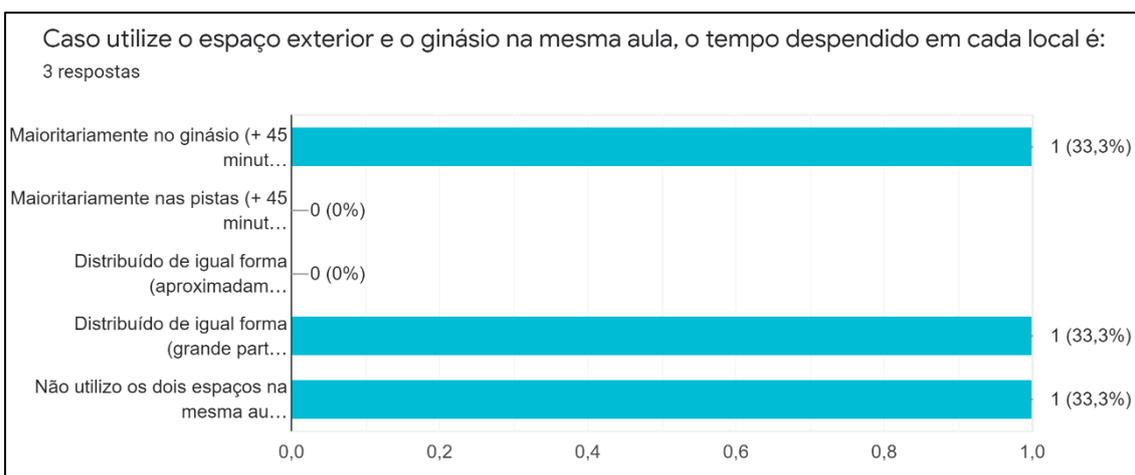


Gráfico 16 - Distribuição do tempo no 10ºano

No caso do 11º ano existem 3 professores que responderam que lecionam este ano (Gráfico 17). Dois destes três professores afirmam que é raro utilizarem o espaço em simultâneo, que às vezes utilizam um espaço passando depois para o outro e que utilizam muitas vezes apenas um espaço. O terceiro professor utiliza sempre ambos os espaços em simultâneo (Gráfico 18). Os dois primeiros professores dizem que utilizam maioritariamente o espaço do ginásio e, um deles, completou a sua resposta afirmando que também é possível distribuir aproximadamente 45 minutos em cada estação. Já o terceiro professor utiliza a maior parte do tempo em ambos os espaços (Gráfico 19).

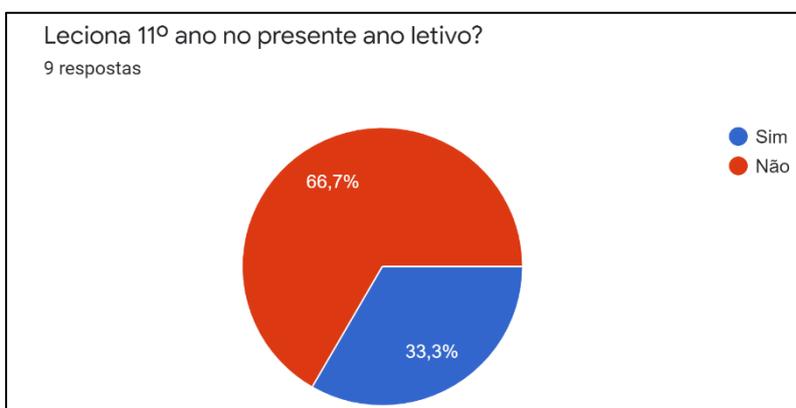


Gráfico 17 - Pergunta "Leciona 11º ano no presente ano letivo?"

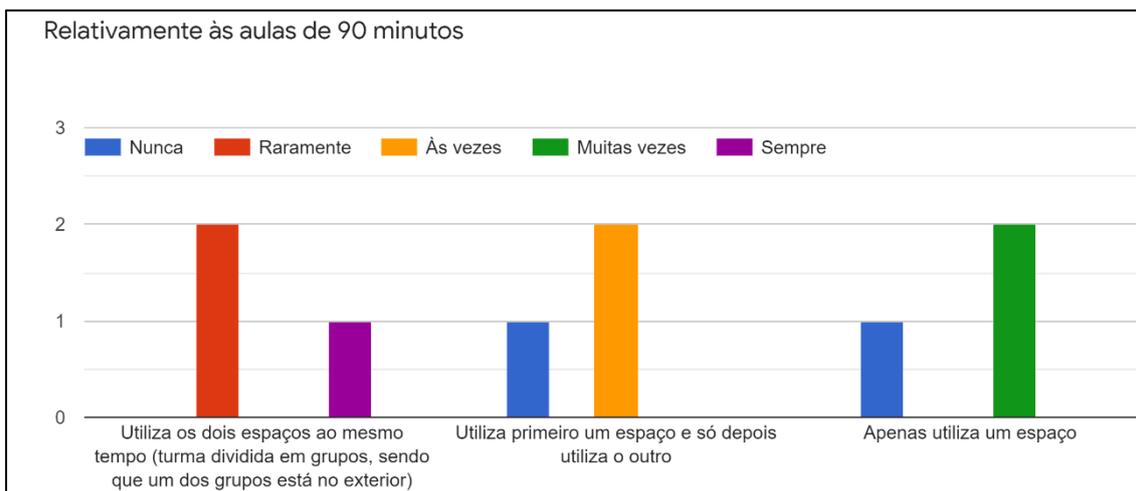


Gráfico 18 - Forma de organização do espaço no 11º ano

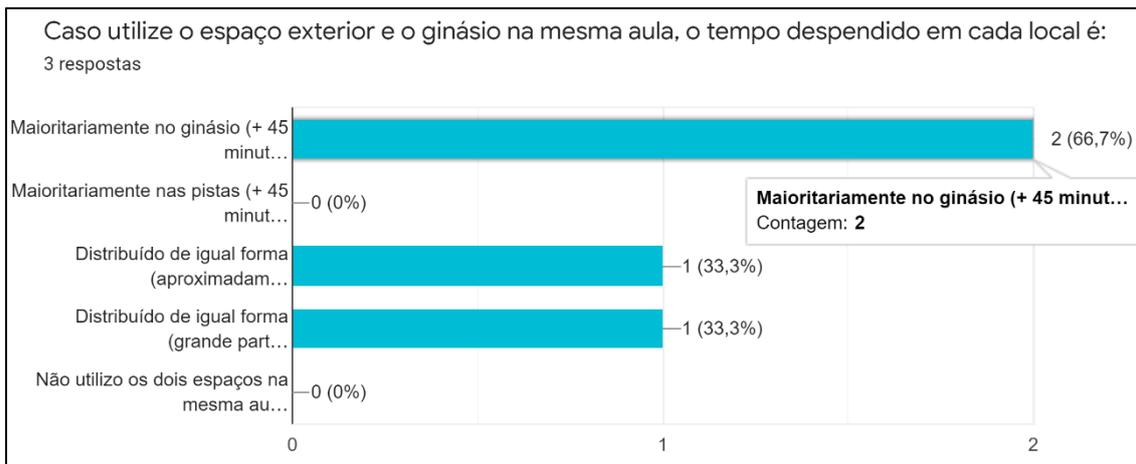


Gráfico 19 - Distribuição do tempo no 11º ano

Por último, existem três professores que lecionam 12º ano (Gráfico 20). O primeiro professor nunca utiliza os espaços em simultâneo, utiliza raramente um espaço primeiro e que utiliza praticamente sempre apenas um espaço. O segundo professor utiliza praticamente sempre um espaço primeiro e só depois utiliza o outro, mas também, às vezes, utiliza apenas um espaço. O terceiro professor afirma que raramente utiliza ambos os espaços em simultâneo, que às vezes vai primeiro a um espaço e depois vai ao outro, e que muitas das vezes utiliza apenas um espaço (Gráfico 21). É importante referir que, no que concerne à utilização de ambos os espaços na mesma aula, o segundo professor distribui as aulas aproximadamente 45 minutos em cada espaço. O terceiro professor também respondeu o mesmo, mas acrescentou que também poderá haver aulas passadas majoritariamente no ginásio (Gráfico 22).

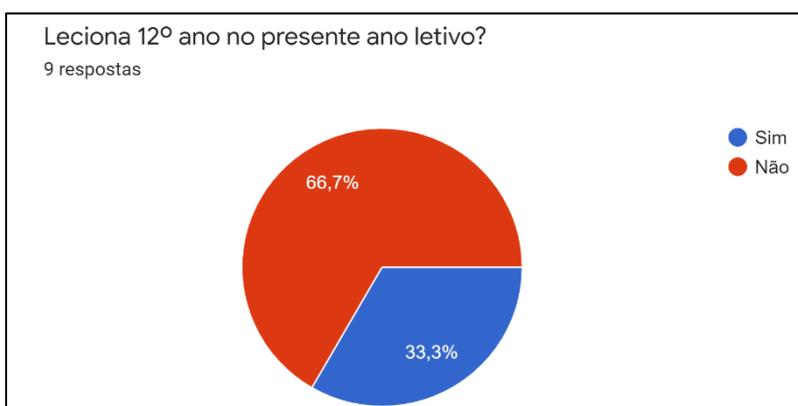


Gráfico 20 - Pergunta "Leciona 12º ano no presente ano letivo?"

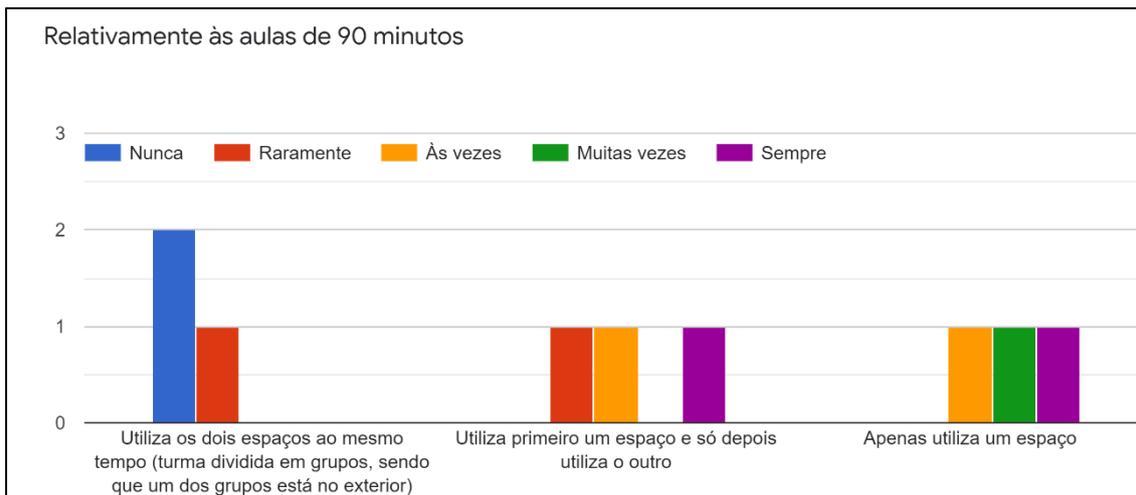


Gráfico 21 - Forma de organização do espaço no 12º ano

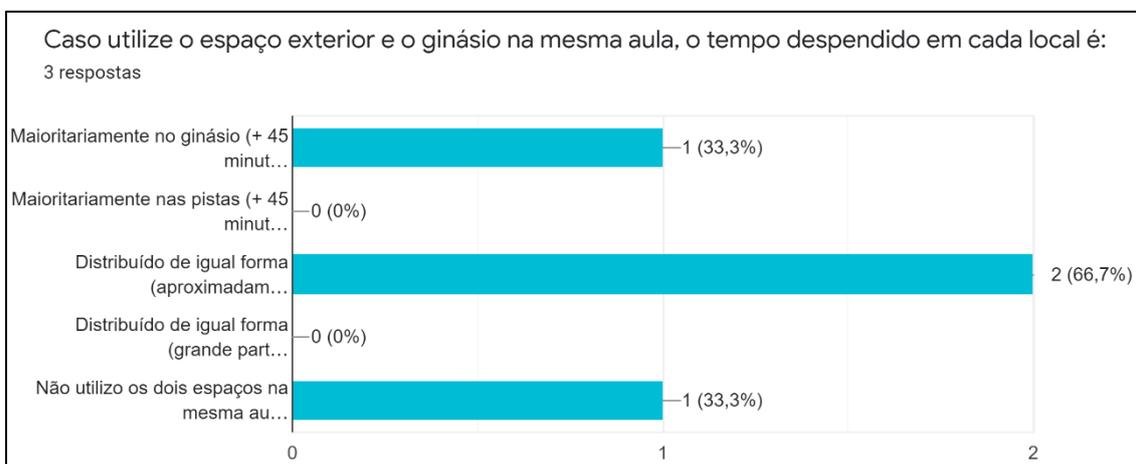


Gráfico 22 - Distribuição do tempo no 12º ano

Após estas perguntas mais específicas, realizei 3 perguntas mais gerais onde todos os professores tiveram de responder. Foram elas “Quais são as vantagens que encontra nesta disposição dos espaços”, “Quais são as desvantagens que encontra nesta disposição dos espaços” e se “Concorda com a organização deste espaço (ginásio + pistas)?” à qual tiveram de justificar a resposta.

Relativamente às vantagens (Gráfico 23) 6 responderam que possibilita uma menor aglomeração de alunos no ginásio. Um desses professores acrescentou que ajuda a “evitar contágios pois os alunos estão sem máscara num espaço muito reduzido”. Houve 2 professores que não encontram nenhuma vantagem nesta disposição de espaços e 1 professor afirma que torna o espaço mais polivalente.

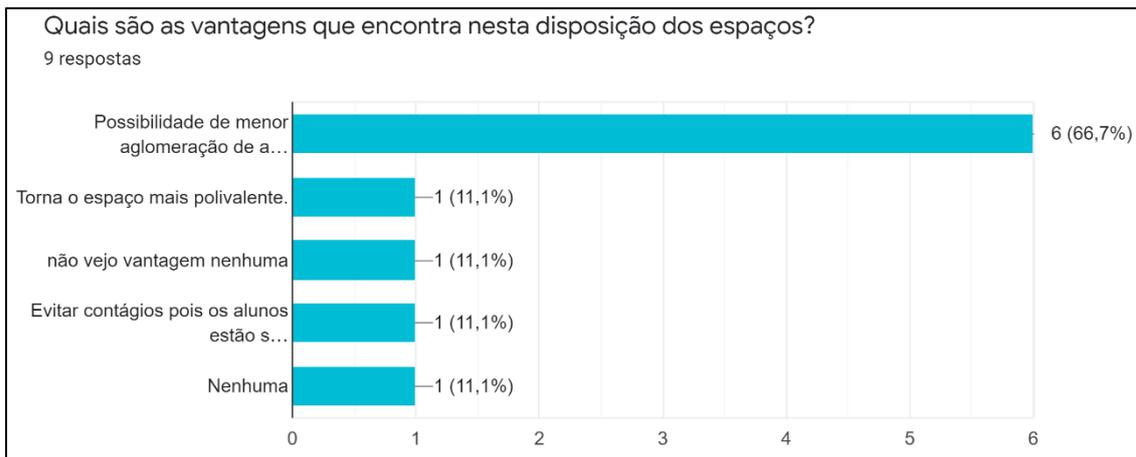


Gráfico 23 - Pergunta "Quais são as vantagens que encontra nesta disposição dos espaços?"

Passando agora às desvantagens. Posso ver no gráfico 24 que 5 professores afirmam que há efetivamente uma “Redução do tempo de prática efetiva causados pelos tempos de transição (ex.: mudança de calçado)”; 4 professores escolheram a opção “Menor tempo de prática nas matérias de ginástica (que implicam aparelhos) e salto em altura” visto que é o único espaço onde o podem fazer; 7 professores concordam que há uma “Redução do controlo visual de todos os alunos”; e, por fim, 1 professor afirma que “Não encontro desvantagens no ensino secundário 11º e 12º anos”.

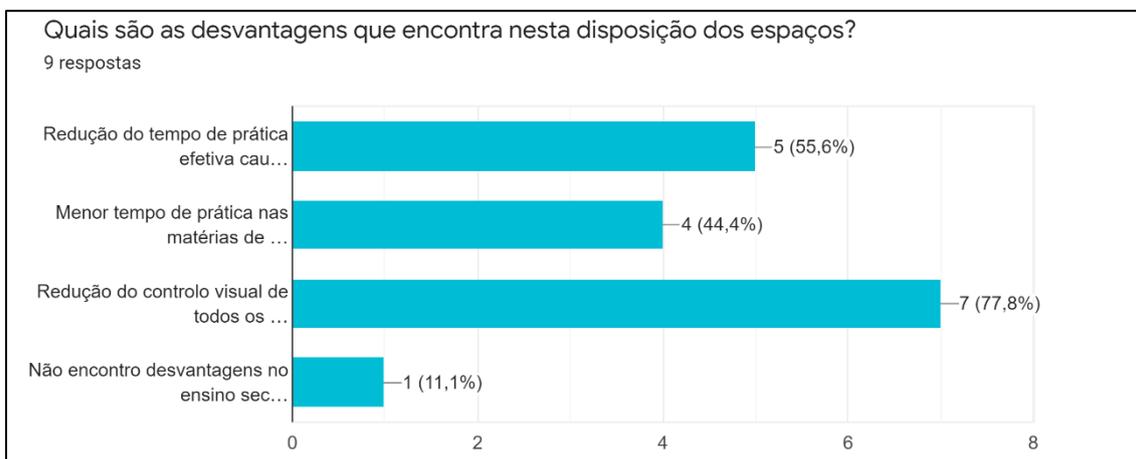


Gráfico 24 - Pergunta "Quais são as desvantagens que encontra nesta disposição dos espaços?"

No que concerne à concordância (Gráfico 25 e Tabela 1) com esta disposição vejo que 5 professores (55,6%) concorda com esta decisão em que 3 afirmam que a sua escolha é devido à atual situação pandémica em que se vive e 1 complementa afirmando

que tem esta opinião devido ao número elevado de alunos por turma (possibilidade de existirem turmas com 25 a 30 alunos). Para além destas 3 respostas, 1 professor afirma que “há quem retire grande vantagem desta divisão de espaço”. Por último, houve um professor afirma que esta disposição permite, no secundário, “diversificar as matérias de lecionação” e “permite igualmente uma maior dedicação às matérias de andebol, futebol e lançamento do peso no espaço exterior”.

Relativamente aos professores que não concordaram (4 professores – 44,4%), estes justificaram afirmando que as pistas pertencem ao professor do espaço 4; que “as matérias abordadas não têm relação entre si, e quando chove não se pode utilizar o espaço, pelo que a turma fica confinada ao espaço 1, na mesma”; que “não traz grandes vantagens para a prática pedagógica, uma vez que o professor não consegue estar nos dois locais ao mesmo tempo para poder verificar os comportamentos dos alunos e dar feedbacks sobre a sua prestação motora”; e, por último, “A Ginástica é uma área fundamental do currículo de EF. O espaço mais privilegiado para o desenvolvimento dessa área é o espaço 1. Como tal, as atividades nesse espaço, ainda que possam ser enriquecidas com outras matérias, devem centra-se nas matérias da área das Ginásticas, privilegiando o trabalho das matérias que só aí podem ser realizadas tais como Salto Boque e Plinto, Minitrampolim, Trave Olímpica, Barra Fixa. Desviar para outras tarefas prejudica significativamente os alunos no desenvolvimento dessas matérias.”.



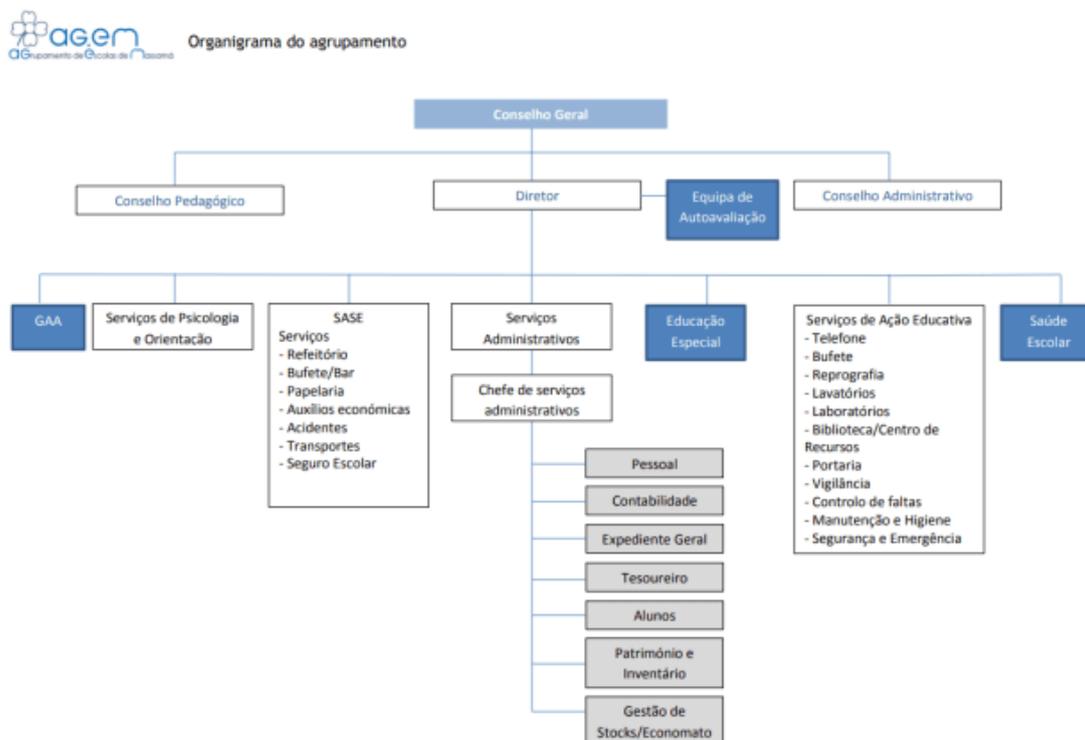
Gráfico 25 -Pergunta " Concorda com a organização deste espaço (ginásio + pistas)?"

Justificação

Concorda	Não concorda
<p>✓ Tendo em conta que estamos numa situação de pandemia permite que o ginásio não tenha 25 a 30 alunos a trabalhar em simultâneo. Aliás esta alteração nos espaços só aconteceu devido à situação pandémica que vivemos.</p>	<p>✓ A Ginástica é uma área fundamental do currículo de EF. O espaço mais privilegiado para o desenvolvimento dessa área é o espaço 1. Como tal, as atividades nesse espaço, ainda que possam ser enriquecidas com outras matérias, devem centra-se nas matérias da área das Ginásticas, privilegiando o trabalho das matérias que só aí podem ser realizadas tais como Salto Boque e Plinto, Minitrampolim, Trave Olímpica, Barra Fixa. Desviar para outras tarefas prejudica significativamente os alunos no desenvolvimento dessas matérias.</p>
<p>✓ Especialmente no secundário permite diversificar as matérias de lecionação. Permite igualmente uma maior dedicação às matérias de andebol, futebol e lançamento do peso no espaço exterior.</p>	<p>✓ Penso que não traz grandes vantagens para a prática pedagógica, uma vez que o professor não consegue estar nos dois locais ao mesmo tempo para poder verificar os comportamentos dos alunos e dar feedbacks sobre a sua prestação motora.</p>
<p>✓ Dada a situação de pandemia revelou-se útil para dispersar os alunos.</p>	<p>✓ As matérias abordadas não têm relação entre si, e quando chove não se pode utilizar o espaço, pelo que a turma fica confinada ao espaço 1, na mesma.</p>
<p>✓ Há quem retire grande vantagem desta divisão de espaço</p>	<p>✓ Acho que o exterior deve ser para o professor no espaço 4</p>
<p>✓ Nesta fase, concordo. A saúde é a prioridade.</p>	

Anexos

Anexo 1 – Organigrama do Agrupamento de Escolas de Massamá



Anexo 2 – Critérios de Classificação do 3º ciclo e Secundário

Critérios de classificação – 7º Ano

Áreas/Níveis	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
Atividades Físicas	1 a 2 níveis Introdução	3 a 4 níveis Introdução	5 níveis Introdução: » 2 categoria A » Ginástica » 2 das categorias C a F (de categorias diferentes)	6 níveis Introdução: » 2 categoria A » Ginástica » 2 das categorias C a F (de categorias diferentes)	7 níveis Introdução: » 3 categoria A » Ginástica » 2 das categorias C a F (de categorias diferentes)
Aptidão Física	O aluno tem que realizar, de acordo com a sua idade, 2 testes de uma qualquer capacidade motora, na zona saudável da aptidão física.	O aluno tem que realizar, de acordo com a sua idade, 3 testes de capacidades motoras diferentes, na zona saudável da aptidão física.	O aluno tem que realizar, de acordo com a sua idade, 5 testes de capacidades motoras na zona saudável da aptidão física: Resist; 1 Flexib; 1 Força e dois outros No conjunto dos oito testes tem que ter pelo menos 50%	O aluno tem que realizar, de acordo com a sua idade, 6 testes na zona saudável da aptidão física, em que um é obrigatoriamente o "Vai-Vem"; 1 Flexib.; 1 Força e três outros No conjunto dos oito testes tem que ter pelo menos 65%	O aluno tem que realizar, de acordo com a sua idade, 7 testes de capacidades motoras diferentes, na zona saudável da aptidão física. No conjunto dos oito testes tem que ter pelo menos 85%
Conhecimentos	O aluno não cumpre o nível 2.	O aluno, ao longo do ano, realiza com classificação média ponderada de, pelo menos, 20%: » Tarefa 1 » Tarefa 2 » Teste Global	O aluno, ao longo do ano, realiza com classificação média ponderada de, pelo menos, 50%: » Tarefa 1 » Tarefa 2 » Teste Global	O aluno, ao longo do ano, realiza, com classificação média ponderada de, pelo menos, 70%: » Tarefa 1 » Tarefa 2 » Teste Global	O aluno, ao longo do ano, realiza, com classificação média ponderada de, pelo menos, 90%: » Tarefa 1 » Tarefa 2 » Teste Global

Critérios de classificação – 8º Ano

Áreas/Níveis	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
Atividades Físicas	1 a 2 níveis Introdução	3 a 4 níveis Introdução	4 níveis Introdução e 1 nível Elementar: » 2 categoria A » Ginástica » 2 das categorias C a F (de categorias diferentes)	5 níveis Introdução e 1 nível elementar: » 2 categoria A » Ginástica » 2 das categorias C a F (de categorias diferentes)	5 níveis Introdução e 2 níveis elementar: » 3 categoria A » Ginástica » 2 das categorias C a F (de categorias diferentes)
Aptidão Física	O aluno tem que realizar, de acordo com a sua idade, 2 testes de uma qualquer capacidade motora, na zona saudável da aptidão física.	O aluno tem que realizar, de acordo com a sua idade, 3 testes de capacidades motoras diferentes, na zona saudável da aptidão física.	O aluno tem que realizar, de acordo com a sua idade, 5 testes de capacidades motoras na zona saudável da aptidão física: Resist; 1 Flexib; 1 Força e dois outros No conjunto dos oito testes tem que ter pelo menos 50%	O aluno tem que realizar, de acordo com a sua idade, 6 testes na zona saudável da aptidão física, em que um é obrigatoriamente o "Vai-Vem"; 1 Flexib.; 1 Força e três outros No conjunto dos oito testes tem que ter pelo menos 65%	O aluno tem que realizar, de acordo com a sua idade, 7 testes de capacidades motoras diferentes, na zona saudável da aptidão física. No conjunto dos oito testes tem que ter pelo menos 85%
Conhecimentos	O aluno não cumpre o nível 2.	O aluno, ao longo do ano, realiza com classificação média ponderada de, pelo menos, 20%: » Tarefa 1 » Tarefa 2 » Teste Global	O aluno, ao longo do ano, realiza com classificação média ponderada de, pelo menos, 50%: » Tarefa 1 » Tarefa 2 » Teste Global	O aluno, ao longo do ano, realiza, com classificação média ponderada de, pelo menos, 70%: » Tarefa 1 » Tarefa 2 » Teste Global	O aluno, ao longo do ano, realiza, com classificação média ponderada de, pelo menos, 90%: » Tarefa 1 » Tarefa 2 » Teste Global

Critérios de classificação - 9º Ano

Áreas/Níveis	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
Atividades Físicas	1 a 4 níveis introdução	5 níveis introdução em qualquer categoria.	6 níveis introdução e 1 nível elementar ou 4 níveis introdução e 2 níveis elementar ou 2 níveis introdução e 3 níveis elementar ou 5 níveis introdução e 1 nível avançado ou 3 níveis introdução, 1 nível elementar e 1 nível avançado	5 níveis introdução e 2 níveis elementar	4 níveis introdução, 2 níveis elementar e 1 nível avançado
Aptidão Física	O aluno tem que realizar, de acordo com a sua idade, 2 testes de uma qualquer capacidade motora, na zona saudável da aptidão física.	O aluno tem que realizar, de acordo com a sua idade, 3 testes de capacidades motoras diferentes, na zona saudável da aptidão física.	O aluno tem que realizar, de acordo com a sua idade, 5 testes de capacidades motoras na zona saudável da aptidão física: Resist; 1 Flexib; 1 Força e dois outros No conjunto dos oito testes tem que ter pelo menos 50%	O aluno tem que realizar, de acordo com a sua idade, 6 testes na zona saudável da aptidão física, em que um é obrigatoriamente o "Vai-Vem"; 1 Flexib.; 1 Força e três outros No conjunto dos oito testes tem que ter pelo menos 65%	O aluno tem que realizar, de acordo com a sua idade, 7 testes de capacidades motoras diferentes, na zona saudável da aptidão física. No conjunto dos oito testes tem que ter pelo menos 85%
Conhecimentos	O aluno não cumpre o nível 2.	O aluno, ao longo do ano, realiza com classificação média ponderada de, pelo menos, 20%: » Tarefa 1 » Tarefa 2 » Teste Global	O aluno, ao longo do ano, realiza com classificação média ponderada de, pelo menos, 50%: » Tarefa 1 » Tarefa 2 » Teste Global	O aluno, ao longo do ano, realiza, com classificação média ponderada de, pelo menos, 70%: » Tarefa 1 » Tarefa 2 » Teste Global	O aluno, ao longo do ano, realiza, com classificação média ponderada de, pelo menos, 90%: » Tarefa 1 » Tarefa 2 » Teste Global

ACTIVIDADES FISICAS							AP. FISICA	CONHECIM	
10º ANO	JDC1	JDC2	GIN	ATL	DANÇA	RAQ/ORIEN	PATINAGEM	AP. FISICA	CONHECIM (3)
NÍVEL 1 (0-4)	Não atinge nível 2						Média de todos testes = [0;4]	Média ponderada das Tarefas = [0;4]	
NÍVEL 2 (5-9)	5 Níveis Introdução						Média de todos testes = [5;9]	Média ponderada das Tarefas = [5;9]	
Nível 3 (10-13)	6 Níveis Introdução 1 Níveis Elementar						Média de todos testes = [10;13] Com 5 testes do Fitnessgram na ZSAF	Média ponderada das Tarefas = [10;13]	
NÍVEL 4 (14-17)	5 Níveis Introdução 2 Níveis Elementar						Média de todos testes = [14;17] Com 6 testes do Fitnessgram na ZSAF	Média ponderada das Tarefas = [14;17]	
NÍVEL 5 (18-20)	4 Níveis Introdução 2 Níveis Elementar 1 Níveis Avançado						Média de todos testes = [18;20] Com 7 testes do Fitnessgram na ZSAF	Média ponderada das Tarefas = [18;20]	

ACTIVIDADES FISICAS							AP. FISICA	CONHECIM
11º ANO	JDC1	JDC2	GIN/ATL	DANÇA	RAQ/ORIENT	PATINAGEM	AP. FISICA	CONHECIM (3)
NÍVEL 1 (0-4)	Não atinge nível 2						Média de todos testes = [0;4]	Média ponderada das Tarefas = [0;4]
NÍVEL 2 (5-9)	4 Níveis Introdução						Média de todos testes = [5;9]	Média ponderada das Tarefas = [5;9]
Nível 3 (10-13)	4 Níveis Introdução 2 Níveis Elementar						Média de todos testes = [10;13] Com 5 testes do Fitnessgram na ZSAF	Média ponderada das Tarefas = [10;13]
NÍVEL 4 (14-17)	3 Níveis Introdução 2 Níveis Elementar 1 Níveis Avançado						Média de todos testes = [14;17] Com 6 testes do Fitnessgram na ZSAF	Média ponderada das Tarefas = [14;17]
NÍVEL 5 (18-20)	4 Níveis Elementar 2 Níveis Avançado						Média de todos testes = [18;20] Com 7 testes do Fitnessgram na ZSAF	Média ponderada das Tarefas = [18;20]

ACTIVIDADES FISICAS							AP. FISICA	CONHECIM
12º ANO	JDC1	JDC2	GIN/ATL(1)	DANÇA(2)	RAQ/ORIENT	PATINAGEM	AP. FISICA	CONHECIM (3)
NÍVEL 1 (0-4)	Não atinge nível 2						Média de todos testes = [0;4]	Média ponderada das Tarefas = [0;4]
NÍVEL 2 (5-9)	5 Níveis Introdução						Média de todos testes = [5;9]	Média ponderada das Tarefas = [5;9]
Nível 3 (10-13)	3 Níveis Introdução 3 Níveis Elementar						Média de todos testes = [10;13] Com 5 testes do Fitnessgram na ZSAF	Média ponderada das Tarefas = [10;13]
NÍVEL 4 (14-17)	2 Níveis Introdução 2 Níveis Elementar 2 Níveis Avançado						Média de todos testes = [14;17] Com 6 testes do Fitnessgram na ZSAF	Média ponderada das Tarefas = [14;17]
NÍVEL 5 (18-20)	3 Níveis Elementar 3 Níveis Avançado						Média de todos testes = [18;20] Com 7 testes do Fitnessgram na ZSAF	Média ponderada das Tarefas = [18;20]

Anexo 3 – Grelha de Avaliação de Andebol

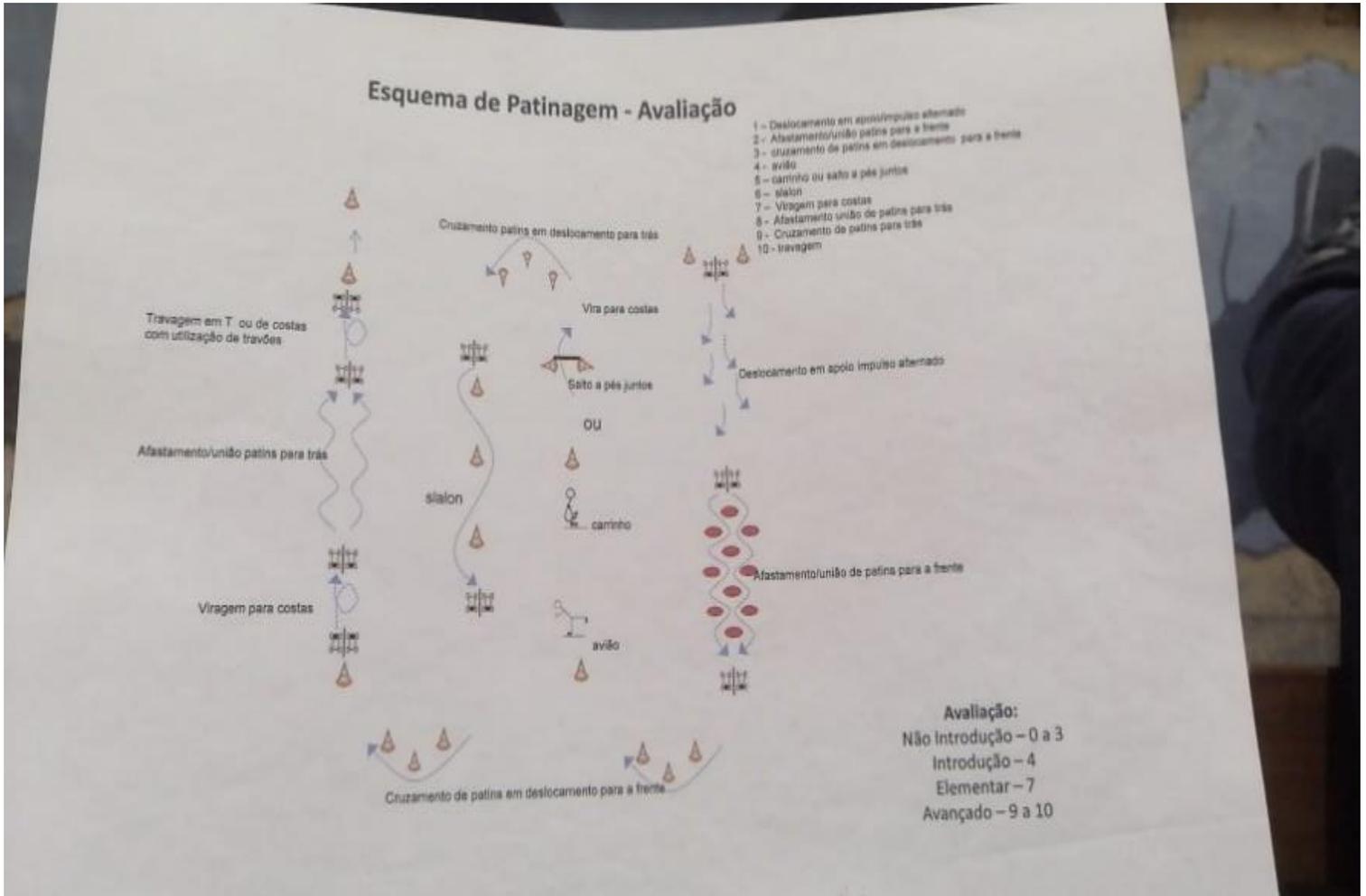
<p>A. E. MASSAMÁ E. S. Stuart Carvalhais Ano Letivo 2020-2021 12º I FICHA DE AVALIAÇÃO ANDEBOL</p>		<p>INTRODUÇÃO: 1.Desmarca-se oferecendo linhas de passe; 2.Opta por passe ou drible de progressão; 3.Finaliza com remate em salto e em apoio; 4.Assume atitude defensiva para interceptar a bola ou dificultar a progressão.</p>	<p>ELEMENTAR: 1.Desmarca-se garantindo equilíbrio ofensivo; 2.Passa a um jogador em situação mais ofensiva ou dribla com oportunidade; 3.Finaliza com remate em salto e em apoio; 4.Realiza situações de 1x1; 5.Marca o seu atacante directo colocando-se entre a baliza e o atacante.</p>	<p>AVANÇADO: 1.Desmarca-se garantindo equilíbrio ofensivo; 2.Passa a um jogador em situação mais ofensiva ou dribla com oportunidade; 3.Finaliza com remate em salto ou em suspensão; 4.Realiza situações de 1x1; 5.Marca o seu atacante directo colocando-se entre a baliza e o atacante e tendo como referência a bola (marcação de vigilância); 6.Atitude pressionante na defesa.</p>
Nº	Nome	Nível	OBSERVAÇÕES	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
12				
13				
14				
15				
16				

Anexo 4 – Orientações para a Avaliação da Aptidão Física

2. No âmbito da **Aptidão Física** deve-se propor aos alunos que realizem uma autoavaliação de todos os testes, com excepção do Vaivem e enviem num ficheiro os resultados. Para isso propõe-se que no teste de Flexibilidade “Senta e Alcança” se faça uma alteração na demonstração de acordo com o descrito: *“Para o teste de **Flexibilidade dos Membros Inferiores (“Senta e Alcança”)** a forma de realizar é igual à que fizeram no primeiro período, avaliando primeiro com uma perna esticada e depois com a outra perna. Como não têm disponível a “caixa” onde se realiza o controlo do resultado, este deverá ser registado da seguinte forma: “não atinjo a ponta dos pés”, “atinjo a ponta dos pés” e “ultrapasso a ponta dos pés” (pelo menos para além do pulso). A pontuação será, respectivamente, **0,5, 1 e 1,5**. A posição inicial do exercício deve ser igual à descrita na seguinte ligação <https://fitescola.dge.mec.pt/detalhesTeste.aspx?id=12>”.*

Para se atribuir uma classificação nesta área, excepcionalmente, deve-se considerar os resultados da primeira aplicação realizada no primeiro período com o valor de 1 mais os resultados da autoavaliação com o valor de 0,5, após ter-se encontrado o valor correspondente de zero a vinte (não se esqueçam se os alunos aplicarem todos os testes, menos o Vaivem não poderão ter mais do que 16 valores, no ensino secundário e 80 pontos no 3º Ciclo. Como tal é preciso transformar a classificação dos alunos para uma escala de 20 valores ou de 100 pontos). É importante alertar os alunos para o facto de que no terceiro período será aplicada obrigatoriamente o conjunto de testes e que o resultado dessa avaliação é que se reflectirá na classificação final do ano. O número de testes na ZSAF deve resultar duma apreciação dos dois resultados e, no caso de grandes discrepâncias, o resultado a ser valorizado deve ser o da aplicação do primeiro período.

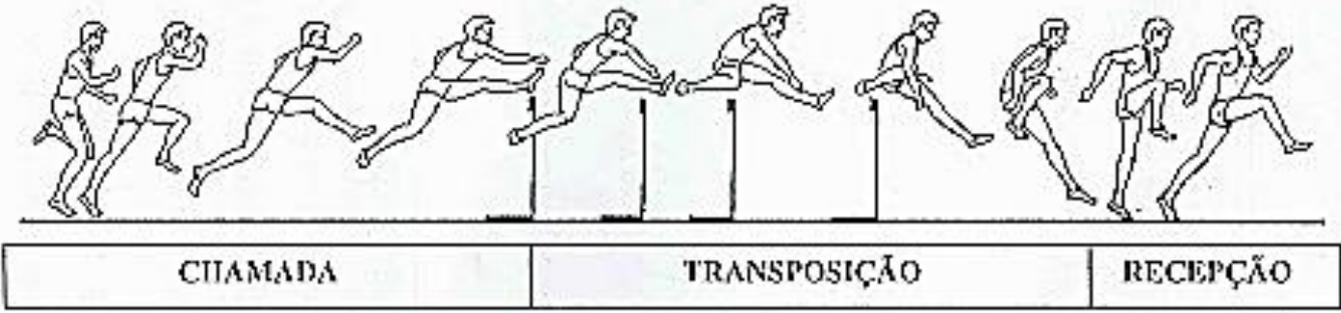
Anexo 5 – Esquema de Patinagem – Avaliação



Anexo 6 – Projeto Específico Lecionação: exemplo



CORRIDA DE BARREIRAS
Sequência Completa



Anexo 7 – Plano de Acompanhamento Pedagógico – Medidas Universais

PLANO DE ACOMPANHAMENTO PEDAGÓGICO - MEDIDAS UNIVERSAIS

Artº 8 do DL nº 54/2018 de 6 de julho / Artº 29 do DL nº 55/2018 de 6 de julho

(alunos apenas com medidas universais)

Ano Letivo:20/21

--

Dados do Aluno			
Nome:	BMSC		
Data de nascimento:	10-08-03	Nº Processo:	11878
Ano / Turma / Nº	12º ano, turma I, nº1		
Escola:	Escola Secundária Stuart Carvalhais		

Avaliação realizada em Conselho de Turma/ Conselho de Ano/grupo

DISCIPLINAS	Port													Nív. <3	DATA	
														Class. neg.		
Níveis / Classificações																___ / ___ / ___
																___ / ___ / ___
																___ / ___ / ___
																___ / ___ / ___

MEDIDAS UNIVERSAIS DE SUPORTE À APRENDIZAGEM E INCLUSÃO

DATA/DISCIPLINAS	Port													
___ / ___ / ___														
___ / ___ / ___														
___ / ___ / ___														
___ / ___ / ___														

Medidas Universais: a) Diferenciação pedagógica; b) Acomodações curriculares; c) Enriquecimento curricular; d) A promoção do Comportamento pró-social; e) Intervenção com foco académico ou comportamental em pequenos grupos

Diferenciação Pedagógica – alínea a)

1. Apresentar para um mesmo conteúdo, diferentes ferramentas	
2. Adequar o tempo de realização das tarefas às necessidades do aluno	
3. Apresentar exercícios diferentes para o mesmo conteúdo em função das dificuldades do aluno	
4. Permitir ao aluno a consulta de diferentes ferramentas – manual, caderno, ...	
5. Adaptar a quantidade de trabalho a realizar durante o mesmo tempo que os colegas	
6. Proporcionar ajudas, do professor / de colegas (tutoria de pares, trabalho colaborativo)	
7. Estimular a autonomia do aluno	
8. Ensinar estratégias de organização	
9. Facultar fichas de trabalho diferentes ao aluno conforme as suas dificuldades de aprendizagem, ritmo, ...	
10. Regular as aprendizagens	
11. Ajustar métodos de ensino	
12.	
13.	

Acomodações Curriculares – alínea b)

Organização/Localização do aluno na sala de aula			
1.	Sentar o aluno de frente para o quadro (boa visibilidade)		
2.	Sentar o aluno perto do professor/apresentação		
3.	Manter-se perto do aluno quando está a dar orientações/apresentação		
4.	Sentar o aluno junto de um colega modelo positivo		
5.	Colocar na sala/mesa pistas visuais que induzam a comportamentos adequados		
6.	Organizar o espaço da sala de forma a não ter estímulos distrativos		
7.	Colocar “lembretes” na mesa do aluno, como pro ex. listas de vocabulário, alfabeto, ...		
8.	Prestar atenção à luminosidade da sala/mesa de trabalho		
9.	Recorrer à ajuda de pares para desolação em ambiente escolar		
10.			
11.			
a) Apresentação dos conteúdos	b) Tarefas, fichas de trabalho	a)	b)
1.	Facultar pistas visuais/gráficos/pré e pós organizadores		
2.	Assegurar-se que os conteúdos / as orientações são compreendidas		
3.	Facultar exemplo do produto final (do que se pretende)		
4.	Facultar esboços escritos/notas orientadoras/notas impressas		
5.	Segmentar apresentações longas		
6.	Ensinar através de abordagens multissensoriais/manipulativas		
7.	Verificar oralmente a compreensão dos pontos-chave		
8.	Escrever os pontos-chave no quadro, a página do manual		
9.	Facultar tempo para responder a perguntas		
10.	Ensinar o vocabulário previamente		
11.	Modelar/demonstrar/simular conceitos		
12.	Usar o computador para apoiar o ensino		
13.	Utilizar um tamanho de letra superior sempre que adequado (<i>sem serifa – exp. arial...</i>) –		
14.	Utilizar maior espaçamento entrelinhas (1.5, ...)		
15.			
16.			
Competências organizativas			
1.	Treinar competências organizativas		
2.	Utilizar um bloco de notas com as tarefas e trabalhos de casa/planeamento		
3.	Permitir pausas em tarefas longas		
4.	Estabelecer ligação entre a tarefa e a experiência do aluno		
5.			
6.			
Motivação e Comportamento			
1.	Utilizar estratégias de autodeterminação e competências de comunicação (assertividade)		

2. Utilizar regras simples e claras	
3. Salientar as respostas certas, não as erradas	
4. Implementar um sistema de gestão de comportamento	
5. Permitir saídas/entradas da sala de aula/pequenas pausas (problemas de saúde, PHDA,...)	
6. Utilizar semanalmente instrumentos para registo do comportamento (feedback ao aluno)	
7. Usar sinais para ajudar o aluno a permanecer na tarefa (pistas privadas)	
8. Privilegiar o uso de materiais concretos, apelativos visualmente	
9. Usar reforço positivo, comunicar ao aluno o reconhecimento pelo seu esforço, incentivar o sucesso...	
10.	
11.	

Enriquecimento Curricular – alínea c)

1. Participar em clubes, ateliês, ...	
2. Participar em Projetos	
3. Integrar grupos de competências (comunicação, interação, regulação de comportamento...)	
4.	
5.	

A promoção do comportamento pró-social – alínea d)

1. Promover trabalho de pares – tutoria de pares	
2. Promover atividades de cooperação e colaboração	
3. Promover competências sociais (grupos de competências - comunicação, interação, regulação de comportamento...) exemplo	
4. Desenvolver projetos de trabalho social e comunitário	
5.	
6.	

Intervenção com foco académico ou comportamental em pequenos grupos – alínea e)

1. Coadjuvação em sala de aula (especificar as disciplinas)	
2. Apoio pedagógico em pequeno grupo (reforço curricular, especificar as disciplinas)	
3. Acompanhamento psicológico	
4. Tutoria	
5.	

Outras (consideradas pertinentes pelo EI/PTT/DT- Conselho de Turma)

1. PLNM (Português Língua Não Materna)	
2.	
3.	

Artº 28 – Testes/Avaliação (na avaliação externa seguir a NORMA do JNE)

1. Permitir a consulta de apontamentos/notas	
2. Usar técnicas de avaliação variadas e realizar provas com adaptações (permitir respostas curtas; preenchimento de lacunas; correspondências; questões de verdadeiro/falso; desdobramento das questões; destacar/sublinhar palavras-chave e verbos instrucionais; perguntas de resposta direta; ítems de escolha múltipla; linguagem clara e acessível na formulação de perguntas; subdividir questões que envolvam maior grau de dificuldade)	
3. Permitir aos alunos responder através de um gravador	
4. Utilizar testes curtos em vez de longos	
5. Permitir testes orais	

6. Permitir escrever na folha de teste	
7. Permitir a utilização de dicionário de Língua Portuguesa	
8. Permitir a utilização de calculadora	
9. Fornecer o teste em formato ampliado/adaptado ou pc (alunos com dificuldade de visão)	
10. Adaptar os critérios de correção ao nível da expressão escrita, erros ortográficos, acentuação, pontuação, estrutura morfosintática (casos de dislexia/disortografia)	X
11. Privilegiar o conteúdo das respostas e não a forma	
12. Orientar a concentração do aluno durante a realização dos testes	
13. Permitir tempo extra no teste	X
14.	
15.	
<i>Obs: Poderá haver adaptações que não são autorizadas na avaliação externa.</i>	

Descrição de situações específicas

Avaliação das medidas (eficácia, necessidade de proposta de outras medidas,...)	
1º P ___/___/___	
2º P ___/___/___	
3ºp ___/___/___	

ESFORÇO PESSOAL A REALIZAR PELO ALUNO	MEDIDAS DA RESPONSABILIDADE DO ENC. DE EDUCAÇÃO
Estar atento nas aulas; Cumprir as tarefas propostas; Participar corretamente nas aulas; Sempre que não compreender pedir ajuda ao professor; Frequentar as aulas de Apoio Pedagógico que lhe forem propostas; Ser assíduo e pontual; Trazer sempre o material necessário para as aulas; Cumprir as regras de comportamento; Realizar sempre os trabalhos de casa; Cumprir um horário de estudo diário.	Verificar a realização dos trabalhos de casa; Verificar se o seu educando cumpre um horário de estudo; Verificar semanalmente o caderno diário / a caderneta do seu educando; Verificar as classificações e assinar fichas e testes escritos; Estimular o aluno a frequentar as aulas de Apoio; Estimular a pontualidade e controlar a assiduidade do seu educando; Mostrar expectativas positivas pelo trabalho do seu educando; Dialogar com o seu educando diariamente; Contactar o(a) diretor(a) de turma; prof. titular regularmente.

Dando cumprimento ao previsto nos documentos legais em vigor, o(a) encarregado(a) de educação do(a) aluno(a) tomou conhecimento da implementação de MEDIDAS UNIVERSAIS.

DT / Prof. Titular de Turma		Encarregado(a) de Educação		Aluno(a)	
___/___ /___		___/___ /___		___/___ /___	
___/___ /___		___/___ /___		___/___ /___	
___/___ /___		___/___ /___		___/___ /___	
___/___ /___		___/___ /___		___/___ /___	

NOTA: *No final do ano, entregar cópia deste documento à EMAEI (responsável da mesma em cada escola).*

Anexo 8 – Pauta de Avaliação do 1º Período

Relatório de avaliações

Ano Letivo: 2020/2021	Tipo avaliação: Final 1.º Período	Turma: 12º I
1.º Período (17-09-2020 a 18-12-2020)		

1. Distribuição de avaliações por aluno

Quantitativa (0 a 20)

NT	NP	Nome	Port	EF	HistA	PSIB	AIB	Média	Negativas	Faltas
1	11878		13	9	11	10	13	11,20	1	3
2	157119		15	13	14	17	17	15,20		1
3	160426		11	13	12	13	14	12,60		2
4	160032		13	9	14	15	14	13,00	1	1
5	11626		11	11	12	11	13	11,60		8
6	11627		9	11	11	11	16	11,60	1	0
7	11815		11	13	10	11	17	12,40		29
8	161734		12	9	14	11	15	12,20	1	5
9	160052		15	13	17	17	19	16,20		0
10	159988		13	11	13	17	17	14,20		6
11	11633		MT	MT	MT	MT	-			0
12	159089		10	14	14	8	15	12,20	1	7
13	158025		-	13	10	12	16	12,75		17
14	157961		11	13	12	15	17	13,60		6
15	11788		13	9	17	12	15	13,20	1	2
16	161950		9	9	10	10	10	9,60	2	3
Média Turma (Sigla/Valor)			11,86 (12)	11,33 (11)	12,73 (13)	12,67 (13)	15,20 (15)	12,77 (13)		

Anexo 9 – Pauta de Avaliação do 2º Período

Relatório de avaliações

Ano Letivo: 2020/2021	Tipo avaliação: Final 2.º Período	Turma: 12.º I
2.º Período (04-01-2021 a 26-03-2021)		

1. Distribuição de avaliações por aluno

Quantitativa (0 a 20)

NT	NP	Nome	PT	EF	Hist A	PS-B	A-B	Média	Negativas	Faltas
1	11878		13	13	11	12	17	13,20		2
2	157119		15	16	14	16	17	15,60		0
3	160426		12	16	13	14	17	14,40		0
4	160032		13	13	13	16	17	14,40		13
5	11626		11	13	12	13	16	13,00		2
6	11627		10	12	12	13	17	12,80		0
7	11815		12	13	12	12	17	13,20		16
8	161734		12	12	12	12	17	13,00		5
9	160052		16	14	18	18	19	17,00		0
10	159988		13	12	13	17	18	14,60		2
11	11633		MT	MT	MT	MT	-			0
12	159089		10	14	14	10	18	13,20		3
13	158025		-	13	11	12	18	13,50		13
14	157961		11	15	12	15	17	14,00		0
15	11788		14	12	18	14	17	15,00		8
16	161950		9	11	12	10	15	11,40	1	14
Média Turma (Sigla/Valor)			12,21 (12)	13,27 (13)	13,13 (13)	13,60 (14)	17,13 (17)	13,89 (14)		
Média Ano (Sigla/Valor)			12,37 (12)	12,71 (13)	13,91 (14)	14,89 (15)	17,13 (17)	13,76 (14)		
Desvio			-0,16	0,56	-0,78	-1,29	0,00	0,13		

Anexo 10 – Pauta de Avaliação do 3º Período

Afixada em 21-06-2021 Diretor(a) Pedro Jorge de Sousa Pinto de Figueiredo	 REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO 172236 - Agrupamento de Escolas de Massamá, Sintra 402825 - Escola Secundária Stuart Carvalhais, Massamá, Sintra	Ano Escolar 2020/2021 Científico-Humanísticos - Línguas e Humanidades Turma 12º I 3.º Período (05-04-2021 a 18-06-2021)
PAUTA DE AVALIAÇÃO		

N.º	Nome	Ano	Curso	Formação Geral						Formação Específica						Situação			
				Port			EF			Hist A			PSI-B				AI-B		
				3P	CI	CIF	3P	CI	CIF	3P	CI	CIF	3P	CI	CIF		3P	CI	CIF
1		12º	C-H.L.H.	14	14	11	14	14	14	12	12	11	13	13	13	18	18	18	Aprovado
2		12º	C-H.L.H.	16	16	16	17	17	18	15	15	15	17	17	17	18	18	18	Aprovado
3		12º	C-H.L.H.	13	13	13	17	17	16	13	13	13	15	15	15	18	18	18	Aprovado
4		12º	C-H.L.H.	13	13	13	14	14	14	15	15	14	17	17	17	18	18	18	Aprovado
5		12º	C-H.L.H.	12	12	11	13	13	12	13	13	12	13	13	13	17	17	17	Aprovado
6		12º	C-H.L.H.	11	11	10	13	13	11	12	12	11	12	12	12	18	18	18	Aprovado
7		12º	C-H.L.H.	12	12	12	15	15	15	12	12	11	12	12	12	18	18	18	Aprovado
8		12º	C-H.L.H.	12	12	11	13	13	13	12	12	11	12	12	12	17	17	17	Não Aprovado
9		12º	C-H.L.H.	16	16	15	13	13	14	18	18	17	19	19	19	19	19	19	Aprovado
10		12º	C-H.L.H.	13	13	11	15	15	12	13	13	13	18	18	18	19	19	19	Aprovado
11		12º	C-H.L.H.	MT	MT	MT	MT	MT	MT	MT	MT	MT	MT	MT	MT	Ni	Ni	Ni	Mudou de Turma
12		12º	C-H.L.H.	11	11	10	15	15	16	14	14	14	12	12	12	18	18	18	Aprovado
13		12º	C-H.L.H.	Ni	Ni	Ni	15	15	15	10	10	11	12	12	12	18	18	18	Não Aprovado
14		12º	C-H.L.H.	11	11	10	18	18	16	12	12	13	15	15	15	18	18	18	Aprovado
15		12º	C-H.L.H.	14	14	12	13	13	12	17	17	16	15	15	15	18	18	18	Aprovado
16		12º	C-H.L.H.	10	10	10	14	14	14	11	11	11	10	10	10	16	16	16	Aprovado

Anexo 11 – Programa de Mentorias – Questionário



RELATÓRIO - MENTORIA

ESCOLA: _____

Ano Letivo 2020 / 2021

MENTORANDO: _____ Nº: _____ ANO: _____ TURMA: _____

____º Período

1 – Participação do mentorando	Ins	Suf	Bom
Assiduidade			
Pontualidade			
Comportamento			
Interesse			
Empenho no trabalho			

2 - Trabalho efetuado	
Esclarecimento de dúvidas	
Realização de trabalhos	
Estudo	
Organização de métodos de trabalho e estudo	
Outro. Indicar:	

3 - Observações / Sugestões: _____

Massamá, ____ de _____ de 20__

O(A) Mentor(a) _____	O(A) Diretor(a) de Turma _____	O(A) Enc. de Educação _____
-------------------------	-----------------------------------	--------------------------------

Anexo 12 – Autorização para a participação de aluno(a) no Programa de Desporto Escolar



DGEstE
Direção-Geral da
Educação



direção-geral
educação

Desporto Escolar

PARTICIPAÇÃO DE ALUNO(A) NO PROGRAMA DESPORTO ESCOLAR

Declaração de consentimento prévio do titular dos dados pessoais

Ao aceitar a presente Política de Privacidade, está a autorizar o Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada de Massamá E.S. Stuart Carvalhais a proceder ao tratamento dos seus dados pessoais e dos dados pessoais do/a seu/sua educando/a para efeitos da participação nas atividades do Programa do Desporto Escolar abaixo indicadas, atividades de competição e inerentes transportes, que poderão ocorrer também ao fim de semana, organizadas por este Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada ou por estruturas do Ministério da Educação, no âmbito das suas missões e atribuições.

Fica também por si autorizada a cedência gratuita da utilização dos direitos de imagem do seu educando enquanto participante naquelas atividades desportivas, a saber: publicação, gravação áudio e vídeo e sua reprodução, adaptação, utilização ou reutilização pela Direção-Geral da Educação (DGE), através do Programa Desporto Escolar, nos meios de comunicação nacionais ou internacionais autorizados pela DGE (internet e redes sociais), visando publicitar, divulgar ou promover as atividades e bem assim, autorizar a publicação de dados do seu educando, os estritamente necessários, nos quadros das classificações das provas do Desporto Escolar,

Declara, ainda:

- Estar ciente e plenamente informado/a de que o tratamento dos seus dados pessoais e os dados pessoais do/a seu/sua educando/a inclui todas as operações efetuadas sobre os dados por si transmitidos, por meios automatizados ou não, necessários à frequência de estabelecimento de ensino ou de educação e ao desenvolvimento de todo o processo educativo, de acordo com a legislação em vigor;
- Aceitar e consentir que os seus dados e os dados pessoais do/a seu/sua educando/a sejam transmitidos à Direção-Geral da Educação, Divisão do Desporto Escolar (Plataforma de Gestão do Desporto Escolar), os estritamente necessários à prestação destes serviços ou ao exercício da sua missão e atribuições legais, ou a outras entidades públicas ou privadas na condição de subcontratantes, e no exercício das atribuições e competências deste Agrupamento de Escolas/Escola não Agrupada;
- Tomar conhecimento que os seus dados e os dados pessoais do/a seu/sua educando/a serão guardados pelo período de tempo fixado em lei, regulamento ou o estritamente necessário às finalidades para que foram recolhidos;
- Tomar conhecimento que, nos termos da legislação aplicável, é garantido, a todo o tempo, o exercício dos direitos de acesso, retificação, atualização e eliminação (apagamento) dos dados pessoais e dos dados pessoais do/a seu/sua educando/a, podendo ainda opor-se ao tratamento dos mesmos mediante pedido escrito dirigido ao/à Agrupamento/Escola de Escolas de Massamá/Stuart Carvalhais, de acordo com o horário abaixo apresentado, declarando que é de seu interesse, direitos e liberdades do titular dos dados, bem como do direito de apresentar queixa junto da Autoridade de Controlo (Comissão Nacional de Proteção de Dados) através do Website www.cnpd.pt;
- Estar ciente que o tratamento dos dados é necessário ao exercício das funções de interesse público, no cumprimento de atos e procedimentos administrativos decorrentes das atribuições legais que estão cometidas ao/à Agrupamento/Escola de Escolas de Massamá/Stuart Carvalhais, à Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares e à Direção-Geral da Educação, através do Programa Desporto Escolar, sendo realizado em conformidade com as respetivas obrigações jurídicas previstas na lei;
- Manifestar o seu consentimento prévio, para que, caso o seu educando apresentar uma limitação funcional com (grande) impacto nas suas oportunidades de participação desportiva, essa possa ser do conhecimento do Desporto Escolar, para acautelar as medidas necessárias à participação inclusiva do seu educando, nas atividades desenvolvidas no Programa do Desporto Escolar.
- Conhecer o contacto do Encarregado de Proteção de Dados: Alberto Potier - 965054166

O/A Encarregado/a de Educação _____, nascido(a) a ____/____/____, de (nome do Aluno(a)) _____, com o Cartão de Cidadão/Aut. Residência/Passaporte n.º _____, aluno(a) da turma: _____ do _____ ano, com o n.º _____, declara que se compromete com a participação do seu educando(a) nas atividades de treino da(s) modalidade (s) _____, de acordo com o horário abaixo apresentado, declarando que é de sua responsabilidade a realização de um controlo médico prévio ao seu/à sua educando(a), de acordo com o estipulado nos n.ºs 1 e 2 do artigo 40.º da Lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro.

A preencher pelo professor responsável do Grupo-Equipa:

Modalidade	<u>VOLEIBOL - Juv. MASC.</u>	
	Horários dos treinos	
Dias da semana	Das	Às
2ª feira	13 H 30	15 H 00
3ª feira	H	H
4ª feira	H	H
5ª feira	13 H 30	14 H 15
6ª feira	H	H

Modalidade	<u>VOLEIBOL - Juv. FEM.</u>	
	Horários dos treinos	
Dias da semana	Das	Às
2ª feira	H	H
3ª feira	H	H
4ª feira	13 H 30	15 H 00
5ª feira	14 H 15	15 H 00
6ª feira	H	H

Estou disponível para colaborar com a Direção do Clube de Desporto Escolar Sim Não

Caso seja necessário, poderei ser contactado para:

Telemóvel: _____ E-mail: _____

Presto o presente consentimento de forma livre e voluntária, aceitando a Política de Privacidade e autorizando o tratamento de dados a recolher (identificação pessoal e direitos de imagem e gravação), de acordo com os parágrafos anteriores.

Local _____ Data ____/____/____

O/A Encarregado/a de Educação: _____

O/A Aluno/a, se maior: _____

Anexo 13 – Critérios de Avaliação do Desporto Escolar de Voleibol

A. E. MASSAMÁ E. S. STUART CARVALHAIS Ano Letivo 2020-2021 VOLEIBOL – Juvenis Femininos			SUFICIENTE: 1.Serve por baixo; 2.Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima; 3.Envia a bola para o outro campo.	BOM: 1.Serve por baixo; 2.Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima; 3.Passa a um colega; 4.Finaliza.	MUITO BOM: 1.Serve por baixo ou por cima tipo ténis; 2.Recebe o serviço em manchete; 3.Passa para finalizar; 4.Remata ou faz amorti; 5.Protege o ataque; 6.Na defesa posiciona-se para executar passe ou manchete.
Nº	Nome (turma)	Nível	Observações		
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
19					
20					
21					
22					