

SAMUEL ELIAS ROBALO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
REALIZADO NO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
CISTER DE ALCOBAÇA**

Orientador: Professor Mestre Augusto Aniceto

Orientador Cooperante: Professor Mestre Paulo Carreira

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

SAMUEL ELIAS ROBALO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
REALIZADO NO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
CISTER DE ALCOBAÇA**

Relatório de estágio defendido em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Educação Física no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 6 de Abril de 2022, perante o júri, nomeado Despacho nº18/2022, de 26 de Janeiro de 2022 com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Luís António Fernandes Bom

Arguente: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães

Orientador: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física de Desporto

Lisboa

2022

Agradecimentos

Quero agradecer do fundo do meu coração:

Ao meu pai e à minha mãe, que apesar de todas as dificuldades nunca deixaram de me apoiar e transmitir o seu amor, permitindo-me assim chegar até aqui.

À Rafaela, por toda a paciência que teve comigo, nunca me deixando cair nos momentos mais difíceis.

Ao professor Paulo Carreira, meu eterno orientador, por toda a disponibilidade e ensinamentos que me transmitiu.

A todos os professores que fizeram parte da minha caminhada enquanto estudante, por todos os conhecimentos que me transmitiram, permitindo-me assim ter capacidade de realizar este Mestrado.

Aos meus amigos Nazarenos, que num ano extremamente difícil, me ajudaram a ultrapassar a maior onda da minha vida.

E por fim aos alunos da turma do 9º D e do Desporto Escolar, aos Encarregados de Educação e a todos aqueles com quem trabalhei durante este ano letivo, por todas as experiências fantásticas que me proporcionaram.

Resumo

O presente relatório apresenta uma reflexão crítica e reflexiva sobre todo o processo de estágio pedagógico de mestrado em Educação Física 2021/2022.

No decorrer do trabalho procuro explicar as escolhas que realizei para cada uma das áreas, a Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminários.

Na Lecionação, destaco o progresso que os alunos da turma 9º D obtiveram durante o ano letivo, quer nos Jogos Desportivos Coletivos, nomeadamente na modalidade de Voleibol quer na área de Aptidão Física. Saliento também, a importância da realização do Projeto Específico “Metodologia de Ensino do Atletismo por Etapas”, que me permitiu aprofundar conhecimento na matéria e demonstrar aos colegas professores da Dom Pedro I formas de incluir o Atletismo num planeamento por Etapas.

Relativamente à Direção de Turma, o principal destaque centra-se na criação de estratégias para a resolução dos problemas associados a comportamentos desviantes durante as aulas de Inglês. Participar ativamente na solução dos problemas de Direção de Turma permitiu-me aprender a como intervir em casos de indisciplina por parte dos alunos.

No Desporto Escolar a minha intervenção foi no núcleo de Atletismo, coadjuvando o professor Paulo Carreira, onde realço a minha aprendizagem em avaliar os erros técnicos dos Lançamentos e dos Saltos assim como a capacidade que desenvolvi para consciencializar os atletas à compreensão e correção dos mesmos.

Em suma, o Projeto Seminário, “Identificação dos alunos do 9º D da Dom Pedro I com estilo de vida sedentário e consciencialização para mudança do mesmo”, permitiu-me compreender que os alunos que precisam mais e que têm mais dificuldades, são os que participam menos, assim como os seus Encarregados de Educação. Para proceder à consciencialização dos pais que não vêm à escola, é necessário levar a escola aos mesmos, pelo que a realização de questionários em casa foi a solução escolhida.

Palavras-Chave: Educação Física, Alunos, Escolhas, Planeamento, Avaliação, Estágio, Reflexão, Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar, Seminário.

Abstract

This report presents a critical and reflective reflection on the entire pedagogical internship process for a Masters in Physical Education 2021/2022.

During the work I try to explain the choices I made for each one of the areas, Teaching, Class Management, School Sports and Seminars.

In Teaching, I highlight the progress that students in the 9th D class achieved during the school year, both in the Collective Sports Games, namely in the volleyball modality and in the area of Physical Fitness. I also emphasize the importance of carrying out the Specific Project “Athletics Teaching Methodology by Stages”, which allowed me to deepen my knowledge on the subject and demonstrate to my fellow professors at Dom Pedro I ways of including Athletics in a Staged planning.

With regard to Class Management, the main focus is on creating strategies for solving problems associated with deviant behavior during English classes. Actively participating in the solution of Class Management problems allowed me to learn how to intervene in cases of indiscipline by students.

In School Sports, my intervention was in the Athletics nucleus, assisting Professor Paulo Carreira, where I emphasize my learning in evaluating the technical mistakes of Launches and Jumps, as well as the ability I developed to raise awareness among athletes to understand them. In short, the Seminar Project, "Identification of students from the 9th D of Dom Pedro I with a sedentary lifestyle and awareness to change it", allowed me to understand that the students who need it most and who have more difficulties are the ones who participate less, as do their Guardians. In order to raise awareness of parents who do not come to school, it is necessary to take the school to them, which is why questionnaires at home were the chosen solution.

Keywords: Physical Education, Students, Choices Planning, Evaluation, Internship, Reflection, Teaching, Class Direction, School Sports, Seminars

Abreviaturas

AECA – Agrupamento de Escolas Cister de Alcobaça

CPCJ – Comissão de Proteção de Crianças e Jovens

CT – Conselho de Turma

DE – Desporto Escolar

DEF – Departamento de Educação Física

DPI – Dom Pedro I

DT – Diretor de Turma

E – Elementar

EE – Encarregados de Educação

EF – Educação Física

I – Introdução

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

NCI – Não cumpre o nível Introdução

OE – Orientador de Escola

OMS – Organização Mundial de Saúde

OU – Orientador de Universidade

PA – Parte Avançado

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

Índice

Introdução	3
Capítulo 1 – Lecionação	9
1.1 Caracterização.....	10
1.1.1 Recursos Temporais	10
1.1.2 Recursos Materiais	10
1.1.3 Recursos Humanos	11
1.1.4 Recursos Espaciais	12
1.1.5 Turma	13
1.2 Normas Covid-19.....	14
1.3 Aplicação dos PNEF	15
1.4 Departamento de Educação Física (DEF).....	16
1.5 Planeamento	17
1.6 1.ª Etapa - Avaliação Inicial.....	17
1.6.2 Balanço 1.ª Etapa	21
1.6.3 2.ª Etapa - Prioridades	28
1.6.4 Balanço - 2.ª Etapa.....	35
1.6.5 3ª Etapa - Progresso	36
1.6.6 Balanço - 3.ª Etapa.....	39
1.6.7 4.ª Etapa Produto	39
1.6.8 Balanço 4.ª Etapa	40
1.7 Professor a Tempo Inteiro – PTI.....	41
1.8 Projeto Específico – Metodologia de Ensino do Atletismo por Etapas	42
1.8.1 Realidade DPI.....	43
1.8.2 Objetivos do Programa	45
1.8.3 Sistema de Pontuação IAAF Kid’s Athletics	45
1.8.4 Metodologia de Lecionação.....	45
1.9 Balanço	50
Capítulo 2 – Direção de Turma	51
2.1 Caracterização.....	52
2.2 Função Diretor de Turma.....	52
2.3 Conselho de Turma (CT)	53

2.4	Encarregados de Educação (EE).....	54
2.5	Saída de Campo	54
2.6	Balanço Direção de Turma	55
	Capítulo 3 – Desporto Escolar.....	57
3.1	Caracterização.....	58
3.2	Adesão dos Alunos	59
3.2.1	Situações de Avaliação	59
3.2.2	Erros Identificados.....	60
3.2.3	Aperfeiçoamento das Técnicas	60
3.3	Competição	62
3.4	Balanço	63
	Capítulo 4 - Seminário.....	65
4.1	Caracterização.....	66
4.2	Identificação dos Temas	66
4.3	Projeto Seminário Individual – “Identificação dos alunos do 9º D da DPI com estilo de vida sedentário e consciencialização para mudança do mesmo.”	68
4.3.1	Relação da Atividade Física (AF) com a saúde e qualidade de vida.....	68
4.3.2	Instrumento	69
4.3.3	Resultados.....	70
4.3.4	Consciencialização de EE e Alunos	70
4.4	Balanço	73
	Conclusão	75
	Referências Bibliográficas.....	80
	Apêndices	84
I.	Planeamento Anual	84
II.	Horário Semanal	84
III.	Avaliação Inicial	85
IV.	Planeamento Tema Lecionação	85
V.	Planeamento Seminário	86
	Anexos.....	87
I.	Calendário Escolar 2020/2021	87
II.	Composição Curricular 3º Ciclo	88
III.	Referência Abdominais FITescola.....	88
IV.	Referência Flexões FITescola.....	89
V.	Atividade Exterior - aluno nº2	89

VI.	Plano de Aula - aluno nº 1	90
VII.	Ação “Espalhar Magia”	90

Introdução

Serve o presente relatório de estágio de Mestrado em Ensino de Educação Física para explicar as escolhas e práticas que foram realizadas na Escola Básica 2,3 D. Pedro I (DPI), onde lecionei a turma D do nono ano de escolaridade.

Durante este processo coube-me a responsabilidade de intervir diretamente em 4 áreas, nomeadamente a Lecionação, a Direção de Turma, o Desporto Escolar e o Seminário com o propósito de colocar em prática os conhecimentos obtidos e preparar-me da melhor forma para ser professor.

Desde já pretendo reconhecer a forma positiva como fui recebido e tratado por todo o Grupo de Educação Física (GEF) da DPI, especialmente o professor Paulo Carreira, que enquanto meu orientador de escola se demonstrou sempre disponível para me orientar em todas as áreas de intervenção. Considero que as suas críticas construtivas face ao meu planeamento e desempenho foram elementos-chave para a minha evolução enquanto professor estagiário.

Os alunos da turma 9.ºD são o principal motivo que me faz acreditar que a DPI foi a melhor opção para a realização do estágio pedagógico, por toda a aprendizagem que realizamos em conjunto assim como a dedicação e compreensão que demonstraram ao longo do ano.

Continuando com a apresentação da minha entidade, esta faz parte do AECA, que foi agregado no ano 2012, o qual agrupa e acumula quatro agrupamentos, designadamente: (1) Escola Secundária D.ª Inês de Castro (sede do agrupamento); (2) EB 2,3 D. Pedro I de Alcobaça; (3) EB 2,3 de Pataias e a (4) EB 2,3 Frei Estêvão Martins.

A DPI orgulha-se de ter uma responsabilidade e um papel muito importante perante a sociedade, pois é uma escola onde se procura formar pessoas, modelar o seu comportamento e doutrinar a sua vocação de escola inclusiva e integradora, pelo que tentei que a minha conduta e forma de estrá fosse ao encontro dos valores referidos.

Quanto à sua estrutura física, a escola DPI, possui uma biblioteca, um bar, um refeitório, uma cozinha, um campo exterior e um pavilhão gimnodesportivo, tendo também ao seu dispor 44 salas distribuídas por 5 blocos, sendo que 35 são salas de aulas, 6 são salas específicas, 2 são laboratórios e uma sala de convívio.

A fraca iluminação exterior e o facto de não existir um espaço que permita algum tipo de proteção em caso de alteração das condições climatéricas, consiste num enorme problema para os professores de EF da DPI, problema esse que obrigou por diversas vezes a alterações na planificação, assim como a falta de espaços cobertos fez com que ao longo do ano, por vezes,

fosse impossível realizar as aulas exteriores em dias de chuva, pelo que, a estratégia passava por realizar aula teórica.

No que concerne aos recursos humanos, os Assistentes Técnicos Operacionais (ATO) demonstraram-se sempre dispostos a ajudar os alunos reencaminhando-os para o local em que a aula se iria realizar, pois, por vezes a logística de rotação de espaços criou alguma confusão nos estudantes. Verificou-se sempre a presença de um ATO no pavilhão que tinha como função informar os alunos para onde se deveriam dirigir. Destaca-se a presença um ATO no posto de socorro caso acontecesse algum incidente, felizmente nunca foi necessário recorrer aos seus serviços.

Quanto ao calendário, o presente ano letivo, ao contrário do habitual, organizou-se em dois semestres e não em três períodos. O primeiro semestre iniciou-se a 16 de setembro, terminando a 25 de janeiro. O início do segundo semestre estava previsto para 1 de fevereiro e término a 9 de junho. Face ao agravamento da situação pandémica no país, o governo português procedeu à suspensão das atividades letivas presenciais de 22 janeiro a 15 de março o que interferiu com o planeamento. O início do segundo semestre deu-se então a 8 de fevereiro em regime de telescola sendo que o regresso às aulas presenciais se deu a 15 de março e o término do segundo semestre a 9 de junho como previsto.

Os quadros 1 e 2 ilustram de forma sucinta o planeamento com as respetivas etapas e o calendário anual referentes ao ano letivo 2020-2021.

1º Semestre					2º Semestre				
Set (16)	Out	Nov	Dez	Jan (25)	Fev (1)	Mar	Abr	Mai	Jun(9)
1ª Etapa Prognóstico		2ª Etapa Progresso		3ª Etapa Progresso			4ª Etapa Produto		

Quadro 1- Planeamento Anual

O quadro 2 expõem o horário semanal com as respetivas tarefas de estágio, sendo que o estudo para a realização do relatório e do seminário se realizava nos tempos livres.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
12h35-13h20				DT. Atend.	
14h35-15h20	DE			DE	
15h30-16h15			DE		
16h15-17h00					
17h10-17h55	9ºD EF			9ºD EF	
17H55-18H40	DT. Atend.		RCP		ROP

Quadro 2 - Horário Semanal

Explicando o quadro 3, os treinos de Atletismo referentes ao Desporto Escolar (DE), realizaram-se à segunda, quarta e quinta-feira.

A turma 9.º D tinha apenas duas aulas de EF por semana, à segunda-feira de 45 minutos e à quinta-feira de 60 minutos, ambas com início às 17h10, digo apenas porque está claramente abaixo dos valores de atividade física recomendados pela Organização Mundial de Saúde (OMS) para adolescentes e jovens que recomenda pelo menos uma média de 60 minutos por dia, de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, maioritariamente aeróbia.

Para além da carga horária não respeitar as recomendações da OMS, tão pouco respeita as 3 sessões semanais de 45 minutos indicadas pelos PNEF, Bom, et al, (1989/ 1991), que permitem ao professor estabelecer objetivos mais complexos com base na avaliação formativa.

“Prevê-se, inclusivamente que, na gestão do programa em cada ano, o professor estabeleça objetivos mais complexos (de anos de curso posteriores), com base na avaliação formativa dos alunos, o que certamente acontecerá, se for cumprida a carga horária prevista no desenho curricular descrito no Decreto-Lei n.º 6/2001 de 18 de Janeiro (três sessões de 45’ de tempo útil por semana), beneficiando o desenvolvimento do currículo real e o sucesso do aluno em Educação Física.” (Jacinto, et al, 2001, p.6)

O planeamento teve em conta os recursos temporais pois, o número de sessões e a forma como estavam distribuídas ao longo da semana são um aspeto crítico no “desenvolvimento dos alunos, designadamente ao nível das possibilidades de desenvolvimento da Aptidão Física e do seu efeito sobre a Saúde.” (Bom , et al., 2001, p. 18)

Existiam 2 tempos semanais para atendimento aos Encarregados de Educação (EE), à segunda-feira após a aula de EF e à quinta-feira das 12h35 às 13h20. Normalmente os EE utilizavam o tempo de segunda-feira por ser pós-laboral na maioria dos casos.

A Reunião de Coordenação Pedagógica (RCP) realizou-se sempre à quarta-feira, onde os professores do Departamento de Educação Física (DEF) realizam um balanço semanal, discutem estratégias e problemas. Há que destacar a importância da RCP nas primeiras semanas, pois a realidade da retoma das aulas presenciais, face a todos os constrangimentos

provocados pelo Covid-19, era nova para todos e naturalmente surgem constrangimentos e dúvidas que se resolveram através de partilha de informação.

A RCP foi uma experiência pedagógica significativa na minha aprendizagem e no meu processo de estágio, pois era um momento onde se discutiam soluções para diversos problemas, alguns dos quais acabei por sentir durante o estágio. Foi também uma oportunidade para colocar dúvidas, partilhar e obter conhecimento.

De modo a concluir a explicação do horário semanal temos a Reunião de Orientação Pedagógica (ROP) com o professor Paulo Carreira que ocorria no último dia da semana. A ROP foi uma das ferramentas que tive ao meu dispor para evoluir enquanto estagiário, onde se pretendia discutir o que correu menos bem durante as aulas, de forma a criar estratégia de melhoria e a debater o planeamento para a semana seguinte.

A estrutura do presente documento atenta 4 capítulos referentes a cada área de intervenção, capítulo 1 - lecionação, capítulo 2 – direção de turma, capítulo 3 – desporto escolar e capítulo 4 – seminários. O propósito do relatório de estágio é realizar um balanço profundo sobre as 4 áreas de intervenção. Passo então a explicar de forma sucinta o que diz respeito a cada uma delas, no **Capítulo 1** referente à lecionação coube-me a responsabilidade de intervir diretamente no processo (lecionar) assim como projetar e realizar o Plano Anual de Turma (PAT), os Planos de Etapa (PE), de Unidade Didática (UD) e de Aula, com base na avaliação inicial, realizando as propostas de avaliações no final do 1.º e 2.º semestre.

Para que a minha intervenção e o meu planeamento fossem os mais corretos possíveis considero deveras importante perceber os objetivos e missão da disciplina de EF. Segundo as orientações dos PNEF, para o 3.º ciclo, os objetivos da nossa disciplina têm como base, 4 princípios fundamentais:

- “• A garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente, indicada pelo tempo de prática nas situações de aprendizagem, isto é, no treino e descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros.
- A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência de responsabilidades efetivas aos alunos, nos problemas organizativos e de tratamento das matérias que podem ser assumidos e resolvidos por eles.
- A valorização da criatividade, pela promoção e aceitação da iniciativa dos alunos, orientando-a para a elevação da qualidade do seu empenho e dos efeitos positivos das atividades.
- A orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao clima relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.” (Bom, et al, 1989/ 2001)

A concretização dos 4 princípios apresentados acima exige estudo intensivo das matérias e reflexão diária sobre o que foi feito. Crum (2000) salienta deste modo a importância da reflexão, “todos os professores de EF devem ser formados como profissionais reflexivos” pretendendo que sejam “técnica e criticamente reflexivos”. Defende também que “a missão da EF é possibilitar aos jovens a aquisição de conhecimentos, competências e atitudes necessárias para uma participação emancipada, recompensadora e duradoura na cultura do movimento” (Crum, 2000, pp. 65,69).

A EF necessita de profissionais reflexivos e competentes para:

- “1. Compreender de forma crítica as mudanças na cultura do movimento (incluindo o desporto) e capazes de decidir até que ponto estas mudanças devem ser representadas no currículo da EF;
2. Avaliar os currículos de EF e determinar os valores e objetivos do ensino da EF;
3. Uma perceção do que deve ser aprendido e do que deve ser ensinado;
4. Transformar o conhecimento sobre desporto e movimento, competências, desempenhos motores, atitudes e valores, em representações e ações pedagógicas através da estruturação e modificação de situações de aprendizagem e através de instrução e feedback;
5. Analisar e avaliar a sua própria prática de ensino.” (Crum, 2000, pp. 65,66)

Em suma, considero que as competências principais que me auxiliaram durante a leção permitindo-me evoluir enquanto professor foram a capacidade de reflexão e o estudo das matérias lecionadas. O **Capítulo 2**, referente à Direção de Turma teve um papel muito importante para o desenvolvimento da capacidade de me relacionar com a comunidade escolar.

Enquanto auxiliar do professor Paulo Carreira, as funções na qualidade de Diretor de Turma foram as seguintes: apoiar os alunos, comunicar com os Encarregados de Educação (EE) e Coordenação Pedagógica. Seguindo para o **Capítulo 3**, que diz respeito ao Desporto Escolar, assumi função de coorientação de uma equipa de Atletismo, em conjunto com o professor orientador Paulo Carreira que exerceu o papel de treinador principal no processo. No entanto, coube-me a responsabilidade de assumir a organização e gestão dos treinos assim como acompanhar as provas de competição organizadas pela Associação Distrital de Atletismo de Leiria (ADAL). Por fim o **Capítulo 4**, última área de intervenção referente ao Seminário consistiu em identificar um problema respeitando os seguintes princípios, “apresentação dos argumentos que fundamentam a sua escolha, quer os que dizem respeito à caracterização da EF e do DE na escola, e à caracterização geral da escola/ agrupamento (na Introdução), quer as necessidades e aptidões do estagiário”. (Bom L. , 2018, p. 9)

Ao longo do relatório irei tentar explicar de forma clara e fundamentada quais os Temas, Objetivos e Processos (TOP) para cada uma das áreas. Os temas escolhidos serão alvos

de pesquisa detalhada, tendo como propósito final a aquisição de novos conhecimentos enquanto estagiário e futuro profissional como também acrescentar algo à entidade que me acolhe.

O propósito deste trabalho é refletir e realizar o balanço para cada área de forma a aprender com os “objetivos, planos e decisões de estruturação das atividades que são escolhas entre alternativas, considerando as orientações teóricas e institucionais e as possibilidades concretas.” (Bom L. , Conclusão do Estágio., 2018, p. 2)

De forma a realizar o processo de prática pedagógica com sucesso devo dominar “as relações pessoais, em especial com os alunos, e, por outro, as reflexões teóricas e metodológicas.” (Bom L. , 2018, p. 1)

Saliento os cinco critérios de avaliação a que fui sujeito durante o estágio: cooperação, projeto, cientificidade, avaliação formativa e atuação/ desempenho.

A Cooperação, que se refere à “colaboração e os compromissos a estabelecer entre os próprios estagiários e também do Núcleo de Estágio com os Professores da Escola”;

Os Projetos nas quatro áreas são os “documentos de organização das atividades e da intervenção pedagógica no Estágio”;

A Cientificidade, representada pela “aplicação criteriosa e fundamentada dos saberes e matérias científicas estudadas nas diferentes áreas e disciplinas do Curso”;

A Avaliação Formativa, que diz respeito à “reflexão dos estagiários sobre a sua ação e a adequação necessária dos processos e das práticas, nas quatro áreas do estágio”;

A Atitude/Desempenho Profissional, que “significa uma atuação responsável, crítica e solidária nas estruturas e nas atividades da escola, dignificando a posição dos professores em geral e da Educação Física (EF) em particular”; neste último ponto e relativamente à Lecionação a avaliação recai sobre quatro critérios específico de decisão e a atuação do professor: Avaliação, Gestão, Instrução e Clima.

Capítulo 1 – Lecionação

1.1 Caracterização

De modo a conseguirmos fazer a diferença na nossa área profissional é fundamental conhecermos os recursos de que dispomos. Importa caracterizar detalhadamente os recursos temporais, materiais, humanos, espaciais e a turma. Se possível é benéfico realizar a caracterização dos recursos antes das aulas iniciarem, de forma a planearmos com maior pormenor e conhecimento da realidade que nos espera. Naturalmente algumas variáveis são mais fáceis de conhecer antes do início das aulas em relação a outras. Exceto o conhecimento profundo da turma, consegui explorar e conhecer todos os outros recursos que me esperavam durante o estágio.

1.1.1 Recursos Temporais

Os recursos temporais centraram-se nas duas aulas, de segunda e quinta-feira, que resultavam em 135 minutos de Educação Física por semana.

Nos PNEF de 3.º ciclo consta que:

“A organização dos horários é uma condição de garantia de qualidade da EF que não pode ser descurada, sob pena de coarctar o desenvolvimento dos alunos, designadamente ao nível das possibilidades de desenvolvimento da Aptidão Física e do seu efeito sobre a Saúde.” (Bom , et al., 2001, p. 19)

Considero que os recursos temporais de que a turma dispôs não só colocaram em causa as possibilidades de desenvolvimento da Aptidão Física e o efeito positivo sobre a saúde que as aulas de EF podem fornecer, mas também a aplicabilidade dos PNEF, pois estes foram concebidos na condição “de existirem no mínimo três sessões de EF por semana, desejavelmente em dias não consecutivos, por motivos que se prendem, entre outros, com a aplicação dos princípios do treino (...)”. (Bom , et al., 2001, p. 19)

A solução colocada em conselho de turma para resolver este problema passou pela realização de uma aula de apoio de EF, no entanto devido à situação pandémica e à indisponibilidade demonstrada por alguns alunos considerou-se que não seria viável.

1.1.2 Recursos Materiais

No que diz respeito aos materiais existentes na DPI, muitos deles encontram-se num estado de degradação já avançado havendo necessidade urgente de atualização. Os materiais mais urgentes de serem substituídos são as bolas dos JDC, assim como as raquetes de badminton e volantes, sinalizadores e cones.

O pavilhão da DPI recebeu durante o 1.º semestre um desfibrilador, o que pode ser crucial para salvar uma vida, a direção da DPI ao longo do ano demonstrou vontade em que os professores realizassem uma formação para poderem utilizar o aparelho, no entanto esta acabou por não se realizar.

Entendo que todos os professores independentemente da sua área de lecionação deveriam ter no mínimo conhecimento específico sobre o suporte básico de vida.

Em suma, as condições existentes nas instalações e a qualidade e quantidade do material disponível para a lecionação de EF, torna a tarefa dos professores ainda mais desafiante, pois quando duas turmas estavam em aula ao mesmo tempo dificilmente os professores conseguiam realizar a mesma modalidade de JDC por falta de quantidade de material em condições.

Para solucionar esta situação tentei ao longo do ano organizar-me com os restantes colegas que lecionavam à mesma hora que eu de forma a não realizarmos as mesmas matérias para que não nos faltasse material, fez-se também um pedido à direção da escola de aquisição de novos materiais.

No 2.º semestre recebemos raquetes, volantes de Badminton e bolas de Andebol, continuando a necessidade de renovação de material para o próximo ano letivo 2021/2022.

Apesar da reconhecida escassez de qualidade e quantidade de material consegui realizar todas as matérias presentes nos planos de aula.

1.1.3 Recursos Humanos

No que concerne aos recursos humanos devo enaltecer o excelente trabalho dos ATO durante todo o ano letivo, tendo demonstrado um profissionalismo constante estando sempre presentes e prontos a ajudar.

Quanto aos professores, o DEF reunia às quartas-feiras via ZOOM, onde discutíamos os acontecimentos relevantes da semana, um claro momento de aprendizagem para mim, onde por vezes obtive respostas para problemas de lecionação ou de outras áreas.

Infelizmente, devido à pandemia, não se realizou qualquer processo de formação contínua de professores o que é vital para o desenvolvimento da EF.

“O DEF tem a responsabilidade de apresentar propostas a incluir no plano de formação da escola (ou agrupamento de escolas), ajustadas às necessidades e prioridades identificadas, valorizando a formação recíproca, nomeadamente através da promoção de encontros de apresentação e análise de experiências pedagógicas significativas.” (Bom , et al., 2001, p. 21)

Decidi promover uma ação/webinar que tive a oportunidade de assistir e achei bastante interessante levar aos nossos alunos e colegas de EF, realizada pelo professor Paulo Barrigana e pelo atleta paralímpico Jorge Pina.

A ação “Espalhar Magia” pretende explicar o percurso de vida do pugilista Jorge Pina, que disputava o título mundial de Boxe e que por motivos associados ao seu percurso desportivo acabou por cegar. A forma como o atleta aceitou a cegueira e partiu para a sua vida futura passando a ser um campeão paraolímpico é um exemplo de superação que pretendi passar aos meus alunos e colegas professores.

A ação realizou-se no dia 15 de março às 10h30, com todas as turmas do secundário do curso técnico desporto do AECA a assistir, assim como a turma 9.ºD da DPI e todos os professores do GEF.

1.1.4 Recursos Espaciais

Os recursos espaciais que a DPI dispõe para a lecionação de EF são o pavilhão gimnodesportivo, o estádio municipal de Alcobaça, campo exterior de voleibol e um campo exterior com marcações de futsal, basquetebol, andebol e devidas balizas e cestos. Considero que os espaços são polivalentes, ou seja, admitem a possibilidade de se realizarem algumas atividades de aprendizagem de “áreas ou subáreas (mesmo que não seja nas situações formais), de maneira que o professor possa optar pela seleção de matérias e modos de prática em cada ciclo de trabalho e no conjunto do ano letivo”. (Bom , et al., 2001, p. 21)

Atendendo às características dos recintos, planeamento e ao roulement, realizei por vezes nos espaços exteriores matérias que normalmente se lecionam no Pavilhão Gimnodesportivo como a Ginástica de Solo e a Ginástica Acrobática, ou o Atletismo que por norma se realiza no Estádio Municipal de Alcobaça.

O sistema de rotação das instalações e espaços, realizado pelo DEF considerou que cada turma realizava 3 aulas consecutivas em espaço exterior e 1 aula no pavilhão gimnodesportivo, ou seja, passávamos uma semana e meia a ter aulas no exterior até podermos utilizar novamente o pavilhão. De maneira a respeitar o planeamento por etapas (Bom, 2014) concebido no início do ano, não associei espaços específicos às matérias a lecionar.

A rotação de espaços foi concebida desta forma devido aos constrangimentos de utilização do pavilhão provocados pela pandemia Covid-19, não permitindo a utilização do mesmo por parte de duas turmas em simultâneo. Para que a organização das aulas não fosse comprometida havia articulação frequente entre os professores de modo a decidirem que espaço exterior utilizar.

Relativamente aos balneários, que por sua vez podem ser um problema no que concerne a atrasos e a comportamentos desviantes pois é um momento em que os alunos não têm a supervisão de professores ou ATO, não se registou nenhum incidente do género durante o ano, até porque os alunos só poderiam utilizar o espaço para trocar de calçado, minimizando assim o seu tempo de utilização.

1.1.5 Turma

Antes de iniciar o ano letivo considerei importante solicitar ao professor Paulo Carreira o máximo de informação relativa à turma, perante o meu pedido o professor facultou-me o relatório detalhado da turma, constando neste a análise individual de cada aluno.

A turma do 9.º D era constituída por 21 alunos, 16 rapazes e 5 raparigas, sendo que apenas 4 eram atletas federados, o que desde logo me fez antever que estava perante uma turma com alto nível de sedentarismo.

Visto que os alunos chegaram à escola depois de um largo período inativos, consequência da pandemia provocada pelo vírus Covid-19, fazia prever aos professores que os alunos iriam apresentar dificuldades ao nível da condição física.

No decorrer das primeiras aulas confirmei o cenário de problemas previstos para a lecionação, que se centravam na capacidade de resistência e coordenação motora.

No universo das 5 alunas, 3 foram um desafio enorme ao longo do ano letivo, devido à falta de interesse pela realização de exercício físico quer nas aulas quer em casa. Não foi fácil criar estratégias que as motivassem pelo que foi um processo contínuo, onde a projeção e conquista de objetivos foi crucial.

Quanto ao universo dos estudantes rapazes os principais problemas ao longo do ano basearam-se na falta de cooperação e de foco na tarefa, os quais tentei resolver através da projeção de objetivos com conquistas coletivas e com o projeto de Direção de Turma.

No que concerne às dificuldades gerais dos alunos nas matérias de EF, nos JDC destaco o Voleibol, pois a grande maioria dos alunos demonstraram dificuldade em cumprir o nível de Introdução, por não conseguirem realizar ações como servir por baixo, deslocar-se para o ponto de queda da bola e dar continuidade ao jogo tocando na bola com a ponta dos dedos.

Em suma, saliento a melhoria de comportamento dos alunos em sala de aula ao longo do ano principalmente nas aulas de Inglês onde existiam diversos comportamentos desviantes impedindo o normal decorrer da aula. Destaco o progresso que a turma realizou na aprendizagem e superação de dificuldades do Voleibol pois foi necessário recorrer a práticas cooperativas para o concretizar.

1.2 Normas Covid-19

Em tempo de pandemia não podia deixar de considerar no relatório os constrangimentos que a mesma nos provocou durante o processo de lecionação e as medidas de prevenção utilizadas pela DPI.

As normas e procedimentos de utilização do pavilhão da escola DPI, sofreram algumas alterações face aos anos anteriores, de forma a cumprir com as normas recomendadas pela Direção Geral de Saúde (DGS), os alunos seguiram os seguintes parâmetros:

- ✓ Uso obrigatório de máscara, podendo retirar quando o aluno estiver a fazer aula;
- ✓ Higienização com álcool das mãos obrigatória à entrada do pavilhão;
- ✓ A entrada no pavilhão será feita por uma porta contígua aos balneários, estando o circuito marcado no chão;
- ✓ O uso dos balneários é somente para deixarem os valores e para utilizar a casa de banho;
- ✓ Trocar de sapatilhas no corredor;
- ✓ Só entram no pavilhão com a minha autorização, tendo novamente de higienizar as mãos;
- ✓ Cada um utiliza o material que está perto de si, não tocando no material dos outros;
- ✓ No final da aula, devem higienizar todo o material que utilizaram utilizando o material próprio fornecido pela escola;
- ✓ Após a higienização do material, devem colocar a máscara e sair aquando da minha autorização.

Inicialmente nas aulas exteriores não conseguia iniciar à hora prevista, isto porque os alunos tinham de se equipar nas casas de banho por não poderem utilizar os balneários, face aos constrangimentos impostos.

No processo de se deslocarem à casa de banho mais próxima do espaço exterior da aula para se equiparem, regressar e estar prontos a iniciar a aula os alunos demoravam cerca de 10 a 15 minutos.

Com o intuito de resolver o problema solicitei aos alunos o seguinte:

- Após saírem da penúltima aula devem dirigir-se assim que possível à casa de banho para se equiparem;
- Que venham já com o fato de treino de casa, visto a aula de EF ser a última aula do dia e não poderem utilizar o balneário para tomar banho.

Verifiquei que a maioria dos alunos compreendeu e acedeu ao que lhes foi solicitado, pelo que as aulas no exterior passaram a iniciar à hora pretendida.

1.3 Aplicação dos PNEF

Segundo os PNEF o “9.º ano é dedicado à revisão das matérias, aperfeiçoamento e/ou recuperação dos alunos, tendo por referência a realização equilibrada e completa do conjunto de competências previstas para o 3.º ciclo”, pelo que, para além das aprendizagens adequadas ao 9.º ano, foi necessário claro conhecimento do conjunto de competências a adquirir durante o 3.º ciclo. (Aprendizagens Essenciais, 2018, p. 2)

Os PNEF, foram um instrumento indispensável que me auxiliou durante todo o meu estágio, pelo que considero importante realizar uma pequena caracterização dos planos. São programas elaborados por diversos autores reconhecidos pela sua experiência e conhecimento na área da Educação Física com o intuito de orientar e direcionar a ação dos professores de acordo os objetivos da disciplina.

“Estes programas foram concebidos como um instrumento necessário para que a educação física das crianças e jovens ganhe o reconhecimento que carece, deixando de ser vista, por um lado, como mera catarse emocional, através do exercício físico vigoroso, ou, por outro lado, como animação/orientação de (alguns) jovens «naturalmente dotados» para se tornarem artistas da performance desportiva.” (Bom , et al., 2001, p. 4)

Durante a lecionação pretendi corresponder de forma autónoma e responsável às características da EF e aos objetivos referidos nos PNEF, centrando a minha intervenção nas dificuldades e capacidade dos alunos. Sendo a nossa disciplina única no currículo, por termos a possibilidade de realizar uma intervenção direta sobre os fatores de saúde, psíquicos e sociais nos nossos alunos, a responsabilidade no processo de lecionação é tremenda.

Para que a intervenção direta sobre esses fatores seja bem-sucedida é necessário um conhecimento detalhado de cada aluno da turma, salientando uma vez mais o facto de as prioridades dos estudantes estarem no centro dos projetos e no método de ensino-aprendizagem.

“A Educação Física é considerada como a única disciplina em que todas as crianças e jovens beneficiam de uma intervenção sistemática e direta sobre os fatores de saúde – físicos, psíquicos e sociais – com profunda influência no estilo de vida, no presente e a longo prazo.” (Bom & Brás,J., 2003, p. 2)

Considero que as particularidades da nossa disciplina e o resultado que a nossa tarefa pode ter na vida dos alunos, relegam à lecionação de EF uma responsabilidade acrescida face às restantes matérias do currículo.

“A disciplina caracteriza-se pela prática do aluno, como sujeito da atividade de aprendizagem – a prática de decidir, de “arriscar” soluções para os problemas, em que o aluno procura corresponder à dinâmica das situações, apropriadas e exploradas pela turma, em superação de si, em convívio e exposição aos outros.” (Bom & Brás,J., 2003, p. 2)

Cabe-nos a nós, professores de EF, fazer com que essa exposição perante os outros seja um momento agradável e não de stress para os nossos alunos, promovendo-lhes situações de sucesso e não de embaraço ou vergonha provocada pelo falhanço, é exatamente nesse momento que a nossa atuação pode fazer toda a diferença.

O GEF da DPI considera que os PNEF são uma ferramenta essencial para o sucesso dos alunos e professores no processo de lecionação, pelo que respeita os seus princípios operacionais. Tal qual consta nos PNEF, as aprendizagens essenciais e respetiva avaliação centram-se nas 3 áreas de ensino, Atividade Física, Aptidão Física e Conhecimentos.

Para que o aluno da DPI tenha sucesso na disciplina tem de ser considerado apto da área de Aptidão Física e Conhecimentos assim como cumprir nível de Introdução em 5 matérias, e nível Elementar numa matéria, ou seja, vai ao encontro no que está descrito nos PNEF para o 3.º ciclo.

1.4 Departamento de Educação Física (DEF)

O grupo de professores de EF, é visto por muitos autores como um instrumento de mudança, no sentido do desenvolvimento da EF. Nobre (2010), realizou um estudo de reflexão sobre “O Trabalho em Equipas Docentes e o Desenvolvimento da Educação Física”, em que considera que o “desenvolvimento da EF dependerá do resultado e da qualidade das aprendizagens que os alunos consigam atingir”. (Martins N. J., 2010, p. 15)

Um passo importante para o desenvolvimento da EF consiste em incutir uma cultura colaborativa nas escolas, pois “a colaboração pode promover nos professores a confiança que lhes possibilite correr riscos e experimentar soluções novas, podendo mesmo ser considerada como fator vital para o desenvolvimento da escola e dos professores.” (Martins N. J., 2010, p. 51)

Nesse sentido considero que consegui estabelecer uma boa relação com todos os professores de EF, destaco os professores Paulo Carreira, Jorge Ribeiro, Mário Costa e Maria Ribeiro dos Santos com quem, claramente, tive a maior interação. Os colegas em questão colocaram-me sempre confortável para questionar, demonstrando interesse pelo meu trabalho, e realizando por vezes críticas construtivas às minhas aulas. Tive a oportunidade de observar diversas aulas dos meus colegas onde no final me explicavam o que fizeram e o porquê, nesses momentos aprendi muito sobre gestão de aula e operacionalização dos exercícios.

1.5 **Planeamento**

O Planeamento é um dos aspetos cruciais que permitem ao professor diferenciar o seu trabalho de forma positiva. Para realizar o meu planeamento tive em conta os objetivos gerais e específicos da disciplina para o 9.º ano, objetivos esses que fui adequando ao longo do tempo consoante a evolução, dificuldades e possibilidades dos alunos.

A estratégia passou por adequar as aulas à individualidade dos alunos, ou seja, garantir que os alunos passassem mais tempo nas matérias em que sentiam mais dificuldade. Os alunos mais capacitados para além de trabalharem em grupos com o mesmo nível, ajudavam os seus colegas menos aptos, realizando desta forma a Diferenciação do Ensino.

Niza (2000) reflete sobre a relação positiva entre a Diferenciação do Ensino e o trabalho cooperativo entre os alunos considerando que a “diferenciação se alarga então ao trabalho do currículo em cooperação plena assumindo a heterogeneidade como um recurso fundamental da aprendizagem”. Realça a importância de integrar novas formas de “tutoria entre alunos, e adotar a colaboração dos alunos no estudo e as estratégias de aprendizagens cooperativas, com dispositivos vários de trabalho de grupo.” (Niza, 2000, p. 43)

O planeamento por etapas é o que mais se adequa aos princípios indicados em cima, que segundo Bom (2014) quando realizado logo no início do ano letivo, permite ao professor organizar as aulas e as várias matérias que pretende abordar, sem ter em conta os espaços que lhe estão atribuídos. Este tipo de planeamento defende também o princípio da diferenciação curricular que é “umas das principais dimensões que deve ser alvo das preocupações dos professores.” (Inácio, et al., 2014, p. 56)

O Planeamento Anual contemplou 4 etapas: avaliação inicial, prioridades, progresso e produto.

1.6 **1.ª Etapa - Avaliação Inicial**

A avaliação inicial foi um processo crítico que me permitiu organizar e orientar o trabalho de forma a adaptar os objetivos ao nível dos alunos. É evidente nos PNEF a importância de uma boa avaliação inicial.

“... a Avaliação Inicial é um processo decisivo pois, para além de permitir a cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, possibilita aos professores assumirem compromissos coletivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objetivos e/ou procedendo a alterações ou reajustes na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso considerem necessário.” (Bom, et al, 1989/ 2001 p.21)

Em reunião com o professor Paulo Carreira decidimos que a avaliação inicial teria duração de 6 semanas. Considero que foi um período fundamental para que as minhas escolhas fossem as mais indicadas para cada aluno com o objetivo de conseguir corresponder às suas dificuldades e prioridades.

O propósito desta etapa consiste em “determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do respetivo ano de curso, procedendo simultaneamente à revisão/atualização dos resultados obtidos no ano anterior.” Neste sentido foi fundamental conhecer as avaliações dos alunos no 8º ano e em que matérias sentiam mais dificuldade. (Bom, et al., 2001, p. 25)

O sucesso do planeamento e da aprendizagem dos alunos depende de uma boa avaliação inicial de forma a identificarmos as suas dificuldades, pois, se “desejamos que os nossos alunos realizem as aprendizagens que os conduzam ao seu desenvolvimento, é imprescindível começar por identificar as suas dificuldades e perceber as suas possibilidades!”. (Carvalho, 1994, p. 138)

A avaliação inicial antecede a definição de objetivos operacionais para a turma e para cada aluno.

“O processo de avaliação inicial tem, assim, por objetivos fundamentais, diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento, i. e, perceber quais as aprendizagens que poderão vir a realizar com a ajuda do professor e dos colegas, na aula de Educação Física.” (Carvalho, 1994, p. 138)

O desconhecimento que existe sobre o que os alunos conseguem ou não fazer nesta fase, ou seja, que capacidades, dificuldades, gostos e até personalidade faz com que durante as primeiras aulas se planeie um pouco às escuras, dificultando a elaboração de grupos. Consciente da importância que tem a criação de grupos para a aprendizagem dos alunos, baseei-me nas avaliações do 8º ano para os realizar.

Durante a avaliação inicial é o momento de confrontar os alunos com o programa da disciplina e de lhes dar a conhecer os critérios que devem cumprir em cada matéria, rever aprendizagens anteriores, construir um bom clima de aula e criar rotinas que favoreçam a sua aprendizagem. Ter um bom clima de aula é fundamental no processo de aprendizagem dos alunos, a responsabilidade e o respeito mútuo foram princípios que nunca abdiquei durante a leção.

Em síntese esta etapa serve para identificar:

“- os alunos que vão precisar de maior acompanhamento, que apresentam mais dificuldades;

- as matérias em que os alunos se encontram mais distantes do nível de objectivos do programa, e que deverão merecer mais atenção (no tempo e tratamento a disponibilizar)
- as capacidades motoras que merecem uma atenção especial (em alunos ou grupo de alunos)
- os aspectos críticos no tratamento das matérias e na organização da turma, etc.” (Bom , et al., 2001, p. 26)

De seguida passarei a explicar o que foi feito em todas as áreas durante a avaliação inicial de forma a identificar os pressupostos apresentados em cima.

1.6.1.1 Área das Atividades Físicas

No que diz respeito à subárea das Atividades Físicas, avaliamos as matérias nucleares dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol assim como as subáreas do Atletismo e Ginástica. Na subárea das Atividades Rítmicas e Expressivas a Dança Social e Tradicional, por fim a categoria “Outras”, onde a opção foi o Badminton e Orientação. Apesar dos PNEF conterem outras matérias considere que seria mais capaz de avaliar e ensinar as disciplinas referidas em cima.

Em concordância com as indicações dos PNEF para o 9.º ano e tendo em conta o que esperávamos dos nossos alunos, as situações de avaliações foram de nível Introdução. Para avaliar os alunos no Futebol realizei situações de jogo em superioridade numérica com a forma de 2x1, 3x1 e 3x2, assim como jogo formal através de situações de 4x4 com guarda-redes em campo amplo. Os critérios de observação para o Futebol incidiram no enquadramento com a baliza adversária após receção, nas decisões de quando levar a bola, passar, rematar e por fim a desmarcação. Quanto ao Voleibol decidi realizar jogos de cooperação de forma a perceber a capacidade dos alunos em manter a bola no ar e em deslocar-se para o ponto de queda da bola, sempre com a indicação de que os toques deveriam ser de dedos. No que diz respeito ao Andebol as situações de avaliação escolhidas foram os jogos reduzidos quer no número de alunos quer no espaço, utilizando a forma de 5x5 com guarda-redes, o objetivo principal era avaliar a capacidade de decisão, desmarcação, finalização com remate em salto e a reação à perda e ao ganho de bola. Para o Basquetebol deu-se prioridade a jogos em superioridade numérica e a situações de 3x3, com o propósito de observar se os alunos se enquadravam com o cesto adversário após receção da bola, se com o cesto ao alcance realizavam lançamento na passada assim como ataque ao cesto na ausência de defesa, por fim a participação no ressalto.

No Atletismo efetuamos corrida de velocidade, 40 metros, com partida em pé e sentado em que os alunos partiam após estímulos sonoros e gestuais. Para além da corrida de velocidade, realizamos corrida de estafetas, obstáculos, salto em comprimento e salto em altura. Para que o

Atletismo fosse mais motivante para os alunos, durante o processo de lecionação, recorri ao programa Kid's Athletics que defende a competição por equipas ao invés de restringir os resultados às performances individuais, o que é uma mais-valia no planeamento por etapas. No projeto específico irei explicar como foi utilizado e porquê. Na Ginástica avaliámos a ginástica do solo e de aparelhos, em que na primeira os alunos tinham de combinar as habilidades em sequência de forma contínua e na de aparelhos realizar após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim salto ao eixo e entre-mãos no boque. Utilizamos também o mini-trampolim e a trave baixa durante a avaliação inicial. Nas Atividades Rítmicas Expressivas foi avaliada a Dança Social (DS) “Rumba Quadrada”, nomeadamente o passe básico, e a Dança Tradicional Portuguesa (DTP), “Erva Cidreira”, onde analisei a capacidade dos alunos realizarem, obedecendo à estrutura rítmica, o passe de passeio curto e arrastado, passo de passeio com palmas à volta do par e a rotação com o par. Na subárea do Badminton que pertence à categoria outras, onde incidimos a avaliação inicial em jogos de cooperação e competição de forma a observar a capacidade de serviço, de manter o volante no ar, a posição base, o deslocamento para o ponto de queda do volante e os dois tipos de batimento Clear e Lob. Por fim para avaliar Orientação realizei um pequeno questionário e um percurso de Oricones.

1.6.1.2 Área da Aptidão Física

Para avaliar a aptidão física analisamos os seguintes parâmetros: resistência, força, velocidade e flexibilidade.

O teste Vaivém foi utilizado para avaliar a resistência aeróbia, organizei a turma em dois grupos para que desta forma os alunos em espera registassem o número de percursos realizados pelos colegas que estavam em prova. Assim que os participantes terminavam o teste caminhavam numa área previamente selecionada por mim para retornar à calma, e o colega que estava a registar o número de repetições transmitia-me a informação. Saliento que a maioria dos alunos terminaram dentro da zona saudável, no entanto não registamos resultados de excelência. Os registos abaixo da zona saudável pertenceram aos alunos n.º 3,4,5 e 6.

De forma a avaliar a aptidão neuromuscular, considerada força, realizamos o teste de Abdominais e o teste de Flexões de Braços. A organização teve uma dinâmica semelhante ao Vaivém, ou seja, realização de 2 grupos de alunos em que enquanto um grupo realiza o teste o outro regista o número de repetições. Quanto aos resultados do teste de Abdominais a grande maioria dos rapazes conseguiu atingir a zona saudável, à exceção dos alunos n.º 4, 17 e 21. Em relação às meninas apenas a aluna n.º 14 conseguiu entrar na zona saudável. No teste das Flexões de Braços apenas as alunas n.º 5 e 6 não conseguiram atingir a zona saudável os

restantes alunos obtiveram sucesso. O teste de velocidade consistiu em realizar uma corrida de 20 metros no menor tempo possível, cada aluno realizou duas repetições tendo sido registado o melhor tempo. No teste de velocidade saliento o aluno n.º 1 que obteve um registo dentro do perfil atlético. Os alunos n.º 5,6,15 e 17 não obtiveram tempos para entrar na zona saudável. Por fim, para analisar a flexibilidade realizamos o teste de Flexibilidade dos Ombros e Flexibilidade dos Membros Inferiores. O teste da Flexibilidade dos Ombros consiste no contacto dos dedos das duas mãos atrás das costas tendo como objetivo avaliar a flexibilidade dos membros superiores, todos os alunos obtiveram sucesso. Com o intuito de avaliar a Flexibilidade dos Membros Inferiores realizamos o teste conhecido por Senta e Alcança em que os alunos, sentados no chão com as pernas em extensão, realizam flexão máxima do tronco. Para a realização do Senta e Alcança é necessária uma caixa específica em que na parte superior tem marcado um prolongamento de 22,5 cm, é no prolongamento que se vai fazer a medição com uma régua que fica com o zero na extremidade da caixa virada para o aluno. As meninas são claramente as vencedoras a conseguirem as melhores medições. Os alunos n.º 1, 2, 8 e 15 foram os que não atingiram a zona saudável nesta fase.

O objetivo passou por colocar todos os alunos na zona saudável até ao fim do semestre, o que na maioria dos casos foi conseguido.

1.6.1.3 Área dos Conhecimentos

Durante as primeiras 6 semanas utilizei a parte inicial e final da aula para falar sobre os Critérios de Avaliação de cada modalidade, no início explicava de forma breve o que pretendia observar durante a unidade didática e no final questionava os alunos sobre o que tinha sido realizado.

Foi desta forma que preparei os alunos para a realização de um teste com o objetivo de avaliar os seus conhecimentos sobre os Critérios de Avaliação que deveriam ser realizados para cumprirem o nível de Introdução e nível Elementar.

1.6.2 Balanço 1.ª Etapa

No decorrer da primeira etapa de lecionação, percebi que os alunos têm preferência pela área das Atividades Físicas, considerando os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) as modalidades mais atrativas foram o Basquetebol e o Futebol. Para além dos JDC verifiquei que os alunos demonstraram grande motivação para realizar Badminton, Atletismo na variante de salto em comprimento e Ginástica de Aparelhos. Quanto às 5 alunas demonstraram clara preferência pelo Voleibol, Ginástica no Solo e também pelo Badminton.

Foram muitos os alunos com dificuldades nos JDC, não cumprindo o nível introdução, tal como se pode verificar nos Quadros 3, 4 e 5, que contêm a interpretação das informações recolhidas ao longo da primeira etapa na área das Atividades Físicas.

Considero que as opções tomadas durante a Avaliação Inicial me permitiram realizar uma boa análise de modo a conhecer as prioridades dos alunos.

Atividades Físicas - Jogos Desportivos Coletivos					
Nº	Nome	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol
1	Alexandre Mateus	I	E	E	I
2	António Coelho	I	I	I	I
3	Beatriz Vasques	NI	NI	NI	NI
4	Bernardo Santos	I	I	I	I
5	Bianca Dias	NI	NI	NI	NI
6	Erica Constantino	NI	NI	NI	NI
7	Eva Vaz	I	NI	NI	NI
8	Francisco Soares	I	E	E	I
9	Guilherme Ferreira	I	E	E	I
10	Guilherme Freire	NI	I	I	I
11	João Bernardino	I	I	E	I
12	Leandro Gomes	I	I	E	NI
13	Leandro Silva	I	E	E	I
14	Letícia Ribeiro	NI	NI	NI	I
15	Miguel Fortes	NI	E	E	I
16	Rafael Campos	I	E	E	I
17	Salvador Rodrigues	NI	NI	I	NI
18	Simão Pereira	I	I	E	NI
19	Tomé Alexandre	NI	I	I	NI
20	Vicente Jacinto	I	NI	I	NI
21	Manuel Bento	NI	I	NI	NI

Quadro 3 - Avaliação Inicial JDC

Legenda: NI – Não cumpre o nível Introdução; I – nível Introdução; E – nível Elementar; E/A- cumpre parte do Avançado.

Áreas		Atividades Físicas			Dança		Outras	
Nº	Nome	Gin. Solo	Gin. Apa	Atletismo	Rumba Q.	Erva Cidreira	Badminton	Orientação
1	Alexandre	NI	E	I	E	E	NI	I
2	António	NI	I	I	I	I	I	I
3	Beatriz	E	NI	NI	E	I	NI	I
4	Bernardo	I	I	I	NI	NI	I	I
5	Bianca	NI	NI	NI	E	E	I	I
6	Erica	NI	NI	NI	E	E	NI	I
7	Eva Vaz	E	NI	NI	E	E	I	I
8	Francisco	I	E	E/A	E	I	E	I
9	Guilherme	I	E	I	I	I	NI	I
10	Guilherme	NI	E	I	I	I	I	I
11	João	E/A	E	E/A	E	E	E	I
12	Leandro	I	A	E/A	I	I	I	I
13	Leandro	E	A	E/A	I	I	NI	I
14	Letícia	E/A	I	NI	E	I	I	I
15	Miguel	NI	I	E	I	I	NI	I
16	Rafael	I	E/A	E	E	E	E	I
17	Salvador	NI	I	I	I	I	I	I
18	Simão	NI	E	E	I	I	I	I
19	Tomé	NI	I	I	NI	I	NI	I
20	Vicente	NI	E	E	NI	I	NI	I
21	Manuel	NI	NI	NI	I	I	NI	I

Quadro 4 - Avaliação Inicial Atividades Físicas / Outras

Áreas		Aptidão Física				
Nº	Nome	Vaivém	Força Abdominal	Flexões Braços	Flex. Superior	Flex. Inferior
1	Alexandre Mateus	A	A	A	E	NA
2	António Coelho	A	A	A	A	NA
3	Beatriz Vasques	NA	NA	A	A	A
4	Bernardo Santos	NA	A	A	A	A
5	Bianca Dias	NA	NA	NA	A	A
6	Erica Constantino	NA	NA	NA	A	A
7	Eva Vaz	A	NA	A	A	A
8	Francisco Soares	A	A	A	A	NA
9	Guilherme Ferreira	A	A	A	A	A
10	Guilherme Freire	A	A	A	A	A
11	João Bernardino	A	A	A	A	A
12	Leandro Gomes	A	A	A	A	A
13	Leandro Silva	A	A	A	A	A
14	Letícia Ribeiro	A	NA	A	A	A
15	Miguel Fortes	A	A	A	A	A
16	Rafael Campos	A	A	A	A	A
17	Salvador Rodrigues	A	NA	A	A	A
18	Simão Pereira	A	A	A	A	A
19	Tomé Alexandre	A	A	A	A	A
20	Vicente Jacinto	A	A	A	A	A
21	Manuel Bento	A	NA	A	A	NA

Quadro 5 - Avaliação Inicial Aptidão Física

NA= Não apto; A= Apto.

Segundo Carvalho “a interpretação das informações recolhidas permite ao professor tomar as decisões pedagógicas que julgar mais adequadas, entre as quais, a definição do nível do programa que integra o conjunto de objetivos a concretizar pelos alunos.” (Carvalho, 1994, p. 142)

Tendo em atenção o quadro nº6 – Composição Curricular (em anexo), presente nos PNEF de 3º ciclo, que refere o que os alunos devem cumprir no final do ano letivo nas várias áreas de lecionação percebi que os alunos se encontravam longe do pretendido.

Após a 1.ª etapa percebi que a grande maioria dos alunos não cumpria os requisitos para ter nota positiva (3), pois “no 9º ano o aluno desenvolve as competências essenciais de nível INTRODUÇÃO em cinco matérias e nível ELEMENTAR em uma matéria das diferentes subáreas indicadas de acordo com o conjunto de possibilidades já definido anteriormente”. (Aprendizagens Essenciais, 2018, p. 3)

Na etapa seguinte adaptei as decisões ao nível em que se encontram os alunos de forma a corrigir as dificuldades encontradas e de desenvolver os alunos de modo global e harmonioso. Nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) as dificuldades gerais centram-se na relação com bola, na ação após a receção da bola, na criação de linhas de passe, no deslocamento para o ponto de queda da bola, na tomada de decisão e na finalização.

Na ginástica no solo para além de a maior parte dos alunos demonstrar dificuldade em combinar as habilidades em sequência alguns não conseguem realizar algumas das habilidades de forma isolada de acordo as normas dos PNEF.

Na ginástica de aparelhos a maior parte dos alunos cumpre o nível de introdução, os alunos que não cumprem não conseguem transpor o plinto e o boque ou os que conseguem transpor não chegam ao solo em posição de equilíbrio.

Os objetivos operacionais a realizar na 2.^a etapa (prioridades) passam por resolver os problemas identificados na avaliação inicial que se podem observar no quadro abaixo.

9º D		Jogos Desportivos Coletivos										
Critérios de Obs.	Andebol			Basquetebol			Futebol			Voleibol		
	Armação braço	Remate em salto	Desmarca-se	Enquadra-se c/ cesto	Lançamento passada	Participação ressaltos	Enquadra-se ofensivamente	Finaliza c/ baliza ao alcance	Decide bem	Toques de dedos	Serve por baixo	Desloca-se para a bola
1	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	S	N
2	N	N	S	S	N	N	S	S	S	N	S	N
3	N	N	S	S	N	N	N	N	N	N	N	S
4	N	N	S	N	N	S	S	S	S	N	N	S
5	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
6	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N
7	S	N	S	S	S	S	N	N	N	N	S	S
8	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
9	S	S	S	S	S	N	S	S	S	N	S	S
10	S	N	S	S	S	N	S	S	S	N	S	S
11	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
12	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S
13	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
14	S	N	S	S	S	N	S	N	N	S	N	S
15	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
16	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
17	N	N	S	N	N	N	S	S	S	N	S	N
18	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S
19	S	N	S	S	N	N	S	S	S	N	N	S
20	N	N	S	S	N	N	S	S	S	N	N	S
21	N	N	N	S	S	S	S	S	N	N	S	N

Quadro 6- Critérios de Observação

9.º D	Atividades Físicas				Outras	
	Gin. Solo	Gin. Aparelhos		Atletismo	Badminton	
Alunos	Combina habilidades sequência	Salto ao eixo no boque	Salto entre mãos no plinto ou boque	Velocidade	Posição Base	Serviço
1	N	S	S	S	S	S
2	N	S	S	S	S	S
3	S	N	N	S	S	S
4	S	S	S	S	S	S
5	N	N	N	S	N	S
6	N	N	N	S	S	S
7	S	N	N	S	S	S
8	S	S	S	S	N	S
9	S	S	S	S	N	S
10	N	S	S	S	S	S
11	S	S	S	S	S	S
12	S	S	S	S	S	S
13	S	S	S	S	N	S
14	S	S	S	S	N	S
15	N	S	S	S	N	S
16	S	S	S	S	S	S
17	N	S	S	S	S	S
18	N	S	S	S	S	S
19	N	S	S	S	N	S
20	N	S	S	S	N	S
21	N	N	N	S	N	S

Quadro 7 - Critérios de Observação

Os resultados dos testes FitEscola demonstram que muitos alunos se encontravam na zona saudável, apesar do tempo prolongado de paragem. Os alunos nº 3, 5, 6 e 21 encontravam-se fora da zona considerada saudável pelo que durante a etapa seguinte trabalharam em cooperação com os alunos nº 2,8, 12 e 13 com o objetivo de desenvolver a resistência, força abdominal e força de braços.

É essencial que se consiga demonstrar ao aluno qual a sua dificuldade e fazê-lo sentir que poderá resolver esse problema, dando-lhe satisfação com essa conquista. Considero que desta forma os alunos sentem-se motivados a realizar a tarefa com maior determinação, promovendo maior participação e autonomia.

1.6.3 2.ª Etapa - Prioridades

Após a avaliação inicial realizada e perceção das principais dificuldades nas matérias abordadas, chegou o momento de planear de forma a resolver essas mesmas dificuldades para que os alunos possam evoluir o seu desempenho.

“O ensino de acordo com as prioridades de desenvolvimento dos nossos alunos coloca-nos enquanto profissionais a necessidade de saber quais são, de as definir e de as perseguir enquanto objetivos de aprendizagem a concretizar nas nossas aulas.” (Carvalho, 1994, p. 136)

É necessário escolher objetivos «ambiciosos, mas possíveis» que respeitando as possibilidades dos alunos, se constituam como um desafio à superação das suas dificuldades e à elevação das suas capacidades. (Carvalho, 1994, p. 138)

Indo ao encontro do autor, o objetivo principal para esta etapa passou por ajudar os alunos críticos, que terminando o ano letivo nesta fase não conseguiam ter positiva a EF, a cumprirem o nível de Introdução a 2 JDC no final do primeiro semestre. Os alunos que na altura estavam nessa situação eram os n.º 3,4,5,6,7,14,17 pois cumpriam no máximo o nível Introdução a uma matéria dos JDC. Considerei que seria uma mais-valia para a aprendizagem dos alunos se incidisse a mesma no Basquetebol e Voleibol, não descurando as outras matérias, mas dando-lhes mais tempo nestas duas.

Porquê o Basquetebol e o Voleibol? A decisão baseou-se nas características dos restantes alunos da turma, que por cumprirem o nível de Introdução, ou, parte do Elementar cooperaram com os colegas em situação crítica. As características de ambas as matérias foram também um fator importante, o Basquetebol em comparação com o Futebol é considerado mais acessível para cumprir o nível Introdução, pelo manuseamento da bola e pela questão do equilíbrio, por outro lado, é mais motivante para as meninas. A opção do Voleibol justificasse

por ser uma modalidade sem oposição direta e por ter muitos alunos a cumprir o nível de Introdução que podem cooperar com os restantes.

Para os alunos que não se encontram em situação crítica o objetivo para além de ajudarem os seus pares é passarem ao nível seguinte.

À frente passarei a explicar o porquê de os alunos não cumprirem o nível Introdução e o que foi feito para que resolvessem as dificuldades.

1.6.3.1 Área das Atividades Físicas

No Basquetebol os alunos n.º 3,5,6,7,14,17 e 20 não cumpriam o nível Introdução porque não tinham controlo da bola durante o drible, não se enquadravam com o cesto após receber a bola, não lançavam na passada com os respetivos apoios e elevação dos membros superiores quando tinham o cesto ao alcance e não participavam no ressalto.

As situações de aprendizagem que coloquei nesta fase para promover o controlo da bola durante o drible passaram pela sua realização nos vários planos (em pé, sentados e deitados), com ambas as mãos para promover a multilateralidade, drible no prolongamento das linhas marcadas no pavilhão e apanhada com drible. Na situação de aprendizagem da apanhada com drible os grupos eram homogéneos de forma a garantir que todos tivessem o máximo de sucesso. Na aprendizagem do lançamento na passada utilizei um banco sueco, que estava a uma distância relativamente próxima do cesto (distância de lançamento), onde os alunos após saltarem do banco sueco para o chão, com a bola nas mãos, tinham de realizar dois apoios e lançamento de seguida. De forma a resolver o enquadramento face ao cesto após a receção foram realizados circuitos que envolviam, drible, passe e lançamento. O procedimento levava a que os alunos quando recebessem o passe, estivessem de costas para o objetivo, tendo obrigatoriamente que fazer rotação ficando assim de frente para o cesto. Com o objetivo de promover a participação no ressalto o jogo dos 6 foi o mais utilizado, em que se premeia, com a continuação no ataque, quem ganha o ressalto. No jogo dos 6 os alunos nº 1,2 e 4 trabalharam com os alunos críticos 3, 5 e 6 e os alunos 7, 14, 17 e 20 trabalharam com os alunos 13, 15 e 16. Os alunos que já cumpriam o nível introdutório tinham como função ajudar os colegas na tomada de decisão, dando continuidade ao jogo através da desmarcação, ou seja, oferecendo constante solução para o portador da bola.

No Voleibol o que se pretendia para os alunos n.º 3,4,5,6,12,17,18,19,20 e 21 era que no final do primeiro semestre conseguirem cumprir o nível de introdução. Os objetivos operacionais, para que os alunos conseguissem cumprir o Introdução foram os seguintes, servir por baixo de forma a dar continuidade ao jogo, deslocar-se para o ponto de queda da bola e

realizar toques de dedos mantendo a bola no ar. Numa fase inicial, antes de trabalharmos a pares, os alunos trabalhavam individualmente, em que cada um utilizava a sua bola afável. Compreendi desde logo que os alunos não realizavam toques de dedos pois para além do medo de se magoarem, não compreendiam a importância do gesto técnico, consideravam que ao utilizar a palma da mão lhes garantia mais sucesso. A prioridade passou por perderem o medo de utilizar os dedos no passe e conhecerem o gesto técnico na sua plenitude. Pedi aos alunos que com a bola no chão lhe tocassem, simulando que estivessem a tocar piano com a ponta dos dedos, o objetivo era que os alunos percebessem e sentissem qual a parte da mão a utilizar. De seguida, realizávamos toques de dedos com a parede, o objetivo era fazer o máximo de passes possíveis, aqui desenvolvíamos também o deslocamento para o ponto de queda da bola. A organização da turma a pares compreendia um aluno que cumpria o nível Introdução com outro que não cumpria, em situação de cooperação os alunos tentavam manter a bola no ar o máximo de tempo possível registando o número de passes. Para que os alunos se sentissem mais motivados realizava competição entre grupos. A evolução dos alunos permitiu que começássemos a trabalhar em grupos de 4, ainda em situação de cooperação. Os alunos nº 3,4,5, 6, 12, 17, e 18 trabalharam com os alunos nº 1, 2, 8 e 9 que tinham a função de realizar passe de dedos aos alunos críticos de forma que estes conseguissem dar continuidade ao jogo na situação de 2+2, sendo o objetivo principal a correção do deslocamento para o ponto de queda da bola. Quanto aos alunos 19,20 e 21 corrigiram os problemas do serviço por baixo através do trabalho de cooperação com os alunos nº 11, 15 e 16.

Apesar de termos passado mais tempo a realizar Basquetebol e Voleibol para que os alunos no final do primeiro semestre pudessem todos cumprir o nível de Introdução a pelo menos 2 JDC não ignorei a importância da aprendizagem do Futebol e Andebol onde tinha o objetivo de que os alunos tentassem também cumprir o nível Introdução. Os objetivos operacionais para o Futebol passavam por realização de enquadramento com a baliza adversária após receção, finalizar com a baliza ao alcance e decidir bem aquando passar, driblar ou conduzir, desta forma os alunos que já cumpriam o Introdução podiam trabalhar no Elementar. Os alunos que não cumpriam o Introdução tinham como objetivo a aprendizagem do passe, receção, condução e remate através de exercícios mais analíticos. Ao participarem em situações de jogo, estariam em vantagem numérica ou eram por norma jokers ofensivos em que os defesas não lhes poderiam retirar a bola. Para o Andebol considerei que as prioridades eram realizar armação do braço no passe e remate, rematar em salto e em situação de jogo desmarcar-se de

forma a dar solução ao portador da bola. Foquei a aprendizagem dos alunos que não cumpriam o nível Introdução na armação do braço no momento do passe e do remate.

Na Ginástica optei por realizar as duas vertentes, Solo e de Aparelhos, por considerar que a grande maioria dos alunos conseguiria chegar ao nível de Introdução, e por conseguir adotar a estratégia de cooperação entre alunos em ambas as matérias. No Solo as alunas n.º 3,7 e 14 demonstravam grande competência assim como os alunos n.º 11 e 13. Nos Aparelhos os alunos que se destacavam pela positiva foram o n.º 1,8,9,10,11,15,16,18 e 20. Para ambas as modalidades de Ginástica dividi turma em 4 grupos heterogêneos para que os alunos mais aptos pudessem ajudar os restantes colegas. No solo as principais dificuldades sentiam-se na execução dos rolamentos à frente, retaguarda e na ponte impedindo os alunos de realizarem a sequência com fluidez de movimentos. Na Ginástica de Aparelhos os alunos n.º 3,5,6 e 7 demonstravam medo para ultrapassar o boque e o plinto, pois a queda era o que os preocupava. Para estes alunos utilizei a seguinte estratégia de progressão com o objetivo de que perdessem o medo ao experimentarem uma sensação de segurança. Numa primeira fase o exercício era apenas saltar do trampolim para os colchões, para que conseguissem sentir seguros ao cair, ou seja sem plinto ou boque para ultrapassar entre trampolim e colchão. De seguida o objetivo era apenas ultrapassar o boque e o pinto sem trampolim, ou seja, saltarem do chão diretamente para os aparelhos, e de seguida caíam no colchão. Numa terceira fase, coloquei então o trampolim para realizar o salto, o boque e/ou plinto e os colchões de segurança, no entanto os alunos apenas tinham de chegar ao colchão sem a obrigação de realizar os critérios de êxito para os saltos. Após o ganho de confiança para saltar e ultrapassar os aparelhos sem receio pedi então os saltos com correção dos movimentos, por exemplo, a realização da corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim e chegada ao solo em equilíbrio.

Relativamente ao Atletismo considerei ser uma área bastante importante e que deveria constar no planeamento não só por ser uma matéria que tem influência direta no desenvolvimento da condição física dos alunos, mas também porque sentia a necessidade de aprofundar os meus conhecimentos sobre o planeamento e metodologias de ensino desta matéria específica. O planeamento do Atletismo por etapas acabar por ser o tema do projeto específico de lecionação, onde explico que foi feito, como foi feito e porquê.

Na subárea, atividades rítmicas expressivas abordamos a Dança Social “Rumba Quadrada” durante o primeiro semestre e a Dança Tradicional “Erva Cidreira” para o segundo semestre, ambas pertencem ao nível introdutório dos PNEF. A Rumba Quadrada porque considero que o passe básico seria rapidamente aprendido pelos alunos, o que na grande maioria

se verificou. Durante o 1º ano de mestrado na unidade curricular Didática da Dança fui avaliado a lecionar a dança tradicional portuguesa “Erva Cidreira”, pelo que considerei ser o melhor para mim e para os alunos esta opção.

Passando agora à categoria “Outras”, a escolha reincidiu no Badminton e na Orientação. O Badminton porque para além de ser uma modalidade que os alunos gostam, foi possível conciliar objetivos de lecionação com outras matérias, por exemplo, quando o objetivo dos exercícios foca no deslocamento para o ponto de queda do volante é útil para quem tem dificuldades no deslocamento para o ponto de queda da bola no Voleibol. As prioridades identificadas para trabalhar no Badminton foram a posição base para os alunos nº 1,3,6,15 e 20, os deslocamentos para os alunos nº 3,20 e 21 e as ações de Clear e Lob para os restantes alunos nº1,6,9,13,15,19 e 21 para que desta forma consigam cumprir o nível Introdução. Organizei novamente a turma a pares para que os alunos mais capacitados pudessem ajudar os menos aptos. A Orientação serve para dar continuidade ao trabalho do professor orientador Paulo Carreira que já tinha abordado a matéria em anos anteriores. Nesse sentido, durante a Avaliação Inicial, realizei um pequeno questionário para perceber que tipo provas de Orientação os alunos conheciam e tinham realizado. Em termos práticos foi feito um percurso de Oricones, com o objetivo de perceber se os alunos tinham boa leitura do mapa e escalada no pavilhão. No geral todos os alunos demonstraram ter já algum conhecimento e experiência em Orientação. Para a próxima etapa planeei uma prova “Socre 200” no Parque Verde de Alcobça.

1.6.3.2 Área da Aptidão Física

Durante a etapa das prioridades fiz questão de alertar os alunos para a importância de a sua Aptidão Física estar na zona saudável, não só pela questão da avaliação na disciplina, mas também para consciencializar sobre as doenças associadas ao sedentarismo e a estilos de vida pouco ativos fisicamente. Em busca do meu objetivo realizei uma conexão com a área dos Conhecimentos, solicitando aos alunos trabalhos de pesquisa sobre os riscos associados ao sedentarismo.

Apesar de todos os 21 alunos da turma serem prioridade, foquei principalmente a minha atenção para aqueles que durante a Avaliação Inicial demonstraram estar na zona saudável com valor mínimo, e nos que não estavam na zona saudável. O objetivo para os alunos em questão passava por no final do semestre se encontrarem aptos para a zona saudável de forma clara. O programa FITescola foi utilizado como referência dos valores que os alunos deviam cumprir.

Os fins da EF para esta área são explícitos e visam a melhoria efetiva da aptidão física, “de acordo com as necessidades de desenvolvimento do aluno, e por outro, a promoção de aprendizagens de conhecimentos, relativos aos processos de elevação da aptidão física, e de uma atitude positiva face à prática regular de atividade física” (Diniz, 1997, p. 39 e 40)

Para ajudar os alunos n.º 3,4,5 e 6 a estarem aptos no Vaivém, que seria novamente realizado no final desta etapa, fim de fevereiro, decidi que nas aulas de 90 minutos, o aquecimento consistiria em corrida continua durante 6 a 10 minutos, o tempo dependia do ritmo que o grupo mantinha. O objetivo era que registassem o número de voltas realizada ao campo de futsal para que desta forma notassem a sua evolução semana após semana. Criei uma competição perante os elementos do grupo em que o vencedor seria o que tivesse a maior evolução no final da etapa. Em relação à força os alunos n.º 4,17 e 21 tinham um trabalho específico de abdominais todas as aulas, que consistia na realização do número de abdominais que constavam na zona saudável para a sua idade, no quadro dos valores de referência do programa FITescola. Os alunos tinham a liberdade de escolher a forma como realizavam o n.º de repetições indicados para a sua idade, ou seja, organizavam o n.º de séries e de abdominais por série. Para desenvolver a força de braços utilizei o mesmo método com os alunos n.º 5 e 6.

Decidi imprimir os quadros (III e IV, em anexo) de referência da força abdominal e de braços retirados do site FITescola e entregar aos alunos para que estes tivessem clara perceção do nível em que se encontravam.

De forma a tentar desenvolver a Velocidade e resolver os problemas dos alunos, realizei grupos homogéneos para que competissem entre eles. Para realizar os grupos tive em atenção os valores dos testes de velocidade registados na Avaliação Inicial. Por fim, a flexibilidade foi trabalhada por toda a turma na parte final das aulas, em que cada aluno alongava individualmente de forma a focar nas suas necessidades.

1.6.3.3 Área dos Conhecimentos

Na área dos conhecimentos investi sobre a aprendizagem dos Critérios de Avaliação dos JDC, pelo que no final da etapa realizamos um teste sobre os mesmos. O teste era simples, composto apenas por 4 questões, uma por JDC. O objetivo para a área de Conhecimentos nesta fase era que os alunos percebessem claramente o que tinham de realizar para cumprir o Nível de Introdução. Considerei que todos os alunos obtiveram sucesso no teste pois no máximo apenas erraram 1 JDC, acertando 3 em 4. Na aula seguinte ao teste realizei a correção em conjunto com os alunos.

A organização das aulas após o aquecimento compreendia a seguinte dinâmica, exercícios de ações técnicas e motoras, onde cada aluno trabalhava para resolver os seus problemas específicos de relação com bola. De seguida, evoluímos para exercícios de situação de jogo, nas diversas formas, onde o objetivo prioritário era resolver problemas associados à tomada de decisão. Privilegiamos as situações de jogo alterando a forma consoante o nível dos alunos e a matéria. Recorri a situações de vantagem numérica para a equipa em posse de bola nas matérias de Andebol, Basquetebol e Futebol, já para o Voleibol as situações de jogo são de cooperação (1+1 e 2+2).

“O ensino dos JDC não deve circunscrever-se à transmissão de um repertório mais ou menos alargado de habilidades técnicas (o passe, a receção, o drible, ...), nem à solicitação de capacidades condicionais e coordenativo condicionais. Importa, sobretudo, desenvolver nos praticantes uma disponibilidade motora e mental que transcenda largamente a simples automatização de gestos e se centre na assimilação de regras de ação e princípios de gestão do espaço de jogo, bem como de formas de comunicação e contra comunicação entre os jogadores”. (Garganta, 1998, p. 25 e 26).

Em sintonia com o autor, os exercícios analíticos e as situações de jogo utilizadas foram ao encontro de desenvolver nos alunos tais capacidades motoras e mentais de forma que a aprendizagem dos JDC fosse autêntica. Escolhi situações de jogo em que os alunos com mais capacidade realizavam função de jokers, com o objetivo de jogarem em prol dos que tinham mais limitações técnicas para que estes desenvolvessem capacidades e resolver problemas nos JDC. A realização de grupos heterogéneos, para além do equilíbrio competitivo entre grupos, promoveu a aprendizagem dos alunos com mais dificuldade. Os critérios de formação de grupos visam assegurar, não apenas o equilíbrio competitivo das equipas, mas também o desenvolvimento das relações de cooperação e entreajuda na aprendizagem (Siedentop, 1998, p. 20). Embora a formação dos grupos tenha um papel fundamental na aprendizagem dos alunos esta depende de outros fatores, tais como o tipo de exercício e a forma da situação de jogo, ou seja, o número de alunos que colocamos em prática.

Durante o processo de leção recorri muitas vezes a situações de aprendizagem em vantagem numérica porque ajudam os alunos a resolver vários problemas. É importante que o número de alunos envolvidos por jogo seja reduzido, quando os alunos são menos aptos, pois, não só torna o jogo mais simples, como promove mais contacto dos alunos com as ações e decisões que queremos desenvolver e ensinar.

1.6.4 Balanço - 2.ª Etapa

O balanço da segunda etapa é positivo pois observamos muitas melhorias e correções nas execuções técnicas. Os alunos compreenderam as dificuldades que foram detetadas durante a Avaliação Inicial e aceitaram as propostas da correção, aspeto que considero essencial para o sucesso desta etapa. Realço que os alunos n.º 3, 7,14,17 e 21 ao fim desta etapa estão fora da zona crítica nos JDC, ou seja, cumprem pelo menos em duas matérias o nível de Introdução, já os alunos 5 e 6 continuam em situação crítica.

Na Área das Atividades Físicas começo por analisar o Voleibol, pois foi onde claramente existiu a evolução mais significativa, com a correção do deslocamento para o ponto de queda da bola e da utilização do toque de dedos que permitiu observar a bola mais tempo no ar. A criação de grupos e o espírito cooperativo dos alunos foi preponderante na correção dos erros no voleibol. Os alunos n.º 3,5,7,12,19 e 20 terminaram a etapa a cumprir o nível Introdutório, por outro lado os alunos n.º 6,17,18 e 21 continuam a não cumprir. No Andebol, Basquetebol e Futebol o enquadramento com o alvo após a receção foi um objetivo cumprido por quase todos os alunos dentro do tempo estipulado, tal como a desmarcação. No Basquetebol os erros mais difíceis de resolver foram a participação no ressalto e o lançamento na passada, tendo se observado clara melhoria no drible. No que concerne ao Andebol, o remate em salto continuava a ser um problema para a maioria dos alunos, que continuavam a pisar a área no momento do salto. Durante esta fase verifiquei melhoria na armação do braço aquando do passe e remate.

Em relação à Ginástica no Solo os alunos n.º1, 2,6,10,15,19,20 e 21 conseguiram alcançar o nível I, pois solucionaram os problemas que apresentavam nos rolamentos e na ponte. Nos Aparelhos os alunos que demonstraram a maior evolução foram, n.º 3,7 e 21 pois ultrapassaram o medo que sentiam ao saltar para o boque e plinto. Já na Dança todos os alunos conseguiram realizar o passe básico da Rumba Quadrada pelo que considerei que cumpriam o Introdutório. No Badminton uma matéria em que os alunos demonstraram ter grande admiração realizaram-se progressos significativos, ao nível da posição base, serviço e lob, os alunos a cumprir o I no final da etapa foram os n.º 1, 9, 13, 15 e 19. Para a Aptidão Física registei diversas melhorias, essencialmente no teste do Vaivém, Força Abdominal e de Braços. Os alunos que ainda não estão aptos, são os n.º5 e 6, pois não conseguiram concluir o teste do Vaivém na zona saudável assim como na Força Abdominal. Os alunos n.º3 e 6 ainda continuam inaptos na Força Abdominal. Por fim na área dos Conhecimentos a maioria dos alunos demonstrou ter

conhecimento sobre os Critérios de Avaliação dos JDC, na próxima etapa iremos abordar processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física.

Para a etapa que se segue pretendeu-se continuar a perseguir novas conquistas escolhendo atividades que promovam e potenciam o desenvolvimento dos alunos, pois as “atividades e aprendizagens significativas dos nossos alunos, são as que promovem e sustentam a realização do desenvolvimento potencial, em termos de expressão harmoniosa e multilateral das suas aptidões.” (Bom L. , 2018, p. 3)

1.6.5 3ª Etapa - Progresso

Por força da pandemia Covid-19, que se fazia sentir intensamente no país iniciámos a 3.ª etapa em regime “não presencial”, sendo que as aulas foram lecionadas a partir da plataforma Zoom.

Atendendo à realidade em que nos encontrávamos e sem saber quando regressaríamos a ter aulas presenciais fui obrigado a alterar e adaptar o planeamento, em sintonia com o professor orientador Paulo Carreira, as prioridades passaram por manter os níveis de Aptidão Física dos alunos e aprofundar a área dos conhecimentos.

Em condições normais o foco principal desta etapa estaria nos JDC, pois no início do segundo semestre alguns alunos ainda não cumprir o nível Introdutório a pelo menos duas matérias dos JDC.

O período em que as aulas foram lecionadas via Zoom foi utilizado para aprofundar e dar mais relevo à área dos Conhecimentos, através de atividades de aprendizagem que se basearam nos processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física. As tarefas prescritas aos alunos nessa fase foram trabalhos de pesquisa em grupos e realização de planos de treino individuais posteriormente apresentados e realizados com a turma, e por fim atividades no exterior com duração mínima de 30 minutos. No caso das atividades no exterior, que poderiam ser caminhar, correr ou andar de bicicleta, os alunos utilizavam diversas aplicações, como por exemplo a Strava, para que pudessem inserir na plataforma Calssroom a atividade realizada. As imagens V e VI que se encontram em anexo, documentam o tipo de atividades que se solicitavam.

Destaco então as atividades realizadas pelos alunos nº1, imagem V e 2, imagem VI, pois representam o que se pretendia dos estudantes durante o período de aulas assíncronas. Ambas as atividades surgiram através do conhecimento e capacidade autónoma dos alunos que pretendi desenvolver durante todo o período de estágio pedagógico.

O regresso à escola deu-se a 15 de março, o que significou cerca de 2 meses em casa e nos permitia ter apenas abril e maio para conseguir os objetivos da 3.^a etapa.

1.6.5.1 Área das Atividades Físicas

Os alunos que ainda não conseguiam cumprir o nível de Introdução em pelo menos 2 JDC eram o n.º 5 e 6, pelo que decidi dar maior atenção à aprendizagem do Andebol e do Basquetebol para estes dois. No Andebol os alunos não cumpriam o NI porque ofensivamente não se desmarcavam para dar linha de passe ao colega com bola e quando com bola não decidiam bem aquando passar ou driblar. No Basquetebol os problemas ofensivos eram semelhantes, não realizavam desmarcação e não decidiam bem quando tinham a posse de bola. Para os restantes alunos o objetivo era que no final da etapa conseguissem em ambas as matérias passar a cumprir parte do nível elementar. No Voleibol os alunos que me preocupavam mais eram o n.º 6, 17, 18 e 21, pelo que continuaram a trabalhar em situação de cooperação para conseguir cumprir o nível introdutório. Os alunos que já cumpriam o nível e que foram utilizados para ajudar estes 4 colegas tinham o objetivo de cumprir parte do Elementar. Por fim, o objetivo para o futebol passava pelos que já estavam no Introdução e Elementar conseguissem cumprir ambos os níveis.

No que concerne à Ginástica no Solo, os alunos n.º 5,17 e 18 continuavam a trabalhar para cumprir o Introdução, os restantes cooperavam com estes 3 e tentavam alcançar o próximo nível. Nos Aparelhos quem continuou a trabalhar para perder o medo e alcançar o Introdução foram os alunos n.º 5 e 6.

Na matéria de Dança, visto que os alunos tinham realizado com sucesso o passe básico da Rumba Quadrada decidi voltar a trabalhar a dança tradicional portuguesa Erva Cidreira, que na primeira etapa foi pouco explorada. Nesta fase ensinei aos alunos a estrutura espacial, roda simples em correria e roda simples facial assim como postura dos bailarinos “Manel e Maria” o passeio com palmas, frente a frente e abraçados à volta do par. No final da etapa para os alunos terem sucesso tinham de realizar o seguinte:

- 16 Tempos (T) de espera até iniciar a música, ao iniciar a música avançar com a perna direita;
- Passo de passeio no sentido inverso (16 T);
- Passo de passeio no sentido direto (16T);
- Passo de passeio com palma à volta do par (8T) iniciando pela direita do par;
- Rotação com o par pela direita (8T);

- Passo de passeio com palma à volta do par (8T) iniciando pela esquerda do par;
- Rotação com o par pela esquerda (8T).

Relativamente ao Badminton os alunos n.º 3, 6, 20 e 21 continuavam a trabalhar para cumprir o Introdução. Por fim para que todos conseguissem o nível Elementar na Orientação realizamos a prova de “score 200” no parque verde de Alcobaça com a duração máxima de 30 minutos para ter sucesso na prova.

1.6.5.2 Área da Aptidão Física

Na área da Aptidão Física, os resultados obtidos durante a 2ª etapa demonstraram que tínhamos apenas 3 alunos fora da zona saudável, no entanto, muitos eram os alunos que estavam de forma insegura na zona saudável. Atendendo aos 2 meses de interrupção de aulas presenciais temi que os alunos pudessem ter regredido nesta área, pelo que realizei novamente os testes Fitescola para avaliar a condição física e perceber com maior rigor como se encontravam. Os resultados confirmaram os mesmos 3 alunos (n.º3, 5 e 6), fora da zona saudável e curiosamente alguns melhoraram os seus resultados no Vaivém, Força Abdominal e de Braços.

1.6.5.3 Área dos Conhecimentos

A área dos conhecimentos foi aprofundada durante a fase em que nos encontrávamos a trabalhar a partir de casa onde o foco foram os processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física. Durante esta etapa os alunos realizaram 3 trabalhos de pesquisa em que o tema do primeiro trabalho tinha como objetivo relacionar a aptidão física com a saúde, o do segundo trabalho pretendia identificar quais os fatores associados a um estilo de vida saudável e no terceiro trabalho os alunos escolhiam uma modalidade dos JDC abordada nas aulas, para que em apresentação à turma explicassem as regras e os indicadores de observação para que cumprissem o nível de introdutório. Para além dos trabalhos de pesquisa os alunos realizaram planos de aula no interior ou exterior com a respetiva execução dos exercícios por eles selecionados.

Destaco o desenvolvimento da capacidade de autonomia, de planeamento e reflexão originados através da realização dos planos de aula e atividades exteriores, assim como o conhecimento que os alunos geraram sobre o desenvolvimento das capacidades motoras, composição corporal, alimentação e sedentarismo através dos trabalhos de pesquisa.

1.6.6 Balanço - 3.ª Etapa

A 3.ª etapa foi claramente marcada pelo confinamento que nos afetou diretamente, privando-nos aproximadamente 2 meses de aulas presenciais. No entanto, apesar da grande contrariedade a que estivemos sujeitos considero que foi uma etapa bem conseguida, em que os alunos continuaram a demonstrar empenho e onde verifiquei maior espírito de cooperação entre eles.

Em relação aos alunos considerados críticos ao nível dos JDC conseguiram ambos cumprir o nível de Introdução nas matérias propostas para esta fase o Andebol e o Basquetebol. As alunas n.º 3 e 5 conseguiram aprender a armação do braço no passe e no remate, assim como a utilização dos apoios para o remate em salto de maneira a não pisarem a linha da área. Observei que em situação de jogo, nos momentos de transição ofensiva e defensiva, as suas reações melhoraram bastante, de forma a ofensivamente serem uma solução para quem tem a bola e por outro lado após a perda de bola participarem no processo defensivo. Desta forma terminaram o a 3.ª etapa fora da zona crítica no que à Área das Atividades Físicas diz respeito. Na ginástica houve uma clara melhoria na fluidez com que os alunos realizavam as ações, sendo que os alunos n.º 5 e 18 conseguiram realizar os rolamentos e a ponte, continuando apenas os alunos n.º 17 e 20 a não cumprir a introdução. Decidi que na próxima etapa iria utilizar materiais de auxílio à ginástica com estes alunos para que consigam realizar os rolamentos. Relativamente à Dança tradicional portuguesa “Erva Cidreira” a maior dificuldade que os alunos sentiram foi em memorizar a sequência dos passos, o que se resolveu através da repetição. À parte deste aspeto os alunos demonstraram facilidade em aprender todos os passos que pertencem à Dança lecionada. No Badminton todos os alunos no final da etapa conseguiram alcançar o nível de Introdução, pelo que o sucesso foi pleno. De forma a concluir o balanço da 3.ª etapa considero que a prova de Orientação “score 200” no Parque Verde foi concluída com sucesso por todos os grupos, pelo que os alunos alcançaram o nível Elementar.

1.6.7 4.ª Etapa Produto

A 4.ª e última etapa da leção serviu para consolidar os conhecimentos dos alunos nos JDC, Ginástica e no Badminton, optei por não lecionar Dança, e Orientação nesta fase pois considerei que os alunos já tinham competência suficiente para dominar o nível de Introdução. Foi uma etapa onde aproveitei para lecionar matérias que não estão presentes nos PNEF como o Hóquei em Campo e o Boccia. O Hóquei em Campo porque a DPI possui material necessário

para a sua lecionação e os alunos durante a Avaliação Inicial demonstraram uma enorme empatia pela matéria.

Considero que a EF é um enorme auxiliar para a construção de uma educação inclusiva. Segundo Rodrigues (2017) enquanto professores de EF dispomos de maior liberdade para projetar as matérias que pretendemos que os alunos vivenciem e aprendam nas aulas. Desta forma a EF é uma área curricular mais facilmente inclusiva devido à flexibilidade inerente aos seus conteúdos promovendo a diferenciação curricular.

Neste sentido e apesar de não haver nenhum aluno com Necessidades Especiais Educativas (NEE) na turma, achei por bem utilizar conhecimentos obtidos durante o 1º ano de mestrado na Didática de EF Adaptada com objetivo de normalizar e respeitar as diferenças que existem entre os alunos.

“A educação inclusiva no âmbito da disciplina educação física é benéfica, para todos os alunos dando-lhes a oportunidade de convívio e crescimento pessoal, pois aprendem que a diferença existe, mas que precisa ser respeitada, os pares sem Necessidades Especiais de Ensino (NEE) passam a ter uma visão menos preconceituosa em relação aos seus pares com NEE.”
(Godinho, 2015, p. 35)

O Boccia foi uma experiência enriquecedora para os alunos, consciencializando-os para aceitarem e respeitarem as diferenças e no caso específico a perceberem melhor as dificuldades que as pessoas audiovisuais sentem diariamente.

1.6.8 Balanço 4.ª Etapa

A 4.ª etapa acabou por ser mais curta que o previsto devido à interrupção de aulas presenciais na etapa anterior, no entanto acredito que foi realizada com sucesso pois consegui trabalhar com os alunos de forma a desenvolver e consolidar as suas aprendizagens nos JDC, e ainda dar-lhes a conhecer o Hóquei em Campo e o Boccia.

Ao final da etapa todos os alunos cumpriam no mínimo o nível Introdução a Andebol, Basquetebol e Voleibol. No Futebol os alunos n.º 7, 14 e 21 alcançaram o nível Introdução, apenas as alunas n.º 3, 5 e 6 não conseguiram cumprir. No geral todos os alunos que já cumpriam o Introdução conseguiram alcançar o Elementar, cumprindo parte do mesmo.

Saliento o progresso que os alunos realizaram na modalidade de Voleibol durante o ano letivo, foi notória a evolução de todos os alunos, com a bola a passar muito mais tempo no ar. Considero que a evolução se deve a termos dedicado mais tempo à realização da mesma em

situações de cooperação, assim com aos objetivos propostos e aceites pelos alunos para a correção dos erros.

Relativamente à Aptidão Física os resultados que os alunos obtiveram no final do ano foram bastante satisfatórios, havendo progresso essencialmente nas capacidades de resistência e força. A estratégia utilizada passou por se trabalhar no início de todas as aulas Aptidão Física em que os exercícios compreendiam intensidade elevada, evitando tempos de espera para a realização dos mesmos, o que demonstrou ter um efeito positivo para o resto da aula.

Na Ginástica os alunos n.º 17 e 20 conseguiram aprender o rolamento à frente e atrás com o auxílio de materiais de apoio e através de muita repetição. Ao realizarem a sequência no solo, sem os materiais de apoio, observou-se clara melhoria no gesto técnico do rolamento, no entanto a fluidez não foi conseguida. O esforço e empenho que os alunos demonstraram para resolver os seus problemas na Ginástica do Solo foi para mim um exemplo de superação e saber estar nas aulas de EF.

Por fim, o Badminton foi uma modalidade onde os alunos demonstraram grandes dificuldades no início, mas que ao longo do ano letivo foram progredindo através de situações de cooperação. Na última aula realizei um torneio para a turma onde se observou grande competição entre os alunos.

1.7 Professor a Tempo Inteiro – PTI

A tarefa Professor a Tempo Inteiro (PTI) consistiu em viver uma semana em horário completo, com a responsabilidade de observar e lecionar outras turmas da DPI, para que tivesse a noção da realidade quotidiana dos professores e do que me espera profissionalmente. Foi uma semana rigorosa e exaustiva em que não foi fácil conciliar a responsabilidade do PTI com as restantes tarefas de estágio, mas sem dúvida que foi uma experiência que contribuiu em muito para o desenvolvimento do meu processo de leção.

Desde o início do estágio preocupei-me em questionar o professor Paulo Carreira sobre as minhas lacunas ao qual, após algumas aulas observadas me alertou para a Gestão do tempo de aula, para o Posicionamento que por vezes me impedia ter visão e controlo sobre a turma toda e por fim para o tom da Instrução e Feedback que não se fazia ouvir a quem estivesse na outra ponta do pavilhão. Tentei ao longo do ano corrigir estes aspetos para que pudesse evoluir enquanto professor e para que quando chegasse à tarefa de PTI conseguisse uma boa avaliação por parte dos restantes colegas.

Durante a semana de PTI tive oportunidade de colaborar com a professora Teresa Santos e com os professores Mário Costa, Jorge Ribeiro e Paulo Carreira. Em conjunto com os

professores decidimos que as aulas observadas seriam as primeiras de cada turma, para que quando lecionasse na segunda e última aula da semana, tivesse maior conhecimento dos alunos. A semana escolhida para realizar a tarefa de PTI foi a primeira de março, entre os dias 1 a 5.

Durante a observação às aulas dos professores foquei a minha atenção na Gestão, Instrução e no seu posicionamento durante a aula. Considero que os momentos em que aprendi mais foram enquanto observava e quando os professores criticavam o meu processo de leção após o término das aulas, onde apontaram os erros mais evidentes ao nível da Gestão, Instrução e Clima e os aspetos de melhoria associados.

1.8 **Projeto Específico – Metodologia de Ensino do Atletismo por Etapas**

Recorrendo à minha experiência enquanto aluno e ao que tenho observado nas aulas de colegas de EF o método de ensino mais utilizado na leção do Atletismo remete para a “estandardização das condições dos eventos com crianças, iguais às empreendidas no contexto das competições dos adultos, leva objetivos inadequados do domínio da criança para certas atividades”. (Atletismo, 2000, p. 5)

A forma de leção acima referida entra em colisão com o princípio base da EF, ou seja, desenvolver oportunidades adequadas para os alunos se desenvolverem de forma harmoniosa nas várias modalidades, neste caso específico, como se pode verificar não acontece.

A escolha do tema teve como base de sustentação dois motivos chave, o primeiro centra-se na crise do atletismo escolar, refletida no Desporto Escolar através da fraca participação dos alunos.

São vários os autores de renome na área da EF e do Atletismo que alertam para a situação da modalidade em Portugal, tanto a nível escolar como competitivo. Rolim (2001) refere que em Portugal, o Atletismo designadamente a nível escolar vive momentos de particular angústia. Se ao nível federativo, o número de praticantes tem vindo, ao longo dos últimos anos a decrescer de forma vertiginosa, a nível escolar, o panorama está longe de ser mais animador. Não é por acaso que, particularmente na última década, o Atletismo escolar tem vindo a perder predominância como modalidade curricular da disciplina de EF (Rolim, 2001).

Um dos fatores que tem contribuído para tal é a visão redutora do Atletismo, sendo visto habitualmente como uma modalidade de reduzido conteúdo lúdico, pouco atrativa e criativamente fechada. “Face a este quadro, impõe-se de imediato o estabelecimento de ruturas com ideias preconcebidas e com princípios estabelecidos e demasiadamente enraizados nos alunos e, às vezes, infelizmente, nos próprios professores de EF.” (Rolim & Colaço, 2002, p.

3) Tal sucedia com os alunos do 9º D que não consideravam, o Atletismo no geral, uma modalidade atrativa.

O segundo motivo para a escolha do tema, é a forma como no geral os professores lecionam na escola DPI, recorrendo ao planeamento por blocos. O Atletismo, principalmente, é uma matéria lecionada de forma isolada, contrariando os princípios do planeamento por etapas, não ocorrendo diferenciação, dando a todos a mesma tarefa. No planeamento por etapas, a UD representa uma sequência de aulas entre duas a quatro semanas, com o mesmo plano ou estrutura de aula, no entanto incluindo várias matérias para diversos grupos de alunos, assegurando assim a diferenciação do ensino, dando aos alunos o que eles necessitam em determinado momento.

Com o propósito de encontrar soluções, pesquisei formas de planear e lecionar o atletismo que se distanciam da fugira clássica, ou seja, onde apenas se leciona nos locais específicos da matéria e se valoriza somente o resultado individual. Ao realizar a pesquisa, conheci o programa KIDS ATHLETICS. O projeto KIDS ATHLETICS, permitiu-me descobrir diversas formas de lecionar o Atletismo de forma mais atrativa para o aluno, através de situações de aprendizagem que valorizam esforços coletivos, podendo estas ser realizadas no pavilhão ou campo exterior.

Certamente que não devemos negar o carácter individual inerente ao Atletismo, no entanto, as competições individuais não são atrativas para a maioria dos alunos porque só um ganha, originando desmotivação dos restantes.

1.8.1 Realidade DPI

Após questionar os colegas professores da DPI, em reunião de DEF, sobre a metodologia de ensino que utilizavam para o atletismo percebi que todos recorriam ao planeamento por blocos. O planeamento por blocos contraria o que nos é exigido enquanto professores estagiários assim como não obedece ao que nos foi ensinado durante o presente mestrado.

Araújo (2007) afirma que o planeamento por etapas é o ideal, pois o planeamento por blocos coloca em causa a continuidade do processo ensino-aprendizagem.

Sendo o planeamento de ensino do atletismo por blocos uma realidade na DPI tentarei aprofundar uma forma metodológica de lecionar a matéria por etapas. Questionando os professores orientadores Paulo Carreira e Augusto Aniceto sobre o tema, foi-me aconselhado que pesquisasse sobre o programa IAAF Kid's Athletics. Ao investigar sobre o programa

deparei-me com conceitos e objetivos similares aos da EF, que podem ser utilizados num planeamento por etapas, o que desde logo me motivou a compreender a sua utilização.

Os conceitos que o programa defende são os seguintes:

1. “O IAAF Kids’ Athletics oferece excitação, novos exercícios e um variado conjunto de tarefas que foram pensadas num contexto de equipa para ser aplicado em diferentes locais.
2. Com o IAAF Kids’ Athletics, de movimentos básicos (Velocidade, Resistência, Saltos e Lançamentos), o Atletismo pode ser experimentado e praticado numa atmosfera de jogo. As exigências físicas são baixas, tornando possível a participação de todas as crianças independentemente do seu desenvolvimento motor.
3. O programa IAAF Kids’ Athletics dá a oportunidade de demonstrar e tentar cativar a população para a prática do Atletismo em qualquer recinto/espço público: centros recreativos, centros comerciais, percursos pedestres e parques assim como nos pavilhões e ginásios. Assim, o atletismo pode ser promovido de formas nunca antes imaginadas, oferecendo às crianças uma larga, favorável e completamente nova imagem do atletismo.” (Atletismo, 2000, p. 6)

Estes 3 conceitos do programa IAAF Kid’s Athletics convenceram-me a considerá-lo no planeamento por várias razões. A primeira, por defender a participação de todos os alunos através da utilização de grupos, indo ao encontro da diferenciação do ensino na medida em que é possível “reconhecer as diferenças individuais e estabelecer objetivos de aprendizagem baseados nas capacidades particulares dos alunos”. (Heacox, 2001, p. 10)

Em segundo lugar, oferece uma experiência competitiva aos alunos, motivando-os para a prática do atletismo que por norma é pouco atrativa. Por fim programa não necessita obrigatoriamente de um espaço específico para a sua utilização o que é ótimo para fazer face ao sistema de *roulement* em vigor na DPI.

O planeamento por etapas não pode depender dos espaços disponíveis, pelo que enquanto professores devemos ter a capacidade de ser criativos e solucionar os problemas que o sistema de *roulement* nos pode colocar. A maior parte dos professores que planeia por blocos, fá-lo devido aos recursos materiais e espaciais de que dispõem.

“Quando o planeamento se faz por «blocos de atividade», as decisões ao nível do plano de Educação Física da turma são baseadas (quase exclusivamente) em critérios exteriores aos próprios alunos, sendo o mais frequente os recursos,

ou melhor, o sistema de rotação pelas instalações.” (Carvalho, 1994, p. 138 e 139)

1.8.2 Objetivos do Programa

Quanto aos objetivos, o programa contempla dois tipos, os objetivos organizacionais e de conteúdo. Os Objetivos Organizacionais do conceito do IAAF Kids' Athletics referem que um alargado número de alunos possa participar ativamente e em simultâneo, para que as várias formas e movimentos básicos do atletismo sejam experimentadas. É essencial que não só os alunos mais fortes e mais rápidos contribuam para um bom resultado, promovendo em todos sentimento de sucesso. Os exercícios devem desenvolver as capacidades coordenativas e de perícia adequadas à idade e por fim que o programa tenha uma componente de aventura, oferecendo uma apropriada aproximação do atletismo às crianças.

1.8.3 Sistema de Pontuação IAAF Kid's Athletics

Para pontuar e registar os resultados eles têm de ser fáceis de perceber, simples de calcular e anunciáveis no menor tempo possível. O sistema de pontuação do IAAF Kids' Athletics é tão simples, que os resultados podem ser afixados logo que uma das atividades termine.

Outro aspeto positivo deste sistema de pontuação coletivo por ranking de equipas, é que o resultado final é independente das performances individuais dos participantes. Em suma, este simples sistema de pontuação, é baseado nos seguintes aspetos básicos:

- Independentemente de um resultado individual, ou de todas as provas de um participante, o resultado de cada disciplina é apenas é comparado através das classificações das equipas.
- Nas provas de saltos e lançamentos, a soma da melhor marca de todos os elementos, é o resultado final da equipa, que conta para a pontuação final.
- Imediatamente após se completar uma dada disciplina (prova), o seu resultado é afixado no quadro de pontuações e de resultados.
- Se duas ou mais equipas obtiverem o mesmo resultado, todas elas têm a pontuação que é dada a esse lugar.

1.8.4 Metodologia de Lecionação

Face aos condicionalismos que a pandemia nos colocou originando consequências nefastas para a manutenção e evolução da capacidade física, decidi que a exigência dos

exercícios que os alunos teriam de enfrentar para a aprendizagem e domínio das competências essenciais na matéria de Atletismo seria de nível Introdução.

No que à organização da turma diz respeito, esta foi dividida em 3 grupos de 7 elementos, para que a competição entre os grupos fosse justa criei grupos homogêneos entre si. O **grupo A** foi constituído pelos alunos Alexandre Mateus, António Coelho, Érica Constantino, Eva Vaz, João Bernardino, Simão Pereira e Tomé Alexandre. O **grupo B** por sua vez era constituído por Bernardo Santos, Bianca Dias, Francisco Soares, Guilherme Freire, Leandro Gomes, Vicente Jacinto e Manuel Bento. E por fim, o **grupo C**, continha os alunos Beatriz Vasques, Guilherme Ferreira, Leandro Silva, Letícia Ribeiro, Miguel Fortes, Rafael Campos e Salvador Rodrigues.

Durante as aulas o objetivo geral passou por criar uma situação de concurso entre as equipas que contemple várias matérias para além do Atletismo, tais como JDC e Ginástica, de forma a contrariar a lecionação por blocos. Passarei então a explicar os exercícios referentes à matéria de Atletismo que fizeram parte dos Planos de Aula, esclarecendo a sub-área de cada um, o procedimento e a pontuação. Saliento que as imagens apresentadas de seguida foram retiradas do site adal.pt.

1.8.4.1 Velocidade/ Barreiras

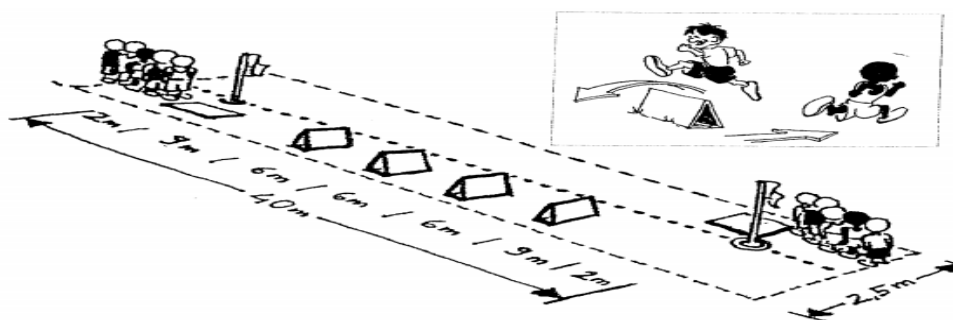


Figura 3 – Retirada Site ADAL.PT

Procedimento

O exercício que se segue (Figura 3) faz parte do programa IAAF KIDS ATHLETIC'S e consiste numa Estafeta de 80 m (40 m + 40 m) com um percurso de velocidade (Ida) e outro de barreiras (volta). Os alunos começam com um rolamento à frente (cambalhota), após receberem o anel (testemunho) sempre com a mão direita, enquanto estão ao lado de um cone.

Os dois cones estão à distância de 40 m e em cada direção será realizado um percurso diferente que se inicia sempre com o rolamento. Num sentido é a corrida plana de velocidade e o outro a corrida de barreiras com 6 m de distância entre elas.

A equipa divide-se em duas colunas, uma de 3 elementos e outra de 4 elementos. O anel ou argola está no primeiro aluno do lado do percurso de velocidade plana. Ao ser dada a partida a prova começa com o primeiro aluno a executar o rolamento à frente e correr os 40 m planos. Após este completar o percurso entregará o anel ao segundo participante, de mão direita para direita. Este percorrerá o percurso das barreiras e fará a transmissão da mesma forma ao participante seguinte, que fará o percurso plano, o seguinte as barreiras e assim sucessivamente. A corrida continua desta forma até que todos os alunos tenham cumprido ambos os percursos, os 40 m planos e os 40 m barreiras.

Pontuação

A pontuação é elaborada de acordo com os tempos: a equipa mais rápida é a vencedora, sendo as seguintes equipas classificadas pela ordem crescente dos seus tempos (da mais rápida para a mais lenta).

1.8.4.2 Corrida de Resistência

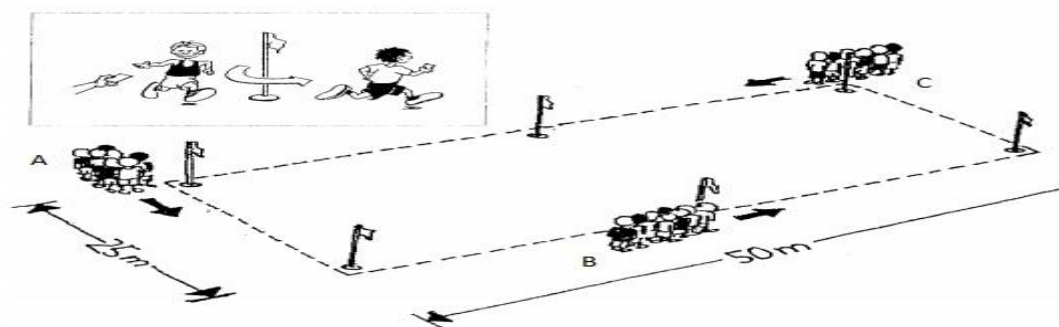


Figura 4 – Retirada Site ADAL.PT

Procedimento

Esta prova (Figura 4) é constituída por um percurso de cerca de 150 m, no qual todos os alunos terão de tentar dar o maior número de voltas possíveis em 8 minutos. As 3 equipas começam ao mesmo tempo a partir de um determinado ponto, no qual, ao completarem cada volta os alunos recebem um cartão (ou similar). Nesta prova são dados três sinais (apito): um

de partida, para iniciar a prova; outro aos 7 minutos, para anunciar o minuto final; e o sinal final, para terminar a competição.

Pontuação

Depois de concluída a prova, todos os alunos entregam os seus cartões ao assistente da sua equipa. Este faz a contagem para ser elaborada a classificação final. Ganha a equipa que tiver conseguido mais cartões, sendo as seguintes classificadas por ordem decrescente.

1.8.4.3 Salto em Comprimento com Vara

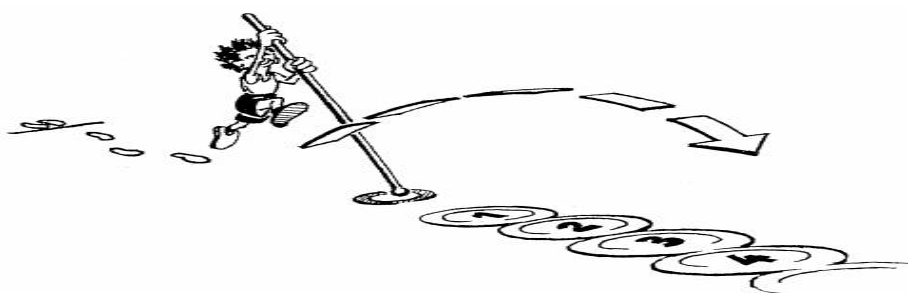


Figura 5 – Retirada Site ADAL.PT

Procedimento

Após a corrida de balanço de aproximadamente 5 metros, o aluno salta à vara (a partir de numa base destinada ao encaixe da mesma) em direção às zonas alvo (Figura 5). A chamada (salto) tem de ser feita apenas a uma perna (os destros devem segurar a vara com a mão direita em cima e os esquerdos com a esquerda em cima). A base para o encaixe da vara será um colchão, na qual os alunos colocarão a vara para saltar.

As zonas alvo serão arcos colocados no chão, dispostos da seguinte forma: a) em linha na direção da corrida de balanço; b) o primeiro vale 2 pontos, o segundo 3, o terceiro 4 pontos, até ao quinto que vale 6 pontos (ver figura 3).

A receção tem obrigatoriamente de ser feita com os dois pés em simultâneo e a vara ser segura com ambas as mãos até a queda estar completa. Os alunos não podem trocar as mãos aquando seguram a vara.

Pontuação

Cada aluno tem direito a três tentativas para realizar o salto. Se aterrar dentro do alvo 1, ganha 2 pontos, dentro do alvo 2, ganha 3 pontos e assim sucessivamente (alvo 3 = 4 pontos; alvo 4 = 5 pontos; alvo 5 = 6 pontos). Caso o aluno na queda toque nos arcos, o salto é

considerado válido, por outro lado, se durante a queda colocar uma perna dentro e outra fora, é descontado um ponto. Se ambos os pés aterram fora do arco considera-se nulo o salto.

Contabilizam-se os pontos de cada equipa somando as melhores pontuações de aluno, a equipa que obter mais pontos ganha.

1.8.4.4 Lançamento do Dardo Simplificado

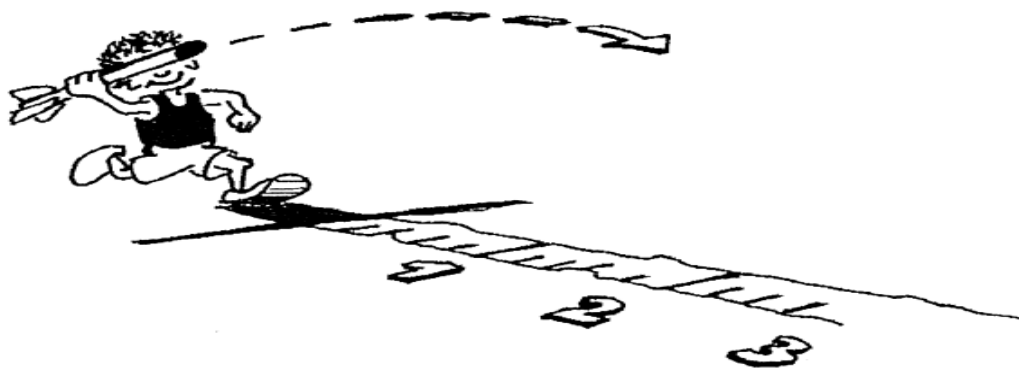


Figura 6 – Retirada Site ADAL.PT

Procedimento

Para realizar o lançamento do *vortex* (Figura 6) os alunos iniciam com uma corrida de balanço de 5 metros, lançando o dardo antes de uma linha limite para a área de queda. Cada aluno tem direito a 3 repetições.

Pontuação

Todos os lançamentos são medidos numa linha reta que faz 90° com a linha de lançamento. A melhor pontuação das três tentativas de cada aluno pontua para o total da equipa. No final ganha a equipa que obtiver a maior distância de lançamento.

1.8.4.5 Salto em Comprimento

Procedimento

Os alunos iniciam o salto com uma corrida de balanço (seis a dez passadas) acelerando de forma progressiva até realizarem impulsão na zona de chamada. Devem utilizar a técnica de voo na passada e cair a pés juntos na caixa de saltos. Cada aluno realiza três saltos.

Pontuação

Todos os saltos serão medidos, sendo apenas contabilizado o melhor dos três. Somar-se-á cada salto e no final ganhará a equipa com melhor pontuação.

1.9 **Balanço**

A competição colocada nas aulas através do programa IAAF Kid's Athletics promoveu nos alunos maior motivação e excitação para a prática. Observei que os alunos, face ao sistema de pontuação, estavam mais confiantes em participar e que a cooperação entre os grupos aumentou progressivamente durante os exercícios.

Considero que cumpri o objetivo ao qual me submeti durante a lecionação possibilitando todos os alunos de sentirem satisfação durante a aula de Educação Física, através da noção do seu progresso, do êxito nas tarefas e da participação em atividades que outrora não se sentiam motivados ou confiantes em realizar.

Assumindo que é necessário dar aos alunos o que eles precisam é importante conciliar com tarefas que promovam autonomia, gosto pela prática e a valorização das suas capacidades.

O principal interesse do estudo foi conhecer formas alternativas de ensinar o Atletismo em espaços que não são específicos para o mesmo, com por exemplo o campo de futsal ou o pavilhão, partilhando-as com os restantes colegas do GEF da DPI.

A título pessoal foi uma experiência que me ajudou a ser mais completo, capaz de ensinar de forma a satisfazer os alunos, que foi um dos objetivos a que me comprometi nesta área, e ser capaz de conceder a possibilidade a todos os alunos de sentirem satisfação durante a aula de Educação Física de uma forma autónoma, pois promoveu-se maior responsabilidade na procura e construção das suas soluções.

Capítulo 2 – Direção de Turma

2.1 **Caracterização**

Antes de iniciar o ano letivo tentei recolher junto do professor Paulo Carreira o máximo de informação relativa à turma, perante o meu pedido o professor facultou-me um relatório detalhado da turma, constando neste uma análise individual de cada aluno. No documento facultado pelo professor OE constavam os alunos que faziam parte da turma do 9º D e uma breve análise sobre as suas capacidades e dificuldades. A turma era constituída por 21 alunos, 16 rapazes e 5 raparigas, sendo que apenas 4 eram atletas federados, o que desde logo me fez antever que estava perante uma turma com nível baixo de exercício e atividade física corrente no seu dia a dia. A única aluna que não constava no relatório era a nº 6, por se tratar de uma aluna transferida de outro agrupamento.

No decorrer das primeiras aulas confirmei o cenário de dificuldades previstas para alguns alunos, nomeadamente ao nível da capacidade de concentração e de cooperação com os colegas.

Considero que o principal problema da turma ao longo do ano foi a falta de cooperação e por vezes de solidariedade entre os alunos, o que tentei resolver com o projeto de Direção de Turma.

2.2 **Função Diretor de Turma**

A função de diretor de turma é de uma enorme responsabilidade pois “constitui uma peça fundamental na relação interna entre o grupo – turma e o grupo – professores, bem como na relação externa que estabelece com os encarregados de educação.” (Boavista & de Sousa, p. 77)

O Diretor de Turma é essencial na mediação de conflitos sendo reconhecido como gestor pedagógico, acumulando 3 funções reconhecidas, ou seja, a relação estabelecida com os alunos e com os EE, além da relação estabelecida com os demais professores da turma. Segundo a experiência que tive durante o estágio considero que o DT deve ser um profissional dotado de competências ao nível da comunicação, empatia, cooperação e gestão do tempo.

Segundo Boavista e Sousa (2013) os principais fatores que limitam a função de DT centram-se no pouco tempo disponível que os professores dispõem para resolver os problemas da turma devido ao excesso de burocracia que existe. Outros problemas identificados no desempenho das funções de DT são as dificuldades em contactar os EE, o contexto familiar dos alunos e o tamanho das turmas.

Considero que o professor Paulo Carreira olhou de igual forma para as 3 funções, não dando prioridade a apenas uma, algo que tende a acontecer pelas razões acima referidas. É bastante comum os Diretores de Turma optarem por dar prioridade aos seus alunos e aos Encarregados de Educação esquecendo de certa forma os problemas que existem nas aulas dos professores do CT o que não foi o caso. Saliento que a experiência do professor OE e o facto de exercer funções de DT desde o início do 3º ciclo foi um fator preponderante para o sucesso da tarefa, pois existe um conhecimento profundo da personalidade dos alunos e também dos EE.

O meu objetivo para esta área passou por diminuir os casos de indisciplina na matéria de inglês, principalmente, assim como desenvolver maior espírito de cooperação entre os alunos. De forma a mediar conflitos e comportamentos desviantes nas outras aulas, adotei uma estratégia que passava pela reflexão por parte dos alunos sobre o comportamento errado que tiveram. Desta forma os alunos realizavam um trabalho de pesquisa sobre comportamentos desviantes realizando uma apresentação à turma onde expunham a sua reflexão sobre o mesmo e referiam o que aprenderam.

2.3 Conselho de Turma (CT)

Antes de mais é importante perceber qual o papel do DT, que para além de presidir o mesmo “deve ser um promotor do trabalho colaborativo dentro do CT”. (Maia & Neves, 2014, p. 111)

Desde cedo que me preocupei em conhecer não só os alunos da turma, mas também os restantes professores de forma a poder colaborar e interagir melhor com todo o grupo. Tive oportunidade de conhecer os colegas que lecionavam as restantes disciplinas ainda antes das aulas iniciarem numa reunião de Conselho Pedagógico. Em reunião de Conselho de Turma (CT) foram diagnosticadas algumas dificuldades, nomeadamente a heterogeneidade da turma, a falta de concentração assim como a ausência de estudo regular e/ou métodos de estudo organizado. As estratégias comuns delineadas em CT para remediar e resolver algumas destas dificuldades foram as seguintes: realização de uma planta de sala fixa, entrada ordeira na sala de aula ou recintos desportivos, utilização do telemóvel apenas se solicitado pelo professor e comunicação imediata ao encarregado de educação em caso de ocorrências.

Algumas das dificuldades mencionadas na primeira reunião de CT foram identificadas por colegas que lecionaram a turma no ano anterior, pelo que considere ser uma vantagem para o meu planeamento e processo de lecionação.

Durante as reuniões destaco temas abordados como a legislação e a sua aplicação, o regulamento da escola, métodos de avaliação, as regras e os constrangimentos derivados do Covid-19 assim como o comportamento de cada aluno. As normas de apoio aos alunos com Necessidades de Ensino Especial (NEE) também foram debatidas no CT. Os alunos que necessitam de NEE, não possuem qualquer tipo de patologia física ou cognitiva, no entanto demonstraram grandes dificuldades de aprendizagem.

2.4 Encarregados de Educação (EE)

Segundo o estudo de investigação “Envolvimento Dos Encarregados De Educação Na Escola: Conceções e Práticas” realizado por Lúvia Lourenço (2008) os resultados demonstram que o envolvimento dos EE na escola é essencial para o desenvolvimento dos alunos. Nesse sentido a minha preocupação foi aproximar os EE dos alunos da turma 9º D da escola para que se envolvessem ao máximo na vida académica dos seus educandos, que em ano de fim de ciclo enfrentam uma questão importante nas suas vidas, que caminho seguir?

A resposta a esta questão terá influência direta no futuro dos alunos, pelo que se quer a escolha mais acertada possível. Considero que num momento tão sensível os EE são uma peça chave para uma decisão acertada, nesse sentido é necessário que os alunos e os EE conheçam todas as opções académicas disponíveis assim como reconheçam as dificuldades e as competências escolares demonstradas até então.

Desta forma, ao longo do segundo semestre em conjunto com o professor Paulo Carreira reunimos com os EE dos alunos considerados críticos e dos que apresentavam dúvidas sobre o que seguir após o 3º ciclo. As reuniões tinham o propósito de esclarecer os alunos e os pais sobre as possibilidades e de refletir sobre o rendimento académico e os gostos pessoais. O objetivo era excluir as áreas que não condiziam com o perfil académico dos alunos e selecionar as que iam ao encontro das suas competências e dos seus interesses.

2.5 Saída de Campo

A área da Saída de Campo foi condicionada pela pandemia, obrigando-nos a alterar os planos iniciais que passavam pela realização de uma visita de estudo a S. Miguel, Açores. Os aspetos principais da saída de campo previstos para a visita aos Açores passavam por atividades de interdisciplinaridade com a disciplina de Educação Física através da realização de percursos de orientação e Educação Ambiental por meio de apanha de lixo nos percursos de orientação assim como nas praias.

Não tendo sido possível, optamos por visitar o Parque Aquático de Santarém, onde realizamos Polo Aquático, onde a interdisciplinaridade acontece por via da disciplina de Educação Física e matéria de Natação.

Considero que a ida a Santarém foi bastante positiva para a turma pois acabou por desenvolver um ambiente de cooperação e solidariedade.

2.6 **Balanço Direção de Turma**

Assistir e intervir com o professor orientador Paulo Carreira na função de DT permitiu-me desenvolver diversos domínios como a relação com os alunos, a comunicação com os restantes colegas e EE, a preparação de reuniões com o CT, com EE e com o DEF e por fim a realização de sumários e registo de faltas na plataforma online.

Ao longo do ano tentei conquistar a confiança dos alunos criando uma relação que não se resumisse à clássica figura de aluno-professor, onde não existe um à-vontade para falar sobre assuntos que possam incomodar os alunos fora da escola, por exemplo, respeitando sempre o distanciamento que deve existir entre as partes. Para que tal acontecesse demonstrei interesse em conhecê-los um pouco melhor, como chegava sempre cedo à escola para montar os exercícios, após preparar as aulas guardava sempre 5 minutos para poder conviver com os alunos antes do toque para o início da aula. Era nesse momento que conversávamos e acabava por perceber como se sentiam como estava a correr o dia por exemplo. Tal como defende Correia (2005, p. 49), “o Diretor de Turma deve estabelecer com os Alunos uma relação permanente de diálogo, confiança e respeito, orientando-os e apoiando-os”.

Considero que durante o ano letivo fui atento às necessidades dos alunos e tentei ajudá-los a que no fim do 2º semestre conseguissem tomar a melhor opção para o seu futuro académico. A minha preocupação com os alunos surge de experiência pessoal, que quando terminei o 3º ciclo realizei uma escolha errada para o secundário. Enquanto DT tentei “orientar os alunos na escolha de atividades extracurriculares, bem como, na sua vida profissional futura em colaboração com o serviço de orientação vocacional.” (Coutinho, 1994, p. 37)

De forma a concluir o balanço da DT destaco a aprendizagem que realizei através da intervenção com os problemas associados ao mau comportamento dos alunos nas aulas de Inglês, que por várias vezes foram transmitidos pela professora. Atendendo ao seu apelo refleti sobre formas de resolver o assunto, onde aprendi que as estratégias mais indicadas a utilizar em situações de comportamentos ofensivos passam pela realização e apresentação de trabalhos à turma por parte dos alunos visados pelo mau comportamento. Neste sentido os alunos que têm

maus comportamentos devem compensar os mesmos, contribuindo positivamente em relação ao mal que fizeram.

Capítulo 3 – Desporto Escolar

3.1 **Caracterização**

Este ano, na DPI existiram os seguintes núcleos de Desporto Escolar (DE): Atletismo, Ténis de Mesa e Basquetebol. O Núcleo de Atletismo foi orientado pelo professor Paulo Carreira, o de Ténis de Mesa pelo professor Mário Rui e por último o Basquetebol pelo professor Jorge Ribeiro.

Decidi realizar esta tarefa com o NA, para aproveitar a possibilidade de trabalhar e aprender com uma referência do atletismo distrital de Leiria que é o Professor Orientador Paulo Carreira, que neste momento exerce funções na Associação Distrital de Atletismo de Leiria (ADAL) enquanto Diretor Técnico. Foi para mim, uma oportunidade de aprofundar o meu conhecimento sobre a modalidade, nomeadamente com os gestos técnicos e os métodos de ensino, mas também na organização e estrutura de provas de Atletismo.

O DE na DPI integra o Projeto Educativo e o Plano Anual de Atividades, sendo operacionalizado em articulação com o trabalho desenvolvido na disciplina da EF por parte dos professores. Através desta articulação, pretende-se dinamizar a componente desportiva no seio escolar e incentivar os alunos a participarem de forma ativa nas atividades propostas pelo grupo de EF. Sendo uma atividade de complemento curricular e de carácter voluntário, o DE, consagra uma excelente oportunidade para que os jovens em idade escolar possam começar a praticar uma modalidade desportiva, devendo, portanto, a oferta ser vasta.

A função e objetivo do DE remete para a “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.” (Regulamento do Programa do Desporto Escolar, 2020/2021, p. 2)

Considero que o DE é uma ferramenta importante na vida académica e pessoal do aluno, ainda mais neste contexto de pandemia pelo potencial contributo para o bem-estar físico e psicológico dos alunos. É claramente “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.” (Regulamento do Programa do Desporto Escolar, 2020/2021)

Este deve ser visto como um espaço de aprendizagem que contribui para a igualdade de oportunidades e para a integração, promovendo a aprendizagem dos principais valores da nossa sociedade, o respeito pelas regras, pelo adversário e pelo árbitro. Assume a promoção de espaços de socialização, favorecendo o trabalho em equipa. Os encontros desportivos são promotores de amizades, emoções e de crescimento pessoal, aliado à superação.

3.2 Adesão dos Alunos

Infelizmente este ano apenas os alunos que praticam Atletismo a nível federado aderiram ao NA, face aos condicionalismos provocados pela pandemia previa-se uma diminuição de participantes, no entanto não se esperava que fosse tão notória.

Decidi então tentar convencer alguns alunos da turma 9º D a participarem no DE, explicando-lhes que a sua participação pode ter consequências positivas ao nível do sucesso educativo na criação estilos de vida saudáveis, e ainda servir como meio para desenvolver as áreas de competências, atitudes e valores previstos. As justificações que os alunos utilizarão para a não prática basearam-se no desinteresse por acharem que a modalidade não é divertida, e na dificuldade em conciliar os horários de treinos com outras atividades.

3.2.1 Situações de Avaliação

A primeira etapa serviu essencialmente para conhecer os alunos e perceber qual o seu nível. Com a ajuda do professor Paulo Carreira constatei que não há atletas no nível I, todos estavam no II ou III. As disciplinas do Atletismo que o professor decidiu avaliar para dar continuidade ao trabalho da época anterior foram as Corridas, os Saltos e os Lançamentos. Foi de minha responsabilidade avaliar e tentar solucionar os erros nas Corridas e Saltos ficando o professor Paulo Carreira encarregue dos Lançamentos.

Quem estava no nível II na disciplina das Corridas realizou durante esta etapa situações de Velocidade (40m, 60m, 80m, 100m), Barreiras (60m, 80m, 100m), Meio-Fundo (1000m, 1500m) e Estafetas (4x60m, 4x80m, 4x100m). Para quem estava no nível II nos Saltos as situações de avaliação foram o salto em Comprimento e em Altura. Relativamente aos Lançamentos, quem estava no nível II apenas tinha de lançar o peso. De forma a avaliar os alunos, foquei a minha observação para a aplicação dos gestos técnicos.

No que concerne aos atletas de nível III, as situações de avaliação de Corrida foram as seguintes, Velocidade (40m, 60m, 80m, 100m, 200m, 400m), Barreiras (60m, 80m, 100m, 400m), Meio-Fundo (800, 1000m, 1500m, 3000m) e Marcha. Para os Saltos realizamos o salto em Comprimento, Altura, Triplo-Salto e Salto com Vara. Para finalizar as situações de avaliação do nível III, disciplina Lançamentos os alunos realizaram Peso, Disco, Dardo e Martelo.

Esta fase foi bastante importante para mim pois, através das explicações do professor Paulo Carreira, permitiu-me conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática dos saltos horizontais e verticais e de lançamentos.

3.2.2 Erros Identificados

De forma a realizar uma boa avaliação na disciplina das Corridas e Saltos o professor Paulo Carreira explicou-me o que teria de procurar observar em cada gesto técnico. Considero que pela minha falta de experiência nas matérias não foi fácil o processo de observação. Visto que o professor estava presente nos treinos cooperávamos na identificação dos erros, onde numa primeira fase eu tinha oportunidade de explicar o que via e só depois o professor fazia a sua reflexão.

Os principais problemas identificados durante a avaliação inicial na área das Corridas recaíram na execução técnica de corrida, nomeadamente na colocação dos apoios, na execução do movimento circular dos membros inferiores e no alinhamento dos segmentos. Na corrida de Velocidade identificámos falhas no momento da partida baixa com blocos e na ligação das várias fases da corrida – partida, aceleração, manutenção da velocidade e desaceleração.

No Salto em Altura verificamos imensas necessidades de aperfeiçoamento técnico, nas seguintes ações, corrida em curva, ligação corrida-chamada, orientação corporal, ação dos segmentos livres, tomada de consciência das rotações aéreas, arqueamento dorsal durante a transposição da fasquia e na orientação corporal na queda sobre o colchão. Em suma, toda a técnica do flop teria de ser aperfeiçoada pelos atletas.

No Salto em Comprimento os alunos de nível II deveriam realizar o salto em extensão com 5 a 7 passos de balanço, as dificuldades demonstradas durante o processo foram na corrida de aproximação com aceleração progressiva, na articulação da velocidade de aproximação com a chamada onde não conseguiam equilibrar a velocidade com a ação rápida e ativa da impulsão e por fim na própria técnica do salto em extensão. Já o objetivo para os alunos de nível III passava pela aprendizagem do salto em comprimento utilizando a técnica de tesoura com 5 a 7 passos de balanço. Verificaram-se necessidades de aperfeiçoamento na chamada com apoio da planta do pé e na técnica de tesoura.

3.2.3 Aperfeiçoamento das Técnicas

Após os erros estarem claramente identificados em cada disciplina coube-me a responsabilidade de projetar exercícios para correção e aperfeiçoamento das técnicas associadas. De forma a escolher situações apropriadas ao aperfeiçoamento de cada técnica recorri ao caderno de Apoio da Federação Portuguesa de Atletismo (FPA).

Para a consolidação da técnica de corrida realizamos variados exercícios de Skipping em espaços previamente definidos que respeitavam uma lógica de progressão. O Skipping tibio-

társico em que os atletas deveriam progredir com apoios alternados de um e outro pé, exclusivamente à custa da flexão-extensão da tibiotársica e sempre com os membros inferiores em extensão. O Skipping Baixo progredindo através do desenrolar do pé, em ação circular e de pequena amplitude. O Skipping Médio com progressão em ação circular de média amplitude, com apoio ativo do pé e em griffée. Skipping Alto onde os alunos avançavam em ação circular, com apoio ativo do pé, em griffée, com subida das coxas à horizontal. Realização de Skipping com perna estendida à frente progredindo de forma que o balanço à frente fosse feito com a perna estendida e com apoio ativo de frente para trás. Ligeira inclinação atrás, do bloco Tronco/Coxa. Para rematar o treino de técnica de corrida o Skipping Atrás com os alunos a progredir em ação circular, com predomínio das ações de balanço atrás, apoio em griffée e com uma ligeira inclinação à frente do bloco Tronco/Coxa.

De forma a iniciar a partida nos blocos baixos, na área da Velocidade, numa primeira fase ajustava a posição dos blocos de partida ao tamanho dos atletas e à técnica utilizada, os alunos deviam colocar-se várias vezes na posição de prontos, sendo esta corrigida por mim quando necessário. Quando a posição de prontos estabilizava, o atleta fazia partidas, sozinho ou em grupo, reagindo a um estímulo sonoro, com corridas de 20 a 40 metros. No seguimento e para aperfeiçoar a técnica de partida explica e demonstrava a posição de **prontos** e treinava a mudança da posição **aos seus lugares** para a posição **prontos**. No final os atletas realizavam a sequência completa. Para o desenvolvimento da amplitude os atletas realizavam **sprint em amplitude** mantendo o centro de gravidade sem grandes oscilações para que tal acontecesse a zona da bacia devia estar paralela ao solo. Para terminar a área da Velocidade tentei desenvolver a capacidade de Agilidade e Impulsão, recorrendo a situações em que coloquei 16 barreiras de 20 cm de altura, com 2 metros de distância entre si, para raparigas e 2,5 metros, para rapazes, onde o objetivo era correr à máxima velocidade possível com apoios entre barreiras. Para desenvolver a Impulsão corriam só com um apoio entre barreiras, no menor tempo possível, sem atrasar a bacia e com velocidade crescente.

Passando à categoria dos Saltos, para melhorar a corrida em curva para o Salto em Altura, decidi marcar uma curva e um ponto de partida, utilizando 6 passadas de balanço fazendo com que a frequência da passada aumentasse no final da corrida. Relativamente à aprendizagem do Salto de Tesoura, os atletas após uma corrida em curva deviam colocar a planta do pé no seguimento da linha da corrida de balanço. No decorrer do exercício aumentava progressivamente, a altura da fasquia. Para aperfeiçoar o Flop de pé realizei exercícios em que os alunos saíam do chão ou a partir de cima de uma caixa, pontos de partida com alturas

diferentes, para que a altura da queda fosse igualmente diferente, com o objetivo de transpor uma fasquia e cair em cima de um colchão. Para consolidar a realização do Flop realizávamos Flop com corrida em curva de joelhos altos e transposição de fasquia sem baixar o centro de gravidade na preparação para a chamada.

No Salto em Comprimento para resolver os problemas na corrida de aproximação recorri a exercícios da técnica e atitude de corrida através de formas jogadas de perseguição apelando ao controlo rítmico em termos de amplitude e frequência das passadas. Na corrida é importante que os atletas mantenham a verticalidade do tronco, elevem a coxa à horizontal, de forma a ficar paralela ao chão e por fim à posição dos pés. Outros exercícios que os atletas realizavam passavam pela realização de corrida com passadas saltadas colocando os apoios em zonas previamente definidas terminando com salto para a caixa. De forma a aperfeiçoar a corrida de balanço procedeu-se a corridas de balanço na pista, multissaltos, sprints lançados e corridas sobre obstáculos baixos. Para o salto em extensão os alunos partiam de um local elevado e com 3, 4 apoios saltavam para a caixa. Por fim, para o aperfeiçoamento da técnica de tesoura os alunos voltavam a partir de um local mais elevado onde realizavam um balanço curto caindo sobre os dois pés na areia ou colchões, com o pé de impulsão à frente após realizar uma passada no ar.

Antes da competição começar importa saber se os atletas estão prontos para a mesma, pois caso contrário existe a possibilidade de provocar “consequências negativas ao nível físico e psicológico que, para além de afetarem o crescimento saudável dos alunos e o seu envolvimento na escola, poderão conduzir ao abandono desportivo precoce”. (Santos, Pedroso , Ucha , & Carvalho , 2021, p. 16)

Nesse sentido tentei conhecer o historial de competição dos atletas, sendo que todos tinham pelo menos 2 anos letivos de experiência de competição.

3.3 **Competição**

A DPI ao nível da competição funcionou como clube escola federado, constituindo grupos-equipa e optando por participar em competições organizadas pelas federações das respetivas modalidades, integrando alunos do AECA. A DPI ao optar por ter “o grupo-equipa inscrito como Clube Escolar Federado terá que participar, obrigatoriamente, nos campeonatos escolares” (Desporto Escolar [DE], 2016, p.11). No entanto, devido à situação pandémica durante o ano letivo 2020/2021 não se realizaram campeonatos escolares, pelo que o clube de escola da DPI apenas participou nas provas organizadas pela Associação Distrital de Atletismo de Leiria (ADAL) e pela Federação Portuguesa de Atletismo. As provas em questão são as que

estão indicadas em baixo, por disciplina.

Corrida: Corta-Mato de Abertura; Corta-Mato Fase Escola; Corta-Mato Distrital; Corta-Mato Regional; Corta-Mato Nacional; Torneio de Abertura de Pista Coberta; Campeonato Distrital de Pista Coberta; Campeonato Distrital de Iniciados; Campeonato Distrital de Juvenis; Olímpico Jovem Distrital; Olímpico Jovem Nacional; Km Jovem Distrital; Km Jovem Nacional; Campeonato Distrital de Marcha; Outras competições ADAL.

Saltos: Torneio de Abertura de Pista Coberta; Campeonato Distrital de Pista Coberta; Campeonato Distrital de Iniciados; Campeonato Distrital de Juvenis; Atleta Completo Distrital; Outras competições ADAL.

Lançamentos: Torneio de Abertura de Pista Coberta; Campeonato Distrital de Pista Coberta; Campeonato Distrital de Iniciados; Campeonato Distrital de Juvenis; Torneio Abertura de Lançamentos; Jornadas de Lançamentos; Outras competições ADAL.

3.4 **Balanço**

Considero que a minha intervenção na área do DE foi muito produtiva quer a nível pessoal como profissional.

A nível pessoal porque termino o estágio muito mais confiante e maduro sobre o processo de leção do Atletismo. Até então o Atletismo era uma matéria em que não me sentia à vontade, e confortável para ensinar, no fundo era uma modalidade que não apreciava pelas experiências que tivera enquanto aluno. Considerava o Atletismo uma modalidade monótona o que mudou drasticamente durante o ano letivo, pelo que agora sei que a matéria pode ser dinâmica e divertida para os alunos dependendo do planeamento que se faz. Em suma, sinto-me muito mais à vontade com esta modalidade, tanto para ensinar ao nível do DE como também ao nível da EF.

A nível profissional, considero que evolui enquanto professor pois estou mais capacitado para detetar os principais problemas e dificuldades dos alunos assim como encontrar soluções para os resolver. O saber que o professor usa é aquele em que tem confiança, se sente familiarizado, ou seja, que sabe poder ajudá-lo a resolver os problemas concretos da sua atividade profissional. (Onofre , 2017, p. 59)

Desenvolvi conhecimentos ao nível da organização do treino e do jogo que podem ser transportados para as aulas de EF tal como melhorei o meu feedback e a minha instrução. Muitos dos exercícios que aprendi no DE foram depois transferidos para a leção, tendo em conta as capacidades e dificuldades dos alunos.

A maior dificuldade na intervenção no DE foi no momento do feedback, quer dos Saltos quer dos Lançamentos, por serem movimentos muito rápidos não é fácil de os atletas ajustarem a correção durante a execução. Deste modo, compreendi que tinha de consciencializar os atletas para a correção dos movimentos, apurando a técnica com treino prévio.

Capítulo 4 - Seminário

4.1 **Caracterização**

A realização do seminário foi uma área de intervenção do Estágio importante para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, uma vez que me coube identificar problemas e encontrar soluções em prol da minha turma e do agrupamento. Para que a escolha do tema fosse a mais acertada possível questionei os professores do DEF, funcionários e alunos da escola, de forma a obter uma ideia clara dos problemas que a Comunidade Educativa e o DEF enfrentavam.

Para além de considerar as respostas obtidas achei por bem ter em conta a identidade e doutrina da DPI, que se orgulha em ter uma responsabilidade e um papel muito importante perante a sociedade, procurando formar pessoas de acordo os valores morais defendidos pelo AECA em que saliento a honestidade, respeito, responsabilidade, cooperação, empatia e gratidão. O objetivo do seminário para além de resolver os problemas identificados pretendeu fomentar os valores morais e éticos da DPI, para a Comunidade Escolar e para o Departamento de Educação Física.

Os temas escolhidos pretenderam ajudar os alunos a crescer enquanto cidadãos, apelando a um espírito crítico e autónomo no que concerne à realização de atividade física e comportamentos saudáveis, assim como estimular a valorizar a empatia, solidariedade e o respeito para com quem nos rodeia independentemente das características e diferenças. Estes fatores poderão ser uma mais-valia para futuro pessoal e profissional dos alunos.

4.2 **Identificação dos Temas**

Nas reuniões do GEF, foram vários os professores que demonstraram preocupação com o elevado nível de sedentarismo e falta de espírito cooperativo existente no universo dos alunos do AECA, o que levava os mesmos a revelarem um baixo nível de confiança na realização das atividades propostas na aula de EF. Ao olhar para a minha turma de estágio era bastante claro que todos estes problemas estavam presentes nas minhas aulas de EF, o que poderia ser indicador de uma questão a resolver a nível geral.

Nesse sentido questionei os meus colegas de estágio da zona Oeste, Pedro Duarte e Bruno Rodrigues sobre a possibilidade de também eles se reverem nestes problemas, tendo os dois colegas confirmado a presença de sedentarismo e a falta de confiança dos alunos perante novos desafios ou exercícios.

Após ter conhecimento desta situação considerei que havia necessidade de analisar o nível semanal de AF, fora da escola, por parte dos alunos da minha turma, identificando assim

os alunos em situação crítica devido à falta de atividade física, com o objetivo de consciencializá-los assim como aos EE para uma mudança de comportamentos. Coloquei os EE na equação essencialmente por duas razões, a influência que têm sobre os comportamentos dos seus educandos e porque pretendia que se comprometessem com o meu objetivo que vai ao encontro do compromisso da EF defendido pelo autor Santos F. F. (2001).

“O compromisso da EF com a formação do cidadão com um estilo de Vida Saudável expõe a importância da relação da aquisição de competências motoras com o conhecimento e disposições favoráveis à EF” (Santos F. C., 2001, p. 7)

Nos questionários que realizei, para além do elevado nível de sedentarismo os professores frisaram a baixa autoestima e autoconfiança que os alunos têm demonstrado em relação a si mesmo, o que os afeta na relação com os outros e até no seu rendimento escolar. Estes são de facto 2 obstáculos que os alunos sentem cada vez mais no seu processo de aprendizagem.

Os alunos demonstram não conseguir realizar situações de aula pela parca capacidade física assim como não ousam arriscar a realização de novas tarefas assumindo que “não conseguem fazer” sem experimentar, com medo de falharem e serem julgados ou gozados pelos restantes colegas. Com o intuito de resolver este problema decidi entrar em contacto com o professor Paulo Barrigana que em conjunto com o atleta Paraolímpico Jorge Pina realizam a ação “Espalhar Magia” ilustrada na imagem VII em anexo. Desde logo considerei que os “meus” alunos teriam que assistir a e refletir sobre a ação.

A ação visa dar a conhecer o percurso de vida de um atleta que disputava o título mundial de boxe e que cega, os participantes retratam como é o seu dia a dia e o facto de a doença não o ter vencido continuando a sua carreira de atleta ao mais alto nível. A forma como aceitou e partiu para a sua vida futura, são um exemplo de superação e confiança, necessário para os nossos jovens em tempos difíceis como têm sido aqueles em que vivemos desde o início da pandemia. No fundo a ação alerta não só para a importância do Exercício Físico para a Saúde física e mental, mas acima de tudo para valores morais como o Respeito, Responsabilidade, Cooperação, Empatia e Gratidão, princípios que tentei perseguir durante todo o estágio.

4.3 Projeto Seminário Individual – “Identificação dos alunos do 9º D da DPI com estilo de vida sedentário e consciencialização para mudança do mesmo.”

O tema do Seminário teve como base a identificação dos alunos com comportamentos sedentários para proceder à consciencialização e mudança dos mesmos. Inicialmente optei por realizar pesquisa de literatura sobre **Atividade Física** e os seus benefícios para que pudesse utilizar essa informação na reunião com os EE dos alunos críticos identificados. De seguida procurei um questionário devidamente validado para avaliar o nível de AF dos alunos, com o objetivo de identificar os que se encontravam em situação crítica por não cumprirem os requisitos mínimos de AF recomendados para a sua idade. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que os adolescentes pratiquem uma atividade física moderada a intensa durante pelo menos uma hora por dia.

4.3.1 Relação da Atividade Física (AF) com a saúde e qualidade de vida.

Considereei que se queria influenciar os EE e os alunos a alterar comportamentos no sentido de passarem a realizar com mais frequência AF, deveria recorrer a evidências científicas sobre os benefícios da sua realização assim como a referências sobre os perigos do sedentarismo.

Os argumentos que utilizei para consciencializar os EE e os alunos a realizarem AF com frequência basearam-se em evidências científicas que comprovam os benefícios da AF para a saúde e qualidade de vida como, por exemplo, na prevenção primária e secundária de várias doenças crónicas não transmissíveis, entre as quais a diabetes, a obesidade, o cancro, a hipertensão, as doenças cardiovasculares ou osteoporose ou na promoção do bem-estar físico e do bem-estar psicológico. (OMS, 2010)

O autor LeBlanc (2010) e os investigadores da OMS (2010) consideram que a participação regular em AF nas crianças e adolescentes é um fator importante para a qualidade de vida desenvolvendo a saúde de uma forma positiva. De realçar que os jovens considerados ativos fisicamente têm melhores níveis de aptidão cardiorrespiratória e muscular, melhor composição corporal e densidade mineral óssea, e menos sintomas de ansiedade e depressão (Jansen & LeBlanc, 2010; OMS, 2010).

Doenças crónicas, como a hipertensão, obesidade ou a diabetes tipo 2, têm vindo a aumentar nos jovens cada vez mais novos, o que demonstra o quão estão expostos mais precocemente a fatores de risco que se relacionam principalmente com o sedentarismo, é por isso importante que os pais dos alunos tenham noção desta realidade.

A nível nacional está provado que a grande maioria dos adolescentes portugueses não realiza frequentemente atividade física para cumprir com as recomendações. Apenas 13,8% dos adolescentes disse praticar atividade física diariamente, enquanto 48,2% mencionou praticar 3 vezes por semana. Verificou-se ainda que a participação em atividade física tendia a decrescer com a idade e que os rapazes (19,0% referiu praticar todos os dias) eram fisicamente mais ativos do que as raparigas (6,2% referiu praticar todos os dias). O número de portugueses com 15 ou mais anos que "raramente" ou "nunca praticaram" exercício ou desporto aumentou nos últimos anos, passando de 66% em 2009 para 74% em 2017, segundo dados divulgados pela Direcção-Geral da Saúde (DGS).

É deveras importante consciencializar os pais para esta temática como referem Fuemmeler, Anderson e Hughes (2009), uma vez que influenciam ativamente as atitudes sobre a atividade física que os seus filhos desenvolvem. Os pais são possivelmente a maior influência sobre os seus filhos ao nível dos comportamentos de AF e do número de horas em frente à TV.

Sobre os comportamentos sedentários vários autores referem que as crianças e os adolescentes não devem despender mais de duas horas por dia em comportamentos sedentários (Tremblay, et al., 2011, p. 36). Porém, alguns estudos mostram que os adolescentes portugueses ultrapassam largamente estas recomendações (Baptista , et al., 2012, p. 468)

4.3.2 Instrumento

De forma a identificar os alunos com hábitos de vida sedentários decidi analisar o nível de AF fora da escola através de três questões utilizadas no estudo de Telama, Yang, Laakso e Viikari (1997), relacionadas com a frequência semanal da participação de atividade física formal, informal e desporto escolar. O questionário foi realizado nas aulas de DT, com a devida autorização do EE.

As perguntas realizadas aos alunos foram as seguintes:

- 1) Fora das horas de aulas, realizas AF/desportivas sem ser em clubes ou associações?
- 2) Praticas alguma AF/desportiva num clube ou coletividade fora da Escola, sob a orientação de um professor, treinador, monitor ou instrutor?
- 3) Participas nas atividades do Desporto Escolar?

Se sim, quantas vezes treinas por semana?

As opções de resposta às questões 1) e 2) variaram entre “Nunca” (0) e “Todos os dias” (7), enquanto, para a questão 3) variou entre “Nunca” e “Cinco vezes por semana”.

4.3.3 Resultados

Segundo as recomendações da OMS (2010) para que as crianças e os adolescentes possam ter melhor qualidade de vida e saúde, devem acumular, pelo menos 60 minutos de AF diária, tendo em conta que a maioria da AF diária deve ser aeróbia. Atividades de intensidade vigorosa devem ser realizadas, incluindo aquelas que fortalecem os músculos e ossos, pelo menos 3 vezes por semana. Os resultados demonstraram que nenhum aluno do 9º D acumulava 60 minutos diários de AF, o que para mim, olhando para o desempenho dos alunos nas aulas e para os resultados da avaliação da Condição Física não foi uma surpresa.

Para que a minha intervenção se focasse nos alunos que realmente precisavam de mudar de hábitos de vida, tornando-se mais ativos fisicamente, considerei que os alunos de risco, por adotarem um estilo de vida sedentário, eram os que não realizavam AF pelo menos 3 vezes por semana. Os alunos que realizavam 3 vezes, ou mais, foram considerados ativos fisicamente.

Os resultados obtidos demonstraram que os casos mais graves registados foram os dos alunos nº 3, 5, 6, 17 e o 21, pois não realizavam qualquer tipo de AF fora da escola, ocupando a maior parte do seu tempo livre em atividades sedentárias, através da utilização do telemóvel, computador ou televisão. Os alunos nº 5, 6, 17 e 21 apresentavam excesso de peso para a sua idade, o que não era um bom indicador para o seu estado de saúde. Quanto aos alunos nº 2, 4, 9, 10, 15, 16, 18, 19 e 20, apenas tinham por hábito realizar até duas vezes por semana AF, pelo que se encontravam em estado crítico.

De acordo os resultados, cerca de 67 % dos alunos da turma não realizavam AF suficiente semanal, para serem considerados não sedentários. Tendo em conta os requisitos mínimos que considerei, mínimo de 3 vezes de AF semanal, ou seja, 180 minutos, considerei que era uma percentagem muito elevada de inatividade física e comportamentos sedentários. Apenas 33% dos alunos da turma realizavam 3 vezes ou mais de AF semanal, sendo eles os nº 1, 7, 8, 11, 12, 13 e 14.

Dos 7 alunos que realizavam no mínimo 3 vezes de AF por semana, apenas 4 eram federados nas modalidades de futebol e futsal, ou seja 19 %. Quanto aos que não eram federados, a aluna nº7 realizava dança, a nº 14 frequentava a natação e o aluno nº 13 um ginásio.

4.3.4 Consciencialização de EE e Alunos

São vários os estudos que salientam o papel da família como uma influência social muito significativa, podendo esta ser positiva ou negativa. Achei por bem conhecer alguns

fatores em que a influência da família condiciona negativamente a realização de AF por parte dos jovens, de forma a perceber se alguma das seguintes situações se registava na minha turma. Coleman (2008) realizou um estudo que visou perceber a participação das raparigas na AF e quais os fatores que as levaram a abandonar a mesma. As adolescentes que participaram no estudo apontaram os seguintes fatores como “desfavoráveis” para a participação de AF: familiares fisicamente inativos, falta de apoio para a participação em atividade física, falta de encorajamento, falta de apoio financeiro, falta de apoio ao nível do transporte, demasiada pressão para ser-se fisicamente ativo ou para obter uma boa performance, pressão para reduzir ou desistir da prática de atividade física para aumentar o rendimento escolar, sobretudo entre os adolescentes que frequentavam o ensino secundário. (Coleman , Cox, & Roker , 2008, p. 644)

Tendo em conta os obstáculos anunciados em cima e após analisar os resultados dos questionários, achei por bem proceder à consciencialização dos EE e respetivos alunos que se encontravam em situação crítica face ao elevado nível de comportamentos sedentários fora da escola.

Para tal, em conjunto com o professor OE, convocamos os EE dos alunos para uma reunião, onde foram expostos os benefícios da AF para a saúde dos seus educandos, recorrendo às evidências científicas pesquisadas na revisão de literatura.

Após confrontar os EE com os benefícios da AF regular, comparamos o nível de AF realizada pelos seus educandos com as recomendações da OMS para a idade. Apercebi-me então, que a maioria dos EE não conheciam as recomendações de AF para as crianças e jovens.

De seguida, confrontamos os EE com os riscos para a saúde que os seus educandos estavam expostos pela não realização de AF regular, onde foi visível a preocupação demonstrada pelos pais, que nos questionaram e pediram soluções. Nesse sentido comprometi-me a falar com os alunos de forma a percebermos em conjunto como poderiam proceder para realizar AF com frequência.

Nas conversas que tive com os alunos tentei ir ao encontro das modalidades que demonstraram ter mais interesse e competência nas aulas de EF, indicando-lhes clubes, escolas ou associações perto da sua área de residência onde poderiam experimentar em contexto monitorizado.

Para as alunas nº 3, 5 e 6 sugeri que experimentassem a Escola de Dança Contemporânea de Alcobaça, por ser uma modalidade que outrora praticaram e que demonstraram interesse quando foi lecionada. Sugeri que fossem as 3 considerando o fator

social da amizade, reconhecido cientificamente como um influenciador positivo da AF. Os autores, Maturo e Cunningham (2013) verificaram que a AF dos jovens esta associada positivamente com um maior encorajamento fornecido pelos amigos, a atividade física dos amigos e com a participação conjunta. (Maturo & Cunningham, 2013, p. 30)

A proposta para os alunos nº 17 e 21, em concordância com o professor OE, passou pelo Atletismo na subárea dos Lançamentos, por ter sido uma modalidade que os alunos gostaram de praticar, e visto que são dois alunos com a capacidade da força desenvolvida poderão ter sucesso, importante fator para a motivação da prática desportiva. Ainda na modalidade de Atletismo, consideramos que os alunos nº 2, e 19, teriam motivação para a prática das Corridas e Saltos. São alunos que demonstraram nas aulas grande entusiasmo pelo Salto em Comprimento e em Altura, aliando à sua capacidade de velocidade, achei que poderia ser aliciante para os alunos experimentarem. O Clube de Atletismo Alcobacense foi o indicado para estes quatro alunos experimentarem, tendo o professor Paulo Carreira sido o organizador do processo.

Para os alunos nº 9, 10 e 16 indiquei que experimentassem o Futebol, por se tratar da sua modalidade de eleição e por terem competência para jogar a um nível federado, o clube que sugeri foi o Ginásio Clube de Alcobça, por ser próximo da área de residência dos alunos e por conhecer os treinadores facilitando assim o contacto entre os alunos e o clube. Relativamente aos alunos nº 15, 18 e 20 a proposta recaiu no Basquetebol, ambos demonstraram uma grande motivação para a prática durante a lecionação assim como uma evolução muito significativa. Sobretudo o aluno nº 15, foi para mim surpreendente como nunca foi federado na modalidade, face à sua capacidade técnica e compreensão do jogo. O clube que indiquei para os alunos, foi a Biblioteca Instrução e Recreio, o treinador é o professor Jorge Ribeiro, pelo que o contacto entre os alunos e o clube foi facilitado. Para o aluno nº4, que durante o ano me solicitou por diversas vezes que lecionasse luta, achei que o mais apropriado seria uma modalidade dentro do universo dos desportos de combate, pelo que considere que o ideal seria o Kickboxing. A Escola de Kickboxing Fernando Paulo na Nazaré foi a minha proposta, por conhecer o monitor, a sua competência e valores, achei que seria uma boa opção para o aluno.

Por fim, quando abordei os alunos nº 2 e 18, estes solicitaram-me para lhes realizar um plano de treino, com objetivo de desenvolver a massa muscular, naturalmente acedi ao seu pedido, no entanto, alertei para o cuidado a ter com os exercícios de força, visto estarem numa fase sensível para o desenvolvimento da capacidade motora em questão aumentam os riscos de lesão.

Para promover sucesso na minha intervenção junto dos alunos, preocupei-me em sugerir a participação de AF em conjunto com amigos, tendo em conta a influência positiva dos mesmos.

4.4 **Balanço**

No meu entender, julgo ter atingido os objetivos propostos para o último capítulo de intervenção, o Seminário. Considero que consegui analisar a situação escolar de forma a encontrar um problema comum e que se tem vindo a intensificar ao longo dos anos pelo que urge a necessidade da sua resolução. A esperança é que a ação que se irá desenvolver junto dos alunos possa consciencializar os mesmos para a necessidade de alterar alguns comportamentos. Tentei então encontrar forma de avaliar e resolver uma problemática cada vez mais presente no AECA, pelo que o tema escolhido teve um impacto bastante positivo no DEF. Para além de apresentar aos restantes colegas professores um instrumento simples e prático, em forma de questionário que visa avaliar o nível de AF dos seus alunos, permiti criar uma dinâmica de consciencialização dos EE face ao problema do sedentarismo dos seus educandos.

Considero que em alguns dos casos, consegui promover uma alteração de atitude perante a EF e a AF. A atitude influencia o iniciar e o continuar de uma atividade e penetra em tudo o que nós fazemos, é uma componente importante em todos os aspetos do empenho humano, pois “é formada por crenças e desenvolve-se numa idade muito cedo e de forma diversificada, pois temos muitas atitudes diferentes para os diferentes aspetos da vida.” (Silverman & Subramaniam, 1999, p. 140)

Ao aprofundar este tema considero que consegui realizar um dos pressupostos da Educação Física, baseados nas metas afetivas que pretendem desenvolver a consciência acerca do valor intrínseco e dos benefícios da atividade física. “Os objetivos afetivos foram historicamente inscritos nos programas de Educação Física e continuam a fazer parte integrante daquilo que os professores de EF querem alcançar.” (Santos F. C., 2001, p. 10) O pressuposto é que os alunos que desenvolvem atitudes positivas para com a atividade física e que considerem os benefícios da sua prática têm mais possibilidades de adotar e manter um estilo de vida ativo.

Saliento que não foi fácil chegar a todos os EE, sendo necessário recorrer a estratégias para que a escola chegasse até eles. Infelizmente o que se verifica é que os pais dos alunos que têm mais dificuldades são os que participam menos. Refletindo sobre o problema considero que a melhor forma de chegar até estes EE será através de questionários, que os seus educandos possam levar para casa. Sendo um dos objetivos intrínsecos do Seminário a alteração de hábitos

de vida sedentários para rotinas de vida mais ativas, os questionários neste caso deveriam apelar à reflexão do problema por parte dos EE, contendo perguntas como:

- Quantos passeios realiza durante a semana?
- Qual a duração dos mesmos?
- Quantos pacotes de açúcar como por dia?
- Quantas horas passa no sofá?

Estes são exemplos de perguntas que podem ser consideradas para debater e consciencializar sobre esta temática.

Conclusão

De forma a terminar o Relatório de Estágio surge a conclusão final, onde decidi realizar um balanço sobre os maiores desafios ao longo do estágio em cada área de intervenção. As 4 áreas, Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário, coloram os conhecimentos que obtive durante o 1º e 2º ano de Mestrado à prova, naturalmente existiram momentos difíceis onde o erro esteve presente, no entanto considero que foram esses momentos que me tornaram num melhor profissional.

Ao longo da conclusão irei mencionar o que a meu ver correu bem e mal nas 4 áreas, assim como os objetivos pessoais a que me propus e que consegui realizar. Vou identificar os problemas, ao nível dos recursos materiais e temporais, que a escola deverá resolver no futuro para que o trabalho do professor de EF seja mais eficaz e preponderante para os objetivos de aprendizagem da disciplina. Por fim, vou identificar as capacidades que considero ter evoluído mais durante o meu estágio.

A Lecionação foi naturalmente a área de intervenção em que mais gostei de intervir e ao mesmo tempo a mais complexa e exigente, uma vez que foi o epicentro da minha ação. Cabia-me decidir diariamente o melhor para os meus alunos, de forma a ajudá-los a resolverem os seus problemas de aprendizagem. Considero que as capacidades mais importantes e as mais utilizadas nesta área foram a capacidade de decidir, refletir e avaliar para proceder ao planeamento. O planeamento por Etapas foi uma tarefa muito difícil, nos primeiros meses de estágio, por nunca o ter realizado anteriormente. Durante o 1º ano de Mestrado as aulas que tínhamos de preparar apenas consideravam uma disciplina, o que no estágio não poderia acontecer. Planear uma aula com 4 matérias respeitando todos os princípios do planeamento por etapas requer conhecimento profundo dos alunos, dos recursos materiais, espaciais e uma excelente gestão e controlo do tempo. Um dos fatores mais complicados de controlar no planeamento foi a gestão do tempo de aula, ou seja, no gerir do tempo que os alunos precisavam nas modalidades e exercícios que resolveriam os seus problemas, visto que os alunos têm necessidades diferentes de aprendizagem, não podem todos ter o mesmo tempo de exercício.

O controlo e a gestão de aula durante os períodos de avaliação revelaram ser um desafio bastante árduo, pois quando focava a minha atenção apenas nos alunos que estavam a ser avaliados perdia o que estava a acontecer com os restantes alunos. Felizmente o professor Paulo Carreira esteve presente em praticamente todas as aulas, ajudando-me nestes momentos críticos de intervenção, fazendo com que a minha avaliação fosse a mais fiável possível.

Considero que durante a lecionação consegui evoluir em todas as medidas do AGIC, principalmente na gestão, instrução e clima.

Relativamente à minha relação com o professor OE, Paulo Carreira, considero que não poderia ter sido melhor, pois existiu sempre respeito de ambas as partes e um grande espírito de cooperação. Encontrei um colega com uma disponibilidade incrível para me ajudar, em que de forma humilde e respeitosa explicou-me os erros do meu processo de leção. O facto de o professor Paulo Carreira ter estado praticamente sempre presente nas aulas de EF, permitiu-me perceber claramente as minhas falhas, pelo que, no final das aulas realizávamos uma pequena reflexão sobre o que tinha corrido bem e mal. Considero que evolui muito enquanto professor através das reflexões realizadas após as aulas.

Saliento a motivação que os feedbacks positivos do professor me proporcionaram, por vezes em momentos críticos pela exigência do estágio. Petrucci (2001) salienta a importância que os orientadores, tanto de escola como de universidade, têm na formação dos seus estagiários através do feedback positivo, específico e imediato, de maneira a incentivar o aluno a melhorar. Petrucci (2001) na sua tese diz-nos que um dos obstáculos à eficácia da supervisão de professores é que os orientadores não querem ou são incapazes de “refletir e analisar as suas próprias práticas levando assim a um feedback inadequado e à frustração dos estagiários” (p.71). Em suma, considero que a supervisão do OE foi muito eficaz assumindo um papel muito importante na minha aprendizagem enquanto professor.

A minha aprendizagem e evolução enquanto professor foi um objetivo pessoal a que me submeti durante o estágio, para que tal acontecesse questionava frequentemente o OE assim como os restantes professores do DEF e colegas estagiários para obter respostas a obstáculos durante a leção. "Aprender é um processo ativo, que resulta do confronto do sujeito com as exigências da situação de aprendizagem e que depende do contexto social em que o confronto decorre e do conhecimento que o aluno possui." (Graça A. , 1997, p. 123)

Quanto à área da Direção de Turma foi provavelmente a que me permitiu adquirir mais conhecimentos, visto que até então, não tinha a noção das funções que os diretores de turma têm de desempenhar ao longo do ano e da responsabilidade implícita nas mesmas. No que concerne às funções do DT na escola, tendo em conta a experiência que tive, consigo entender melhor as dificuldades sentidas por estes. O DT tem de desempenhar muitas tarefas, em três níveis diferentes, nomeadamente: Aluno, EE e Professores, o que requer muito tempo, obrigando-o por norma a forçasse mais nos alunos. O DT contactava frequentemente com os EE, informando-os das faltas, maus comportamentos e outros assuntos pertinentes. Nesta área o professor Paulo Carreira também me explicou ao pormenor as tarefas que lhe cabiam enquanto DT, ensinando-me a utilizar a plataforma online onde justificava as faltas e contactava

com os EE e restantes colegas professores. Em suma, foi uma experiência muito positiva pois consegui acompanhar de perto o que é realmente o trabalho da DT.

Refletindo sobre o Desporto Escolar, penso que fiz a escolha certa ao decidir intervir na modalidade de Atletismo, que era de longe a que tinha menos à vontade e confiança para lecionar. Coube-me a tarefa de coadjuvar o professor Paulo Carreira no processo de treino e de competição, permitindo-me assim desenvolver conhecimentos sobre o treino de Atletismo, ao conhecer os respetivos princípios metodológicos utilizados pelo professor Paulo Carreira assim como critérios de êxito e de avaliação dos atletas. Aprendi então a organizar sessões de treino e a criar exercícios para chegar aos objetivos pretendidos. Considero que foram aprendizagens muito úteis para o meu processo de lecionação, pois a maioria consegui transportar para o mesmo.

No que concerne à competição, a equipa de Atletismo apenas participou em provas federadas, consequência do período pandémico em que acabamos por viver durante o ano letivo 2020/2021, pelo que não tive experiência dos encontros competitivos entre escolas. No entanto, considero que as provas em que tive oportunidade de assistir o professor Paulo Carreira foram elucidativas no que concerne à sua organização e gestão de eventos.

A última área de intervenção contemplou a realização de um Seminário para a Comunidade Escolar e Departamento de Educação Física, onde considero que consegui identificar problemas cada vez mais presentes na realidade das escolas portuguesas, e consequentemente propor soluções para a resolução dos mesmos. A falta de Atividade Física e o elevado nível de Sedentarismo dos alunos, são obstáculos que a maioria dos professores portugueses de Educação Física encontram nas suas turmas. Estes problemas são o rastilho para que outros se levantem, como a falta de cooperação entre os alunos, falta de confiança para realizar as tarefas e a baixa autoestima. O objetivo do meu Seminário foi consciencializar professores, EE e alunos para a necessidade de alteração de comportamentos, de forma a solucionar todos estes problemas. Para além deste objetivo pretendi que os temas fossem ao encontro das finalidades da EF, nomeadamente o contributo que esta deve ter na promoção da saúde pública. Para (Mckenzie, Alcaraz, & Sallis, 1994) a Educação Física devia ter como finalidade principal contribuir para saúde pública da população e, nesse sentido promover e desenvolver atitudes positivas, quer nos programas de EF, quer nas atividades físicas dos tempos livres.

Quanto aos Recursos Materiais que a escola dispõe, considero que é urgente realizar investimento nos mesmos, pois existe falta de material e o que existe apresenta um elevado

estado de degradação. Por vezes foi necessário adaptar o planeamento, pois por exemplo, não havia bolas de Andebol ou Voleibol suficientes para que duas turmas lecionassem ao mesmo tempo as modalidades.

Os Recursos Temporais são também um problema importante a resolver, visto que os horários não têm em conta as recomendações dos PNEF e da Organização Mundial de Saúde, que recomendam 3 aulas semanais como uma mais-valia para a aprendizagem dos alunos.

No início do ano letivo 2020/2021 observamos algumas medidas por parte do governo português através do despacho n.º 8127/2021 em Diário da República que limitam a venda de produtos prejudiciais à saúde, nos buffets escolares e nas máquinas automáticas, no entanto as medidas que visam a promoção da saúde dos alunos não se podem resumir à eliminação de alimentos considerados prejudiciais, devem ser acompanhadas da obrigação das 3 aulas semanais de forma a aumentar o nível de Atividade Física dos alunos.

Em suma, a capacidade que considero ter mais utilizado e desenvolvido durante o estágio foi a Reflexão. Um professor deve estar em constante reflexão para conseguir dar resposta às necessidades de aprendizagem dos seus alunos. É uma capacidade necessária em todas as áreas de intervenção, considero que não existe conhecimento sem reflexão. Roldão (2007) considera, que cabe ao professor transmitir conhecimento aos seus alunos, mas o conhecimento que este tem não pode ser apenas um conhecimento de ‘saber fazer’ mas sim um conhecimento de saber fazer, saber como fazer e saber porque se faz.

Ser professor é um trabalho continuo que exige estudo permanente, pois, ano após ano teremos novos problemas para resolver e novas metas de aprendizagem para perseguir. Considero que o ano extremamente exigente de estágio que tive não me poderia ter preparado melhor para o futuro profissional que me espera.

Referências Bibliográficas

- Anderson, C. B., Hughes, S. O., & Fuemmeler, B. F. (2009). Parent-child attitude congruence on type and intensity of physical activity: Testing multiple mediators of sedentary behavior in older children. *Health psychology*, 28(4), 428. <https://doi.org/10.1037/a0014522>
- Baptista, F., Santos, D. A., Silva, A. M. Mota, J., Santos, R., Vale, S., ... & Sardinha, L. B. (2012). Prevalence of the Portuguese population attaining sufficient physical activity. *Med Sci Sports Exerc*, 44(3), 466-473.
- Boavista, C., & de Sousa, Ó. (s.d.). O Diretor de Turma: Perfil e Competências. *Revista Lusófona de Educação*, (23), 77-93.
- Bom, L. (2018). Guião para o estágio - Mestrado em Ensino da Educação Física, 2º ano. *Conclusão do Estágio*, p. 10.
- Bom, L., Mira, J., Carvalho, L., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Jacinto, J., Cruz, S., Rocha, L. (1989/1991). Programas Nacionais de Educação Física, 1º- 12ª ano. Lisboa, *Ministério da educação*.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor». *Revista Horizonte de Educação Física*, 18(108), 15-24.
- de Carvalho, L. M. D. (2017). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10-11), 135-151.
- Coleman, L., Cox, L., & Roker, D. (2008). Girls and young women's participation in physical activity : psychological and social influences. *Health Education Research*, 23(4), 633-647.
- Comédias, J. J. (2012). A Avaliação Autêntica em Educação Física . *O Problema dos Jogos Desportivos Coletivos*, pp. 1-237.
- Correia, E. (2005). O papel do director de turma nas suas múltiplas vertentes. *Gymnasium - Revista de educação física, desporto e saúde*, (4), 49-51.
- Coutinho, M. (1994). *O Papel do Director de Turma na Escola Actual*. Porto: Porto Editora.
- Crum, B. (2000). Funções e Competências dos Professores de Educação Física: Consequências Para a Formação Inicial. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (pp. 61-75). Lisboa.
- Diniz, J. M. F. A. (1997). *Estudo integrado das condições de aprendizagem e da intensidade das actividades em educação física*. Universidade Tecnica de Lisboa, (1), 1-273.

- Garganta, J. (1998). Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. *O ensino dos jogos desportivos*, 3, 11-26.
- Glaner, M. F. (2002). Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos. *Revista Paul Educação Física*, 16(1), 76-85.
- Godinho, L. M. B. P. (2015). *As representações dos alunos sem NEE na inclusão de alunos com NEE: A prática do desporto adaptado-modalidade boccia-nas aulas de educação física* (Doctoral dissertation).
- Graça, A. (1997). O Conhecimento Pedagógico do Conteúdo no Ensino do Basquetebol. (Tese de doutoramento não publicada FCDEF-UP).
- Graça, A. (2003). Para uma renovação das conceções de ensino dos jogos desportivos na escola. *Atividade física e desporto: Fundamentos e contextos*, 177-188.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), 401-421.
- Gréhaigne, J. F., Godbout, P., & Bouthier, D. (2001). The teaching and learning of decision making in team sports. *Quest*, 53(1), 59-76.
- Harvey, S. (2006). *Effects of Teaching Games for Understanding on game performance and understanding in middle school physical education*. Oregon State University. https://www.researchgate.net/publication/35149119_Effects_of_Teaching_Games_for_Understanding_on_game_performance_and_understanding_in_middle_school_physical_education_microform
- Hastie, P. A. (1998). Skill and tactical development during a sport education season. *Research quarterly for exercise and sport*, 69(4), 368-379.
- Heacox, D., & dos Santos Almeida, J. F. P. (2006). *Diferenciação curricular na sala de aula: como efectuar alterações curriculares para todos os alunos, 2o e 3o ciclos do ensino básico e ensino secundário*. Porto: Porto Editora.
- Hopper, T. (2002). Teaching games for understanding: The importance of student emphasis over content emphasis. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 73(7), 44-48.
- Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2014). Planeamento na ótica dos professores estagiários de Educação Física: dificuldades e limitações. *Revista portuguesa de pedagogia*, (1), 55-67.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Programa Nacional de Educação Física-Ensino Básico 3º Ciclo. *Ministério da Educação*.
- Kulinna, P. H., Silverman, S., & Keating, X. D. (2000). Relationship between teachers' belief systems and actions toward teaching physical activity and fitness. *Journal of teaching in physical education*, 19(2), 206-221.

- Lourenço, L. P. (2008). Envolvimento dos encarregados de educação na escola: concepções e práticas. Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa, com vista à obtenção do grau de mestre, orientada por Maria Sanches.
- Maia, I., & Neves, R. (2014). O papel supervisiivo do diretor de turma na promoção do trabalho colaborativo num conselho de turma. *Sensos*, 4(2).
- Martins, J. F. (2015). Educação Física e Estilos de vida: porque são os adolescentes fisicamente (in) ativos? Dissertação apresentada à Faculdade de Motricidade Humana na Universidade de Lisboa, com vista à obtenção do Grau de Doutor orientada por Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa, Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.5/8346>
- Ministério da Educação (Julho de 2018). Aprendizagens essenciais. *Articulação com o perfil dos Alunos*. https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/11_economia_a.pdf.
- Nobre, J. A. C. M. (2010). O Trabalho em Equipas Docentes e o Desenvolvimento da Educação Física: Uma Abordagem Organizacional. Dissertação apresentada à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias com vista à obtenção do grau de Mestre, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.
- Martins, V., J.Silva, A., Marinho, D. A., & Costa, A. M. (2015). Desenvolvimento motor global de crianças do 1º ciclo do ensino básico com e sem prática prévia de natação em contacto escolar. *Motricidade*, 11, 87-97.
- Matos, M. D., Simões, C., Tomé, G., Camacho, I., Ferreira, M., Ramiro, L., & Equipa Aventura Social. (2012). *A saúde dos adolescentes portugueses: relatório do estudo HBSC*. Lisboa: Centro de Malária e Outras Doenças Tropicais.
- Maturo, C. C., & Cunningham, S. A. (2013). Influence of friends on children's physical activity: a review. *American Journal of Public Health*, 103(7), (23-38).
- McKenzie, T. L., Alcaraz, J. E., & Sallis, J. F. (1994). Assessing children's liking for activity units in an elementary school physical education curriculum. *Journal of teaching in physical education*, 13(3), 206-215.
- Niza, S. (2000). A cooperação educativa na diferenciação do trabalho de aprendizagem. *Escola moderna*, 9(5), 39-46.
- Organização Mundial de Saúde (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva.
- Onofre, M. T. (2017). Das características do conhecimento prático dos professores de educação física às práticas da sua formação inicial. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (26-27), 55-67.

- Petrucci , R. (2001). Formação inicial de professores: Caracterização institucional, organizacional e formativa do estágio pedagógico. Tese apresentada à Universidade de Lisboa para a obtenção do grau de Mestre, orientada por Maria de Fátima Chorão da Fonseca Cavaleiro Sanches, L.
- Pollock, M. L., & Froelicher, V. F. (1990). Position stand of the American College of Sports Medicine: the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, 10(7), 235-245.
- Rodrigues, D. (2017). A Educação Física perante a Educação Inclusiva: reflexões conceituais e metodológicas. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (24-25), 73-81.
- Roldão, M. C. (2007). Função docente: natureza e construção do conhecimento profissional. *Revista Brasileira de Educação*, 12(34), 94-181.
- Rolim, R., & Colaço, P. (2002). A escola, o atletismo e os materiais improvisados. In *Congresso Desporto, Atividade Física e Saúde o contributo da ciência e o papel da escola*.
- Santos, D. A., Pedroso, J. V., Ucha, L. M., & Carvalho, R. (2021). Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025. Ministério da Educação. <https://desportoescolar.dge.mec.pt>
- Santos, F. C. (2001). Da importância dos conteúdos na atitude dos alunos face à aula de educação física [dissertação]. Porto (PT): Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Siedentop, D. (1998). What is sport education and how does it work? *Journal of physical education, recreation & dance*, 69(4), 18-20.
- Silva, L. C., Silva, D., Simões, J., Nóbrega, M., Lopes, H., & da Silva, L. C. A. O Atletismo “Jogado” na escola: uma abordagem lúdica e competitiva Fun Athletics at school: a playful and competitive approach.
- Silverman, S., & Subramaniam, P. R. (1999). Student attitude toward physical education and physical activity: A review of measurement issues and outcomes. *Journal of teaching in physical education*, 19(1), 97-125.
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kansaana, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., & Raitakari, O. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(5), 955-962.
- Torrado, P., Martins, J., Rendeiro, P., Marques, A., & Costa, F. C. (2016). Atividade Física na adolescência: a importância do apoio e dos níveis de atividade física dos amigos. *Revista iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 11(2), 297-303.
- Tremblay, M., LeBlanc, A., Janssen, I., Kho, M., Hicks, A., Murumets, K., & Duggan, M. (2011). Canadian sedentary behaviour guidelines for children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, (36), 59-64.

Apêndices

I. Planeamento Anual

1º Semestre (16 set. – 25 jan.)					2º Semestre (1 fev. – 9 jun.)				
Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
1ª Etapa Prognóstico		2ª Etapa Progresso		3ª Etapa Progresso			4ª Etapa Produto		

II. Horário Semanal

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
12h35-13h20				DT. Atend.	
14h35-15h20	DE			DE	
15h30-16h15			DE		
16h15-17h00					
17h10-17h55	9ºD EF			9ºD EF	
17H55-18H40	DT. Atend.		RCP		ROP

III. Avaliação Inicial

Avaliação Inicial - 9ºD							
Nº	Nome	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Gin. Solo	Gin. Apa
1	Alexandre Mateus	E	I	A	NI	NI	I
2	António Coelho	I	NI	I	NI	NI	I
3	Beatriz Vasques	NI	NI	NI	NI	I	NI
4	Bernardo Santos	I	NI	I	NI	I	I
5	Bianca Dias	NI	NI	NI	NI	NI	NI
6	Erica Constantino	NI	NI	NI	NI	NI	NI
7	Eva Vaz	NI	I	NI	NI	I	NI
8	Francisco Soares	E	I	A	I	I	E
9	Guilherme Ferreira	I	NI	I	NI	I	I
10	Guilherme Freire	I	NI	I	NI	NI	I
11	João Bernardino	I	I	A	I	I	E
12	Leandro Gomes	E	I	A	NI	I	I
13	Leandro Silva	E	I	A	I	I	E
14	Letícia Ribeiro	NI	NI	NI	NI	E	I
15	Miguel Fortes	I	E	E	I	NI	I
16	Rafael Campos	E	I	E	I	I	E
17	Salvador Rodrigues	NI	NI	I	NI	NI	I
18	Simão Pereira	I	I	E	NI	NI	E
19	Tomé Alexandre	NI	NI	I	NI	NI	I
20	Vicente Jacinto	I	NI	E	NI	NI	E
21	Manuel Bento	NI	I	NI	NI	NI	NI

IV. Planeamento Tema Lecionação

	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
1º Et. Avaliação Inicial										
2º Et. Prioridades										
3º Et. Progresso										
4º Et. Produto										

V. Planeamento Seminário

	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
1º Et. Avaliação Inicial										
2º Et. Prioridades										
3º Et. Progresso										
4º Et. Produto										

Anexos

I. Calendário Escolar 2020/2021

	set	out	nov	dez	jan	fev	mar	abr	maio	jun	jul
2ª						1	1				
3ª	1			1		2	2			3	
4ª	2			2		3	3			4	1
5ª	3	1		3		4	4	1		5	2
6ª	4	2		4	1	5	5	2		6	3
5	5	3		5	2	6	6	3	1	7	4
6	6	4	1	6	3	7	7	4	2	8	5
2ª	7	5	2	7	4	8	8	5	3	9	6
3ª	8	6	3	8	5	9	9	6	4	10	7
4ª	9	7	4	9	6	10	10	7	5	11	8
5ª	10	8	5	10	7	11	11	8	6	12	9
6ª	11	9	6	11	8	12	12	9	7	13	10
5	12	10	7	12	9	13	13	10	8	14	11
6	13	11	8	13	10	14	14	11	9	15	12
2ª	14	12	9	14	11	15	15	12	10	16	13
3ª	15	13	10	15	12	16	16	13	11	17	14
4ª	16	14	11	16	13	17	17	14	12	18	15
5ª	17	15	12	17	14	18	18	15	13	19	16
6ª	18	16	13	18	15	19	19	16	14	20	17
5	19	17	14	19	16	20	20	17	15	21	18
6	20	18	15	20	17	21	21	18	16	22	19
2ª	21	19	16	21	18	22	22	19	17	23	20
3ª	22	20	17	22	19	23	23	20	18	24	21
4ª	23	21	18	23	20	24	24	21	19	25	22
5ª	24	22	19	24	21	25	25	22	20	26	23
6ª	25	23	20	25	22	26	26	23	21	27	24
5	26	24	21	26	23	27	27	24	22	28	25
6	27	25	22	27	24	28	28	25	23	29	26
2ª	28	26	23	28	25	29	29	26	24	30	27
3ª	29	27	24	29	26	30	30	27	25	31	28
4ª	30	28	25	30	27	31	31	28	26	32	29
5ª		29	26	31	28			29	27		30
6ª		30	27		29			30	28		31
5		31	28		30				29		
6			29		31				30		
2ª			30						31		
1º Semestre	2º Semestre		Avaliação 1º semestre		Avaliação Intermediária		Interrupções escolares		Férias Nacionais		

II. Composição Curricular 3º Ciclo

1º CICLO		MATÉRIAS	2º CICLO	3º CICLO	10º ANO	11º/12º ANOS
JOGOS (INTRODUÇÃO)	JOGOS (ELEMENTAR)	JOGOS	AVANÇADO	-	-	-
		FUTEBOL	ELEMENTAR	PARTE AVANÇADO	PARTE AVANÇADO	JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS
		VOLEIBOL	PARTE ELEMENTAR	PARTE AVANÇADO	PARTE AVANÇADO	(AVANÇADO)
PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES	GINÁSTICA	BASQUETEBOL	INTRODUÇÃO	PARTE AVANÇADO	PARTE AVANÇADO	
		ANDEBOL	PARTE INTRODUÇÃO	ELEMENTAR	ELEMENTAR	
		GIN SOLO	PARTE ELEMENTAR	PARTE AVANÇADO	PARTE AVANÇADO	
DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	PATINAGEM (INTRODUÇÃO)	GIN APAR.	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR + PARTE AVANÇADO	ELEMENTAR + PARTE AVANÇADO	GINÁSTICA
		GIN ACROB.	-	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR	(AVANÇADO)
		GIN RÍTMICA	INTRODUÇÃO			OU ATLETISMO
		ATLETISMO	INTRODUÇÃO	PARTE AVANÇADO	PARTE AVANÇADO	(AVANÇADO)
PERCURSOS NATUREZA	PERCURSOS NATUREZA	RAQUETAS	(RAQUETAS MADEIRA)	ELEMENTAR	ELEMENTAR	
		PATINAGEM	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR	ELEMENTAR	DANÇA
		DANÇA	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR	ELEMENTAR	(AVANÇADO)
		ORIENTAÇÃO	(Percurso na Natureza)	INTRODUÇÃO		
DANÇA (INTRODUÇÃO)	DANÇA (INTRODUÇÃO)	JOGOS	-	(PROGRAMA DE ESCOLA)	(PROG. ESCOLA)	
		LUTA	INTRODUÇÃO	(Desportos de Combate)		OUTRAS...
		MATÉRIAS ALTERNATIVAS	CAMPEIONATO PIONEIRISMO, CANOAGEM, CICLOTURISMO, CORFEBOLO, CORRIDAS EM PATINS, DANÇAS SOCIAIS, DANÇAS TRADICIONAIS PORTUGUESES, AERÓBICA, GOLFE, HÓQUEI EM PATINS, HÓQUEI EM CAMPO, JOGO DO PAU, JUDO, MONTANHISMO/ESCALADA, NATACÃO, ORIENTAÇÃO, PRANCHAS À VELA, RAGBIE, SOFTBOL/BASEBOL, TÊNIS DE MESA, TÊNIS, BADMINTON, TIRO COM ARCO, VELA, etc.			

III. Referência Abdominais FITescola.

IDADE	RAPARIGAS		RAPAZES	
	ABDOMINAIS (Nº de Repetições)		ABDOMINAIS (Nº de Repetições)	
	Zona Saudável (≥)	Perfil Atlético (≥)	Zona Saudável (≥)	Perfil Atlético (≥)
9	9	39	9	47
10	12	39	12	47
11	15	46	15	54
12	18	53	18	60
13	18	57	21	66
14	18	59	24	71
15	18	62	24	71
16	18	63	24	71
17	18	65	24	71
18+	18	66	24	71

IV. Referência Flexões FITescola

IDADE	RAPARIGAS		RAPAZES	
	FLEXÕES DE BRAÇOS (Nº de Repetições)		FLEXÕES DE BRAÇOS (Nº de Repetições)	
	Zona Saudável (≥)	Perfil Atlético (≥)	Zona Saudável (≥)	Perfil Atlético (≥)
9	6	14	6	17
10	7	15	7	21
11	7	15	8	21
12	7	15	10	21
13	7	16	12	22
14	7	16	14	24
15	7	17	16	27
16	7	18	18	29
17	7	19	18	32
18+	7	19	18	34

V. Atividade Exterior - aluno nº2



António Coelho

🚲 Hoje às 17:32 · Alcobaça, Centro

Aula de EF

Distância

12,69 km

Ganho de elevação

105 m

Tempo

1h 0m



VI. Plano de Aula - aluno nº 1



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE
CISTER - ALCOBACA**



Escola Secundária de Cister - Alcobaca

Plano de Treino de Educação Física 9.º ano Turma D

Semana 1

Se possível, realize-o com a tua família de segunda a sexta-feira!

Duração do treino: 20 minutos.
Descanso entre os exercícios: 15 segundos.
Material: Relógio ou cronómetro, 1 Corda (se não tiver corda salta no lugar), 1 Tapete e 1 Banco/cadeira.
Nota: durante a realização do treino podes colocar uma música ao teu gosto.

1º Exercício 2 voltas há tua casa Descanso: 15 segundos		2º Exercício 25 agachamentos Descanso: 15 segundos	
3º Exercício 15 flexões de braços Descanso: 15 segundos		4º Exercício 25 abdominais Descanso: 15 segundos	
5º Exercício 10 push-up direita Descanso: 15 segundos		6º Exercício 10 push-up esquerda Descanso: 15 segundos	
7º Exercício 60 segundos Skipping alto Descanso: 15 segundos		8º Exercício 10 Burpees Descanso: 15 segundos	

Plano de Manutenção da Aptidão Física

VII. Ação “Espalhar Magia”



**LIVE
WEBINAR**




À CONVERSA COM...

Prof. Paulo Barrigana

Jorge Pina

Ação > “Espalhar Magia”

15 de Março > 10h30

Núcleo de Estágio da Universidade Lusófona