



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA EB 2,3 MAXIAL

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em
Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado por Prof. Doutor
Bruno da Cunha Luís de Avelar Rosa

Gustavo Santos Rodrigues, nº22202033

**Lisboa
2025**



Centro Universitário Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA EB 2,3
MAXIAL
“VERSÃO FINAL”**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário Lisboa no dia 23/01/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°1150/2025, 12 de Dezembro de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor João Alberto Valente dos Santos

Arguente: Prof. Doutor João Rafael Rodrigues Pereira

Orientador: Prof. Doutor Bruno da Cunha Luís de Avelar Rosa

Gustavo Santos Rodrigues, nº22202033

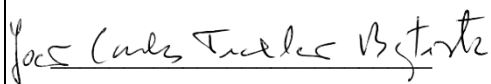
**Lisboa
2025**

Lisboa, 18 de setembro de 2024

O Professor João Carlos Tecelão Baptista, Orientador de Estágio Pedagógico na Escola EB 2, 3 do Maxial do Agrupamento de Escolas Henriques Nogueira, e o Professor Doutor Bruno da Cunha Luís de Avelar Rosa, Orientador Académico na Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona,

DECLARAM:

Que o Relatório de Estágio elaborado e apresentado por Gustavo Santos Rodrigues, estudante do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário com o número 22202033, com vista à obtenção do grau de Mestre, foi realizado sob sua orientação e que o mesmo cumpre todos os requisitos necessários para que se proceda à sua prova pública.



João Baptista



Bruno Avelar Rosa

*"The art of teaching is the art of
assisting discovery"*

(Mark Van Doren)

Agradecimentos

Em primeiro lugar, agradeço ao Professor João Baptista por aceitar este convite, pela transmissão de conhecimentos e valores da disciplina, bem como, em termos pessoais, pela cooperação, debate e objetividade do discurso. Agradeço também pelo tratamento e pelo respeito que sempre teve para com os estagiários, além dos momentos de boa disposição e de partilha de histórias.

Em segundo lugar, agradeço ao Professor Doutor Bruno Avelar Rosa pelo conhecimento transmitido nas conversas sobre determinados temas/assuntos. Também pela forma respeitosa, educada e divertida que sempre adotou ao longo do tempo.

Em terceiro lugar, agradeço aos professores de Educação Física da escola pela igualdade de tratamento e respeito entre todos, assim como pela partilha de experiências no âmbito profissional. É importante mencionar que o docente de desporto escolar permitiu criar um espaço para errar, o que resultou em uma melhor capacidade de transmissão de informação e segurança, além da confiança no conhecimento que obtive e que continuo a adquirir ao longo da vida.

Em quarto lugar, agradeço às funcionárias do pavilhão de Educação Física, que me forneceram informações sobre os alunos, os docentes, o funcionamento do espaço e dos materiais, bem como sobre as regras que os alunos e os professores devem cumprir durante todo o ano letivo.

Em quinto lugar, e não menos importante, agradeço ao meu colega de estágio pelos acontecimentos e oportunidades que partilhámos, nomeadamente nas reuniões de troca de ideias e reflexão, assim como pela cooperação, dentro e fora da escola. Meu agradecimento, colega.

Por último, agradeço aos meus pais e à minha irmã pela ajuda e compreensão ao longo do Mestrado. O apoio familiar foi fundamental para o desempenho das funções escolares durante o Relatório de Estágio. Ao meu pai, agradeço pela reflexão e discussão nos assuntos pessoais e profissionais da vida. À minha mãe, agradeço pela motivação e pelo incentivo, ou seja, pela positividade nos momentos mais difíceis e exigentes ao longo do ano. Também sou grato pela cooperação e determinação da minha irmã neste período importante na conclusão do curso.

Resumo

O estágio pedagógico permite refletir e confrontar a realidade, representando as decisões tomadas e os resultados obtidos ao longo do ano.

Na área do ensino, as metodologias e estratégias adotadas pelo docente têm como objetivo otimizar o processo de aprendizagem, tornando-o mais eficiente. Um dos problemas verificados foi a falta de compromisso e atitude perante as tarefas; daí o tema do projeto: **“Importância da competição e como influencia a prática na didática de Educação Física.”** Relativamente à Direção de Turma, de acordo com as reuniões de turma e com a diretora, foi observado que os alunos tinham vários problemas de caráter psicológico. Desta constatação resultou o tema **“Impacto da atividade física na saúde mental das crianças.”** No Desporto Escolar, foi aprofundada a capacidade de adaptação, de acordo com a participação dos alunos. O projeto foi determinado tendo em conta o número reduzido de participantes, o que levou ao tema **“Análise sobre os motivos de participação no desporto escolar.”** A aplicação do projeto Professor a Tempo Inteiro permitiu lecionar para diferentes alunos, com diferentes idades e em turmas com suas próprias especificidades. A Saída de Campo, no âmbito do tema **“50 anos do 25 de Abril,”** foi um momento importante tanto para os estagiários quanto para os alunos no desenvolvimento inclusivo, eclético e multilateral. No Seminário, houve uma procura por abordar uma matéria específica que pudesse conscientizar os docentes, o que levou à escolha do tema **“Lecionação da patinagem: questões de ordem técnica e segurança.”**

Palavras-chave: competição, saúde mental, participação, patinagem

Abstract

The pedagogical internship allows for reflection and confrontation with reality, representing the decisions made and the results obtained throughout the year.

In the field of teaching, the methodologies and strategies adopted by the teacher aim to optimize the learning process, making it more efficient. One of the problems identified was the lack of commitment and attitude towards tasks; hence the theme of the project: “The Importance of Competition and How It Influences Practice in Physical Education Didactics.” Regarding the Class Management, according to class meetings and discussions with the director, it was observed that students had various psychological issues. This observation led to the theme “Impact of Physical Activity on Children's Mental Health.” In School Sports, the capacity for adaptation was deepened, according to student participation. The project was determined considering the reduced number of participants, which led to the theme “Analysis of the Reasons for Participation in School Sports.” The implementation of the Full-Time Teacher project allowed for teaching different students, of varying ages, and in classes with their own specificities. The Field Trip, within the theme “50 Years of April 25th,” was an important moment for both the interns and the students in terms of inclusive, eclectic, and multilateral development. In the Seminar, there was a search to address a specific topic that could raise awareness among teachers, which led to the choice of the theme “Teaching Skating: Technical and Safety Issues.”

Keywords: competition, mental health, participation, skating

Abreviaturas

AE- Aprendizagens Essenciais

APA- American Psychological Association

DE- Desporto Escolar

DEF- Departamento de Educação Física

DT- Direção de Turma

EB- Escola Básica

EF- Educação Física

EP- Estágio Pedagógico

JI- Jardim de Infância

JDC- Jogos Desportivos Coletivos

MAGIC- Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima

PASEO- Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória

PNEF- Programa Nacional de Educação Física

PTI- Professor Tempo Inteiro

SD- Saída de campo

UL- Universidade Lusófona

Índice

Introdução	15
I. Contextualização do Estágio	18
i) A Escola	18
ii) Projeto Educativo	18
iii) O Departamento de Educação Física	19
iv) Instalações	19
v) A Turma	21
vi) Horário da Turma	21
II) Planeamento do Estágio.....	22
1. Lecionação.....	23
1.1. 1ª Etapa	24
1.1.1 Cronograma	25
1.1.2 Objetivos.....	25
1.1.3 Atividades Físicas.....	27
1.1.4 Aptidão Física.....	29
1.1.5 Conhecimentos	30
1.1.6 Balanço	30
1.2. 2 Etapa	31
1.2.1 Cronograma	32
1.2.2 Objetivos.....	33
1.2.3 Atividades Físicas.....	35
1.2.4 Aptidão física.....	38
1.2.5 Conhecimentos	39
1.2.6 Balanço	39
1.2.7 Professor a tempo inteiro (PTI)	39

1.2.7.1 Cronograma	40
1.2.7.2 Objetivos.....	41
1.2.7.3 Balanço	42
1.3 3 Etapa	43
1.3.1 Cronograma	44
1.3.2 Objetivos.....	44
1.3.3 Atividades Físicas.....	46
1.3.4 Aptidão Física.....	48
1.3.5 Conhecimentos	48
1.3.6 Balanço	49
1.4 4 Etapa	50
1.4.1 Cronograma	51
1.4.2 Objetivos.....	51
1.4.3 Atividades Físicas.....	52
1.4.4 Aptidão física.....	54
1.4.5 Conhecimentos	54
1.4.6 Balanço	54
1.5 Projeto de Lecionação	55
1.5.1 1ºetapa	57
1.5.2 2ºetapa	58
1.5.3 3ºetapa	58
1.5.4 4ºetapa	59
1.5.5 Balanço	59
2. Direção de turma	61
2.1 1ºetapa	62
2.2 2ºetapa	63

2.3 3ª etapa	64
2.4 4ª etapa	66
2.5 Balanço	67
2.6 Saída de campo	67
2.6.1 Objetivos.....	68
2.6.2 Balanço	70
3. Desporto Escolar	73
3.1 Horário.....	74
3.2 1ª etapa	75
3.3 2ª etapa	75
3.4 3ª etapa	77
3.5 4ª etapa	77
3.6 Balanço	78
4. Seminário.....	80
4.1 1ª etapa	82
4.2 2ª e 3ª etapa	83
4.3 4ª etapa	84
4.4 Balanço	85
5. Conclusão	87
6. Bibliografia.....	91
7. Documentos Internos.....	93
8. Apêndices.....	I
Apêndice I- Questionário aos alunos.....	I
Apêndice II- Cartaz seminário.....	III
Apêndice III- Ficha MAGIC	IV
Apêndice IV- Autorizações para a saída de campo	V

Apêndice V- Flier Saída de campo	VI
Apêndice VI- Cronograma da saída de campo	VII
Apêndice VII- Ficha Saída de Campo (Orientação).....	VIII
Apêndice VIII- Cartaz do desporto Escolar	X
9. Anexo	X
Anexo I- <i>Roulement</i>	XI

Índice de Quadros

Quadro 1- Horário escolar.....	17
Quadro 2- Polivalência de espaços.....	20
Quadro 3- Organização do planeamento de estágio.....	22
Quadro 4- Objetivo Geral da Lecionação	24
Quadro 5- Cronograma da 1ª Etapa	25
Quadro 6- Objetivos da 1ª Etapa.....	25
Quadro 7- 1ª Etapa Avaliação Inicial.....	28
Quadro 8- Testes aplicados na 1ª Etapa	29
Quadro 9- Cronograma da 2ª Etapa	32
Quadro 10- Objetivos da etapa prioridades.....	32
Quadro 11- Matérias prioritárias	35
Quadro 12- Organização	37
Quadro 13- Horário do PTI	39
Quadro 14- Objetivos do PTI.....	40
Quadro 15- Cronograma da 3ª Etapa	43
Quadro 16- Objetivos da 3ª Etapa.....	43
Quadro 17- Matérias progresso	45
Quadro 18- Exercícios de aptidão física	47
Quadro 19- Hábitos de vida saudável	48
Quadro 20- Cronograma da 4ª Etapa	50
Quadro 21- Objetivos da 4ª Etapa.....	50
Quadro 22- Resultados de Lecionação.....	51
Quadro 23- Objetivos Gerais horario escolar.....	56

Quadro 24- Objetivos da 2º Etapa.....	57
Quadro 25- Objetivos da 3º Etapa.....	58
Quadro 26- Objetivos da 4º Etapa.....	58
Quadro 27- Objetivo Geral.....	61
Quadro 28- Objetivos da 2º Etapa.....	62
Quadro 29- Objetivos da 3º Etapa.....	63
Quadro 30- Objetivos da 4º Etapa.....	65
Quadro 31- Objetivos intermédios da saída de campo.....	67
Quadro 32- Horário de funcionamento	72
Quadro 33- Objetivos Gerais	73
Quadro 34- Objetivos da 2º Etapa.....	74
Quadro 35- Objetivos da 3º Etapa.....	75
Quadro 36- Objetivos da 4º Etapa.....	75
Quadro 37- Objetivos Gerais	79
Quadro 38- Objetivos da 3º e 4º Etapa.....	80
Quadro 39- Objetivos da 4º Etapa.....	81

Introdução

Este relatório foi produzido na unidade curricular Estágio Pedagógico, no âmbito do curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade Lusófona. Este processo resulta no término do curso, dando qualificação para entrar no mercado de trabalho, com o grau de mestre. Importa referir que o local onde foi realizado na escola EB 2,3 do Maxial, pertencente ao agrupamento de escolas Henriques Nogueira no concelho de Torres Vedras.

De acordo com Bom e Brás (2003), no Estágio Pedagógico o que está em causa é o profissionalismo, visto que o processo de estágio e a classificação obtida representa uma habilitação não só académica, mas também profissional. Através desta habilitação académica, podemos distinguir-nos de outros especialistas (treinador, *personal trainer*) no âmbito do desporto e das atividades físicas, bem como dos licenciados em Educação Física e Desporto.

O Estágio tem como objetivo preparar, da melhor forma, os próximos profissionais na área de Educação Física. O objetivo foi de formar alunos bem-educados fisicamente, que tenham a destreza e a consciência da importância da atividade física ao longo da sua vida, bem como transmissão de valores (*fairplay*, cooperação).

Ao longo do ano, os estagiários desenvolveram a sua formação em quatro grandes áreas:

1. Lecionação
2. Direção de Turma (DT)
3. Desporto Escolar (DE)
4. Seminário

Para além disso, em cada uma destas áreas formativas foi desenvolvido um projeto com vista, a resolução de problemas surgidos durante o processo de ensino e aprendizagem. O Estágio permitiu que o estagiário confrontasse a realidade em que vai estar inserido ao longo da sua vida profissional, e deu-lhe a oportunidade de utilizar os conhecimentos e as competências / habilidades adquiridas ao longo do curso.

Na área da lecionação, o estagiário elaborou em cada turma o respetivo plano de lecionação tendo por referência os documentos orientados para a EF e atendendo às aptidões e necessidades educacionais dos alunos (Bom & Brás, 2003). Para que o professor obtenha as

informações e dados relativamente ao desempenho de cada aluno foi aplicado o teste formativo, para que, de acordo, com os resultados possa planejar e organizar, tendo em conta as necessidades dos alunos no processo de ensino aprendizagem. O projeto aborda a importância da competição e como influencia as práticas na didática da Educação Física. Na prática pedagógica, a execução da tarefa Professor a Tempo Inteiro (PTI) permitiu lecionar em diferentes turmas, anos e idades. Esta experiência proporciona o desenvolvimento da capacidade de reflexão sobre a gestão, instrução, o clima, o contexto em que o professor está inserido nas diferentes turmas e próprias especificidades, bem como sobre as atitudes (comportamentos desviantes) e desempenho nas diferentes matérias.

A direção de turma envolve as funções que um diretor de turma deve exercer, desde o conhecimento do passado escolar de cada aluno até a ligação entre professor, diretor e encarregado de educação. Segundo Bom e Brás (2003), nos estabelecimentos de ensino a sua funcionalidade é condicionada pela cultura e relações estruturais, que estão dependentes dos Conselhos de Turma e dos Diretores de Turma. O projeto desenvolvido analisou a saúde mental dos alunos e o impacto da atividade física.

No desporto escolar, optou-se pelo futsal e pelo aprofundamento técnico e tático desta matéria, bem como pela promoção da mesma. Estas atividades opcionais podem facultar um maior nível de aperfeiçoamento, quer pela riqueza das experiências que proporcionam, quer pelo contexto social (relações), pela participação dos alunos e pela integração das matérias curriculares, aspetos que devem ser incentivados pelos docentes.

Na área de intervenção do seminário, foi desenvolvida a leção da patinagem, relacionada com as questões técnicas e de segurança, sendo justificada a escolha pelo facto de os docentes estarem pouco confortáveis com esta matéria, bem como pelo interesse dos alunos na participação desta matéria. A intervenção nessa área está diretamente relacionada ao trabalho desenvolvido na leção, analisando a forma como influencia a competição na prática da Educação Física. Dessa forma, ambos os projetos se interligam, considerando o uso da competição. Numa sessão de conferência, foram apresentados as conclusões deste projeto de seminário.

Por fim, neste relatório, está explanado como foi desenvolvido o trabalho de estágio, incluindo balanços, reflexões e projetos de cada uma das áreas que o compõem. Importa referir a importância do meu colega de estágio, do próprio grupo de Educação Física e do

professor neste processo de formação, nomeadamente através de trocas de ideias e sugestões para melhorar a prática nas aulas. As citações e referências bibliográficas encontram-se ao longo deste relatório, segundo as normas da *American Psychological Association* (APA).

Este documento reflete as dificuldades, desvantagens, soluções e vantagens nas diferentes áreas de intervenção no contexto escolar, bem como a própria realidade do docente em diferentes contextos e especificidades da escola, ao longo do ano letivo. Em cada etapa na área de lecionação apresenta o prognóstico, a prioridade, o progresso e o produto, ou seja, do início ao fim, os diferentes momentos do processo de ensino aprendizagem.

Quadro 1 - Horário Escolar

Horário	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
8:30-9:20	9ºA Observação das aulas				9ºA Observação das aulas
9:30-10:20					
10:40-11:30			9ºB Lecionação		
11:40-12:30			Reunião de estágio	Desporto Escolar	
12:35-13:25				Direção de turma	
13:30-14:20			Desporto Escolar		
14:25-15:15	9ºB Lecionação				
15:25-16:15					

I. Contextualização do Estágio

i) A Escola

A Escola Básica 2,3 Maxial está inserida no Agrupamento de Escolas Henriques Nogueira (AEHN), situando-se no concelho de Torres Vedras. O agrupamento é constituído por mais doze unidades orgânicas: Centro Educativo Outeiro da Cabeça, JI e EB1 de Matações, JI e EB1 do Maxial, Centro Educativo Monte Redondo, JI da Aldeia Grande, EB1 da Ereira, EB1 do Ramalhal, JI da Abrunheira, JI do Ameal, sendo que a Escola Secundária Henriques Nogueira funciona como sede do agrupamento.

A determinação da escola para a realização do EP foi totalmente imprevisível. Inicialmente foi indicada a Escola Secundária Henriques Nogueira; porém, o orientador da escola foi transferido para a EB 2,3 do Maxial, decisão tomada pelo agrupamento. No entanto, tal não interferiu na realização do estágio, pois ambos os estabelecimentos de ensino pertencem ao mesmo agrupamento, o que não alterou a decisão de realizar o estágio na escola.

Na escola constituída por cinco professores de Educação Física juntamente com dois estagiários, num ambiente de aldeia, numa escola de um ponto de vista social bastante complexa, com bastante abandono escolar, baixo nível socioeconómico, com muitas nacionalidades e etnias este foi o cenário de escola ao longo do ano.

ii) Projeto Educativo

No início do ano, foi necessário ler e analisar os documentos orientadores da escola, tais como o regulamento interno, que define o regime de funcionamento dos diferentes órgãos da instituição, e o plano anual de atividades, que está diretamente relacionado com o projeto educativo no que concerne aos objetivos e à organização de atividades.

A importância do plano de estudo e do desenvolvimento do currículo como apoio à gestão pedagógica do agente de ensino está relacionada com o projeto educativo, pois permite delinear estratégias para desenvolver o processo de ensino aprendizagem. O projeto educativo refere-se a um planeamento a longo prazo que orienta a escola através de objetivos, atitudes e possíveis soluções que visam a melhoria da educação na instituição.

Este documento rege-se pelo diretor de escola em que o agrupamento de escola deve concretizar tendo em conta as diretrizes dos órgãos escolares. A escola EB 2,3 do Maxial faz parte da história do agrupamento e, como está distribuído entre as diversas escolas, deve compreender os motivos do número reduzido da população residente nas diferentes freguesias do concelho. A escola sede (Henriques Nogueira) difere da escola do Maxial, sendo necessário um maior acompanhamento por parte do diretor, bem como a menção das dificuldades inerentes a cada escola, uma vez que tal revela uma orientação pouco cuidadosa e regular por parte das principais instâncias.

iii) O Departamento de Educação Física

O DEF é constituído por 15 professores e conta com um núcleo de estágio da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona (UL). Na Escola EB 2,3 do Maxial, há três professores de EF, mais dois estagiários. Os espaços de trabalho incluem o pavilhão e a sala de professores, utilizados para resolver questões administrativas ou outras situações.

iv) Instalações

Relativamente aos espaços para a leccionação de EF e DE, a escola EB 2,3 do Maxial, dispõe de um pavilhão polidesportivo, de um ginásio e de um campo exterior.

O campo exterior está dividido em dois espaços distintos- Ext1 e Ext2-, de forma a permitir que duas turmas possam trabalhar em simultâneo, no mesmo horário da aula. A zona exterior é constituída por um campo com seis balizas fixas e quatro tabelas fixas de Basquetebol, um campo reduzido de voleibol e quatro pistas de atletismo.

O pavilhão está equipado com seis tabelas fixas de Basquetebol e duas balizas fixas para o Futebol e o Andebol, com a possibilidade de instalar um campo de Voleibol e de Badminton.

O ginásio está equipado para a realização de três submatérias da ginástica de solo, acrobática e aparelhos. Dispõe de vários equipamentos, como por exemplo: uma trave, dois minitrampolins, dois plintos, um boque, espaldares, colchões, barra fixa, argolas e um rolo de

tapete praticável. Tem ainda um televisor, que possibilita a visualização de vídeos das matérias ou colocar som nas aulas.

Os materiais estavam todos disponíveis na arrecadação do pavilhão, para ser utilizado nos três espaços de aula para a leção. A arrecadação exterior era utilizada para o desporto escolar, nomeadamente para multiatividades, sendo que os materiais guardam-se todos no mesmo local, após o fim da aula.

Importa ainda referir que, no pavilhão e no ginásio, existe uma coluna de som, que permite a leção da dança.

Estes quatro espaços dedicados à leção de EF, bem como ao desporto escolar, apresentavam uma polivalência relativa, com adaptações que permitiam a leção de várias matérias, sem efeitos negativos no planeamento e na organização das aulas. No entanto, as condições meteorológicas podem afetar a utilização dos espaços de aula.

Quadro 2 – Polivalência dos espaços

Espaços	Matérias												
	JDC				Ginástica			A.R.E.	Patinagem	Atletismo			Badminton
	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Acrobática	Aparelhos	Solo	Danças Sociais		Corridas	Saltos	Lançamentos	
Pavilhão													
Ginásio													
Ex 1													
Ex 2													

Legenda: Sim  Talvez  Dificil 

De acordo com o quadro apresentado, foi possível verificar que os espaços nesta escola não limitavam a leção do docente, pois permitiam desenvolver diversas matérias em um determinado espaço, dando continuidade, durante a rotação semanal pelos espaços, denominada *roulement* (anexo 1).

v) A Turma

Neste ano letivo, o professor orientador João Baptista facultou os horários das turmas de 9º e 8º ano, permitindo-nos seleccionar a turma e o horário. Posto isto, foi escolhida a turma do 9º B, composta por vinte alunos. Uma das alunas não teve EF, devido ao seu programa curricular. No fim do primeiro período, um dos alunos mudou de escola, passando a turma a ter dezoito alunos: nove do sexo masculino e nove do sexo feminino. A maioria dos alunos era de nacionalidade portuguesa, exceptuando três alunos de origem brasileira, romena e islandesa. Existem alguns casos de alunos com necessidades especiais, tendo em conta as informações recolhidas com o orientador de escola e diretora de turma.

Nesta turma, os alunos já estavam na escola do Maxial desde o ano anterior. Importa referir que cinco dos alunos eram repetentes, e dois deles tinham cerca de dezassete anos e dois com catorze anos.

vi) Horário da Turma

De acordo com o Programa Nacional de Educação Física [PNEF] (Jacinto et al., 2001), as aulas de EF devem ter três sessões por semana, em dias não consecutivos, para que os alunos possam praticar e obter ganhos na aptidão física.

A turma do 9º B tinha duas aulas: uma aula de 100 minutos, à segunda-feira, e uma de 50 minutos, à quarta-feira. Esta distribuição dos tempos letivos não está de acordo com o PNEF (Jacinto et al., 2001). Os recursos espaciais e materiais disponíveis devem ser utilizados pelo professor ao longo do ano no processo de ensino aprendizagem.

II) Planeamento do Estágio

O planeamento resulta da progressão da prática de ensino, pelo que o professor deve ter em conta as diferentes variáveis que se inter-relacionam; ou seja, o aluno e o contexto em que está inserido, pois este determina a aprendizagem dos alunos (Januário, 2017).

O plano por etapas tem como vantagem a aprendizagem progressiva e não delimitada no tempo, pois o professor pode abordar determinada matéria ao longo do ano, em diferentes alturas. Este método resulta numa maior continuidade e desenvolvimento das aprendizagens dos alunos, em diferentes matérias de EF (Andrade et al., 2020).

O plano divide-se em quatro etapas:

- 1ª Etapa – Prognóstico
- 2ª Etapa – Prioridades
- 3ª Etapa – Progresso
- 4ª Etapa – Produto

Este quadro representa o que foi realizado ao longo do ano, tendo em conta as 4 áreas do estágio.

Quadro 3- Organização do planeamento do estágio

Organização	Lecionação	Direção de Turma	Desporto Escolar	Seminário
1ª Etapa	Avaliação inicial do nível de desempenho dos alunos	Caracterização da turma	Avaliação inicial do nível de desempenho dos alunos	Identificação do problema
2ª Etapa	Aquisição e desenvolvimento de aprendizagens prioritárias	Recolha de informação e investigação	Investigação acerca dos motivos de participação	Investigação e desenvolvimento do estudo
3ª Etapa	Desenvolvimento e consolidação das aprendizagens	Desenvolvimento do projeto e apresentação do tema	Desenvolvimento e comparação dos motivos de participação	Investigação e desenvolvimento do estudo
4ª Etapa	Consolidação e apresentação dos produtos das aprendizagens	Consolidação do tema trabalhado, avaliação	Análise e Conclusões	Apresentação aos professores de EF

1. Lecionação

A realidade nas escolas difere no que diz respeito aos problemas identificados em determinados contextos e às necessidades educativas, que não podem ser definidas à distância. Assim, o estágio deve ser operacionalizado de forma adequado às características e necessidades do professor e da Escola (Bom & Brás, 2003).

A própria realidade da escola e os seus problemas influenciam o modo como o professor leciona a aula, tendo em conta o contexto em que está inserido, bem como os alunos com os quais trabalha ao longo do ano.

Segundo Bom e Brás (2003), o estagiário deve aprender a elaborar, para cada turma, o respetivo plano de lecionação, tendo em conta os programas de Educação Física disponíveis, bem como as aptidões e necessidades dos alunos. São fundamentais a utilização de documentos orientadores como guia no processo educativo, assim como a adaptação às características da turma.

Nesta etapa, foi importante o professor planear, organizar e gerir as aulas para que esses pressupostos fossem os mais adequados às necessidades dos alunos. O facto de acompanhar esta etapa permite estabelecer objetivos, tendo em vista o processo de ensino aprendizagem resultando num ensino mais eficaz.

Uma vez que o currículo é um documento orientador, pode ser interpretado e adaptado por diversos professores em um determinado contexto, mas pode ser pouco aplicado ou reproduzido na prática (Carreiro da Costa, 2005). O acompanhamento do currículo, tendo em conta a própria interpretação do professor, tem influência no modo como os alunos desempenham as diversas tarefas. O currículo constitui um guia para os docentes planearem as aulas, sendo que estes possuem um grande grau de liberdade na tomada de decisões.

A adoção de instrumentos e estratégias que visam melhorar o processo de ensino aprendizagem, advém de uma linha orientadora traçada nesses programas/documentos. O PASEO apresenta objetivos que os alunos devem atingir, de modo a adquirir competências básicas, que podem ser utilizadas ao longo da vida, bem como soluções para resolver situações nos diferentes contextos em que estão inseridos, com vista a melhoria do processo de ensino aprendizagem.

Importa referir que os alunos devem adotar um conjunto de conhecimentos, através das aprendizagens essenciais, com o objetivo de garantir o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória (PASEO) (Direção-Geral da Educação [DGE], 2017). Ao terminarem o ensino escolar, os alunos devem adquirir um conjunto de competências básicas, de modo a enfrentar melhor a realidade.

O quadro seguinte apresenta o objetivo geral, tendo em conta as matérias lecionadas e identifica os critérios e metas de aprendizagem para os alunos.

Quadro 4- *Objetivo geral da leção*

Objetivo Geral	Indicador de avaliação
Promover e desenvolver as competências propostas nas Aprendizagens Essenciais (AE) tendo em conta o planeamento do docente	Matérias lecionadas

Este objetivo foi determinado tendo em conta o documento orientador e as propostas de leção do docente, para que os alunos obtenham os melhores resultados, nas diferentes matérias.

1.1. 1º Etapa

Nesta primeira etapa, foi feito um diagnóstico dos alunos e da turma, num determinado período de tempo, através da avaliação inicial e da escolha de objetivos operacionais. Assim, determinam-se as matérias a abordar (prioritárias), na perspetiva da realização dos objetivos gerais a curto e médio prazo.

De acordo com Araújo e Diniz (2015), avaliação passa por ter dois propósitos: recolher informações que permitam retirar conclusões das aprendizagens tendo em conta as necessidades dos alunos, e receber evidências que permite ao docente planejar, organizar e estruturar as aprendizagens nas próximas etapas. Cabe ao docente, em termos formativos, perceber e entender os alunos, de forma a criar “perfil” para facilitar o planeamento e organização das aulas.

A avaliação inicial decorre nas primeiras quatro a cinco semanas do ano letivo, estando articulada com o currículo, com o intuito de delinear planos anuais para cada turma.

Igualmente, ajuda a identificar, nas escolas, o que lecionar ao longo dos vários ciclos e anos de escolaridade, de forma a adotar estratégias que visem a melhorar o desempenho dos alunos nas diferentes matérias (Fialho & Fernandes, 2011).

Nesta fase, os resultados obtidos permitem ao professor compreender as características da turma, tanto de forma geral como individual, na realização da prática nas diferentes matérias de EF. A fase de avaliação formativa permite planear tendo em conta esses resultados (capacidades motoras), organização, gestão, bem como a criação de rotinas ou regras de funcionamento das aulas, para que exista um bom clima de aprendizagem.

Importa referir que, com base no que foi escrito nos quatro parágrafos anteriores, a primeira etapa foi, portanto, essencial para a organização e planeamento das matérias, de modo a promover a continuidade e a progressão das aprendizagens, tendo em vista a realização e concretização dos objetivos dos alunos.

1.1.1 Cronograma

O quadro 5 apresenta a calendarização e rotação dos espaços ao longo de seis semanas, tendo em vista a primeira etapa.

Quadro 5 – Cronograma da 1ª etapa

Mês	Setembro	Outubro				
Semana	1	2	3	4	5	6
Local de prática	gin	gin	pav	pav	ex	ex
Nº de aulas	2	2	2	1	2	2

1.1.2 Objetivos

De acordo com a 1ª etapa, deve incluir objetivos específicos por parte do docente, tendo em conta o início do ano lectivo. No quadro seis, são evidenciados os objetivos propostos.

Quadro 6 - Objetivos da 1ª etapa

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
1.1 Retomar os níveis de AF, após pausa prolongada	Tempo de prática	Cumprido
1.2 Identificar as dinâmicas pessoais/grupais	Grupos formados de acordo com as preferências do aluno	Parcialmente cumprido
1.3 Aferir o nível de desempenho geral e individual, nas diferentes matérias	Avaliação diagnóstica da turma	Cumprido
1.4 Criar rotinas (funcionamento)	Regras, pontualidade	Não cumprido
1.5 Aferir o nível global e individual de aptidão física da turma	Resultados nos testes de Fitescola	Cumprido
1.6 Conhecer os alunos a nível desportivo, médico e pessoal	Resposta ao questionário e diretora de turma	Cumprido

Segundo Martins et al., (2017) a qualidade do ensino está relacionada com a qualidade da aprendizagem. O ensino depende da capacidade do professor de EF construir um projeto pedagógico, no qual estabelece as finalidades da EF os meios necessários para executá-lo. Da mesma forma, a relação professor-aluno tem impacto na realização das aulas.

Um dos principais motivos foi a gestão do tempo nas aulas, o que pressupõe algumas decisões estratégicas em relação a essa questão, como, por exemplo: os material estar montado no início das aulas, os alunos que não executam as atividades durante a aula colaborarem na montagem e arrumação do material, bem como na dinâmica das tarefas propostas pelo docente (por exemplo, arbitrar).

Como se pode ver no quadro 6, quanto aos objetivos **1.1** e **1.2**, referentes ao início do ano letivo, não se registou nenhum problema na realização do tempo de prática. No início do ano, os grupos formados estavam díspares, tanto ao nível de desempenho quanto ao nível de comportamento (atitudes e valores). A formação de grupos deve ser feita pelo docente de EF, exceto quando não conhece a turma ou até que compreenda com quem cada aluno prefere realizar os exercícios (Martins et al., 2017). No que diz respeito ao objetivo **1.3**, foi atingido

durante as avaliações realizadas aos alunos durante a primeira etapa. Foi possível determinar o nível de desempenho do aluno em cada matéria, o que permitiu a planificação do trabalho do professor, adaptado às necessidades dos alunos.

No objetivo **1.4**, as maiores dificuldades foram sentidas no tempo de transição, ou seja, na troca de tarefas. As transições devem ser rápidas; por isso, foi fundamental fornecer algumas instruções específicas sobre a rotação de tarefas (“o grupo que estava no basquetebol roda para o voleibol.”), embora nem sempre os alunos iniciassem a atividade de acordo com as instruções do docente (Martins et al., 2017).

No que diz respeito ao objetivo **1.5**, para avaliar as capacidades físicas dos alunos, foram realizadas atividades de aptidão física, com o objetivo de perceber em que nível se encontravam, tendo em conta os quadros de referência por sexo e idade.

Relativamente ao objetivo **1.6**, através das informações recolhidas pela aplicação de um questionário no início do ano letivo, e com a colaboração da diretora de turma, foi possível compreender melhor cada um dos alunos. Este objetivo foi cumprido em pleno, não se registando qualquer hesitação por parte dos alunos.

As primeiras aulas são determinantes para criar um perfil do aluno, em termos de desempenho e comportamento. Essas informações são úteis ao docente no próprio planeamento do processo de ensino aprendizagem. Do ponto de vista de Martins et al. (2017), o professor deve garantir uma gestão adequada do ritmo das atividades de aprendizagem, organizando as atividades nas aulas de forma estruturada, tendo em conta o número de alunos, o espaço e o material à disposição. Isso é fundamental para maximizar o número de oportunidades de prática para os alunos.

1.1.3 Atividades Físicas

Os resultados da avaliação inicial, através da observação e da utilização do documento orientador, identificam o nível de desempenho dos alunos. Nas aulas da faculdade, nas unidades curriculares lecionadas, tendo em conta a turma, foram aferidos diferentes resultados, sendo necessário recorrer às aprendizagens adquiridas no processo de ensino aprendizagem.

As matérias abordadas em EF são lecionadas pelo agente de ensino, tendo em conta os conteúdos programáticos. Cabe ao professor, através da avaliação inicial, desenvolver a aquisição de novas competências, tanto no plano individual quanto no de grupo. Disto, resulta um processo de ensino aprendizagem mais eficaz.

O quadro 7 representa os níveis de desempenho nas matérias lecionadas à turma do 9ºB.

Quadro 7 - etapa 1ª avaliação inicial

Matérias	Alunos com mais Dificuldades	Alunos Intermédios	Alunos com Bom Desempenho
Futebol	3	4	11
Andebol	4	10	4
Basquetebol	7	7	4
Voleibol	7	9	2
Ginástica de solo	6	9	3
Ginástica de Aparelhos	4	6	8
Ginástica acrobática	1	8	7
Corrida de barreiras	2	15	1
Lançamento do peso	2	16	0
Salto em Altura	3	13	2
Badminton	6	8	4
Patinagem	3	10	5
Dança (merengue)	2	11	5

De acordo com o quadro 7, as matérias de Ginástica de solo, Basquetebol, Voleibol e Badminton foram aquelas em que os alunos apresentaram maiores dificuldades. Pelo contrário, as matérias em que apresentaram melhores resultados foram Futebol, Ginástica de aparelhos e atletismo (barreiras). Importa referir que, ao contrário do ensino secundário (11º e 12º ano) onde os alunos escolhem as matérias em que são avaliados, no ensino básico, a seleção das matérias são determinadas pelo professor.

A avaliação formativa foi alcançada durante as avaliações realizadas aos alunos nesta etapa. Foi possível determinar o nível de desempenho de cada aluno em cada matéria, permitindo a criação de um planeamento adaptado às necessidades dos estudantes.

1.1.4 Aptidão Física

Os testes de aptidão física foram aplicados de modo avaliar as capacidades motoras de cada aluno. Em cada atividade, existe um quadro de referência por sexo e por idade, que demonstra se estão na zona saudável ou na zona atlética. A aptidão aeróbia foi avaliada por meio do teste de vaivém; a composição corporal foi medida através do IMC; e a aptidão neuromuscular foi aferida com a execução de flexões de braço, abdominais, flexibilidade dos membros inferiores, flexibilidade dos ombros e impulsão horizontal.

Quadro 8 - Testes aplicados na 1ª etapa

Testes	Vaivém	IMC	Abdominais	Flexão de Braços	Flexibilidade dos membros inferiores	Impulsão Horizontal	Flexibilidade de Ombros
Fora da ZSAF	6	2	4	11	2	2	1
ZSAF	11	16	12	7	14	12	17
Zona Atlética	1	-	2	0	2	4	-

Foi possível observar que, de forma geral, os alunos apresentavam índices baixos, ou seja, estavam fora da zona saudável nos testes de flexão de braços, abdominais e vaivém. Em contrapartida, nos outros testes, apresentaram resultados positivos, com destaque para quatro alunos que demonstraram um perfil atlético no teste de impulsão horizontal.

1.1.5 Conhecimentos

A área de conhecimentos foi avaliada de forma informal, por meio de questionamentos realizados pelo agente de ensino durante as aulas. A avaliação oral permitiu obter uma visão geral sobre o nível dos alunos, revelando resultados positivos. No entanto, é importante destacar que as alunas apresentaram mais dificuldades nessa área em comparação com os alunos do sexo masculino.

1.1.6 Balanço

No início do ano letivo, os alunos retornam das férias, período em que, por vezes, cometem excessos alimentares e reduzem significativamente a prática de atividade física. Durante a aplicação dos testes, foi essencial que o professor evite criar expectativas prévias em relação aos resultados, uma vez que cada aluno apresenta características físicas e mentais únicas.

Dado que o orientador não conhecia a turma nem havia lecionado anteriormente nesta escola, foi crucial obter informações mais detalhadas sobre os estudantes. Para isso, na primeira aula, foi aplicado um questionário com o objetivo de conhecer melhor cada aluno.

A avaliação dos alunos nas diferentes matérias, bem como em outros aspetos, apresenta desafios significativos. Isso exige discussões, debates e comparações constantes com o orientador, com o objetivo de refletir sobre as aulas e aprimorar o processo de ensino.

Nos jogos desportivos coletivos, a avaliação foi realizada por meio da observação direta dos alunos em diferentes contextos de aula. No entanto, esse método apresenta limitações, pois, por exemplo, em uma situação de jogo de basquetebol, ao pretender observar o critério "lançamento na passada", pode ocorrer que esse movimento seja executado poucas ou nenhuma vez durante o jogo. Importa destacar que a avaliação inicial não foi definitiva. Ao longo do ano letivo, realizaram-se várias avaliações em momentos distintos, com o propósito de acompanhar o processo de ensino aprendizagem de forma contínua.

Para que a avaliação ocorresse de forma mais válida e fiável, foi necessário adotar um conjunto de objetivos específicos. Nos jogos desportivos coletivos, destaca-se que as matérias relacionadas ao grupo só se aprendem em grupo, já que o desempenho individual está diretamente ligado às práticas coletivas.

O aquecimento desempenhou um papel fundamental no início das avaliações. Esse momento foi conduzido por meio de jogos lúdicos ou de tarefas de segmentação articular dinâmica, com o objetivo de prevenir lesões e preparar os alunos para a prática dos exercícios de forma segura e eficiente.

Durante estas semanas da primeira etapa, foi possível compreender que a maioria dos alunos conhecia os testes de aptidão física, bem como algumas regras de jogo nas diferentes matérias. Esse conhecimento prévio facilitou a instrução das tarefas propostas. No entanto, constatou-se que os materiais e equipamentos apresentavam algum desgaste e, em certos casos, necessitavam de manutenção regular.

Os resultados obtidos, aliados aos comportamentos observados nos alunos, permitiram um planeamento mais criterioso e responsável para a próxima etapa do processo de ensino aprendizagem. O objetivo geral foi desenvolvido, tendo em linha de conta o planeamento do professor, pois a lecionação não pode ser realizada ao acaso; tem de usar linhas orientadoras para definir metas e objetivos para a turma.

1.2. 2º Etapa

A segunda etapa, denominada "Prioridades", visa oferecer aos alunos com maiores dificuldades na área de aptidão física a oportunidade de melhorar, especialmente nas matérias em que demonstram mais potencial. Paralelamente, os alunos com melhor desempenho concentram-se nas matérias em que apresentam maiores dificuldades. Essa abordagem permite que os alunos experimentem atividades mais desafiantes de forma a experimentar o sucesso, enquanto os demais iniciam aprendizagens que requerem mais tempo para evoluir, em outros casos colaboram com os colegas em atividades coletivas.

O fato de o agente de ensino promover a diferenciação pedagógica, realizar uma avaliação inicial de forma formativa e rever as aprendizagens adquiridas pelos alunos proporciona uma base sólida para o desenvolvimento do trabalho do professor.

Os recursos que estão ao dispor nas aulas, em termos espaciais e materiais beneficiam o modo de planear e organizar as aulas, tendo em vista o ensino mais eficaz. Segundo Martins et al. (2017), a qualidade em EF está associada à promoção da atividade nos alunos, por meio

de experiências de aprendizagem positivas que abrangem conhecimentos, atitudes, valores e competências essenciais para a adoção e manutenção de um estilo de vida ativo.

Nesta etapa, definiram-se objetivos para os alunos e para o professor. Nas aulas, durante a semana, um dos objetivos foi criar um clima motivacional, ou seja um clima mais para maestria. Para isso, foram propostas tarefas desafiadoras e variadas. A liderança foi maioritariamente do docente derivado ao comportamento dos alunos, em que reconhecimento pode ser em privado tendo em vista o progresso individual, em termos de formação de grupos através de aprendizagem cooperativa na concretização das atividades. A avaliação foi autorreferenciada e o tempo ajustado às capacidades individuais dos alunos (Braithwaite et al.,2011).

De acordo com as matérias prioritárias definidas, foram implementadas situações de aprendizagem com o objetivo de alcançar as metas previamente estabelecidas. Segundo Ramos Leitão (2006), a aprendizagem cooperativa é uma estratégia pedagógica que organiza e desenvolve o ensino por meio da criação de grupos de alunos, sejam eles heterogêneos ou homogêneos, que têm em comum o fato de serem todos diferentes uns dos outros.

A cooperação desempenha um papel fundamental no desenvolvimento da aprendizagem dos alunos, sendo promovida por meio de diversas atividades que visam construir um processo de ensino aprendizagem mais eficaz.

1.2.1 Cronograma

O quadro a seguinte representa o cronograma desta 2ª etapa na rotação de espaços e semanas de leção.

Quadro 9 - Cronograma da 2ª Etapa

Mês	Novembro	Dezembro	Janeiro																	
Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Local de prática	pav	pav	ex	ex	gin	gin	pav	pav	pav	ex	ex	gin	gin	pav	pav	ex	ex	gin	pav	pav
Nº de aulas	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2

1.2.2 Objetivos

Nestas prioridades, foi importante trabalhar nas matérias em que os alunos apresentavam maiores dificuldades, com base na etapa anterior.

Quadro 10 – Objetivos da etapa de prioridades

Objetivos	Indicador de avaliação	Resultado
1.1 Melhorar as aprendizagens dos alunos	Nível de desempenho	Cumprido
1.2 Identificar as dinâmicas pessoais/grupais	Grupos formados de acordo com as preferências do aluno e do professor	Cumprido
1.3 Melhorar aptidão física dos alunos	Tabelas de referência do Fitescola	Cumprido
1.4 Criar rotinas (funcionamento)	Regras, pontualidade	Parcialmente cumprido
1.5 Plano, organização, gestão de aula	Instrução, tempo	Parcialmente cumprido

No objetivo **1.1**, os alunos mantiveram ou melhoraram o seu desempenho na maioria das matérias prioritárias. Em alguns casos de dúvida, alterou-se a avaliação dos alunos e adotaram-se estratégias que foram ao encontro ao progresso dos alunos, tendo em conta a calendarização (período), no processo de ensino aprendizagem. No que diz respeito à matéria de basquetebol, verificaram-se altos níveis de desempenho principalmente de ordem técnico-tática.

Em relação ao objetivo **1.2**, uma das estratégias adotadas na formação de grupos foi a informação oral, com os grupos definidos pelo professor, bem como a criação de grupos heterogéneos. Segundo Braithwaite et al. (2011), os grupos heterogéneos, ou seja, alunos com diferentes níveis de desempenho na realização da mesma tarefa, podem estar relacionados com um clima motivacional para a mestria.

No objetivo **1.3**, verificou-se poucas melhorias na aptidão física, tendo em conta os níveis de participação e comportamento dos alunos, apesar das adaptações realizadas durante esta etapa, o que condicionou os resultados dos alunos nos testes aplicados.

No objetivo **1.4**, as dificuldades dos alunos em cumprir regras de aula, resultaram numa maior reflexão por parte do docente, nesta questão. Relativamente à pontualidade, os alunos cumpriam com o limite estipulado.

O registo de presenças deve ser realizado de forma eficiente. Por exemplo, os alunos podem assinar uma lista ao chegar à aula ou ocupar um lugar previamente determinado, enquanto o professor regista os alunos ausentes. Quando o professor já conhece bem os alunos, pode fazer o registo durante o aquecimento ou no final da aula (Martins et al., 2017).

Algumas regras foram estabelecidas pelo docente, tais como as normas de utilização do material (por exemplo, não chutar uma bola de voleibol); as raquetes e os colchões não tocarem no chão; a forma como devolvem a bola ou arrumam a bola, sem chutar, bem como a não permissão, no início da aula, de tirar algum material do carrinho ou mexer no material ali posto pelo docente. Estabeleceu-se também a proibição do uso do telemóvel, bem como tempos de paragem para beber água, ao sinal do professor (comunicação verbal e sonora).

No objetivo **1.5**, uma das estratégias utilizadas foi a explicação de uma dada tarefa num quadro, normalmente utilizado para explicar alguma informação de uma dada matéria, ou o aquecimento realizado no início da aula, quando entram na aula. Isto evita comportamentos desviantes, condicionando o clima da aula; começam logo a praticar, desde o início, que entram na aula.

Para comunicar a informação sem comprometer o tempo da aula, o docente pode, sugerir a consulta prévia dos manuais escolares, utilizar plataformas digitais (como o moodle) para divulgar antecipadamente os planos de aula individuais, além de imprimir e afixar no balneário ou ginásio os materiais relacionados às principais tarefas da aula ou aos gestos técnicos (Martins et al., 2017). Muitas das vezes, o objetivo de uma determinada tarefa e os seus critérios de êxito não são transmitidos da melhor maneira, pois os alunos encontram-se distraídos.

As principais dificuldades demonstradas foram ao nível do comportamento e da instrução do próprio docente. Ao nível da instrução, muitas das vezes, o professor dava o feedback com rapidez, mas muitas das vezes os alunos não entendiam. Por isso, tornava-se necessário repetir, durante algumas vezes, a mesma instrução da tarefa, devido às conversas na turma.

A capacidade de demonstrar consiste na comunicação não verbal, ao invés da comunicação verbal, pois, por vezes, não chega para os alunos compreenderem tudo sobre a atividade, no qual o professor ou um dos alunos devem demonstrar a execução da tarefa pois isso permite uma melhor compreensão.

Na própria demonstração, os alunos devem estar posicionados de maneira que todos possam ver, e o professor deve evitar estar de costas para a turma. Caso a instrução seja para um pequeno grupo de alunos, não devem estar a olhar para outra aula a decorrer, ou para a metade da turma que realiza outra atividade.

O docente deve iniciar e terminar a demonstração de uma atividade a uma velocidade normal; se necessário, deve executar apenas uma parte da atividade. Para alunos com mais dificuldades, deve-se fazer a demonstração com uma velocidade mais lenta, para que esses alunos observem melhor a execução de uma ação (Martins et al., 2017). Deste modo, facilita-se a compreensão do que fazer e como fazer.

Foi importante recorrer, maioritariamente, a documentos em papel, para que os alunos possam olhar para as ações que têm de realizar. Por exemplo, no caso de ginástica acrobática, pode-se usar figuras gímnicas a pares ou em trios, de modo a facilitar a compreensão do que fazer, através da visualização do documento.

Na organização, foi fundamental garantir de uma forma clara e inequívoca as intervenções nas atividades organizativas e não perder tempo na formação de grupos, cuja composição foi habitualmente definida pelo docente. A captação da atenção do aluno à informação foi feita de pé, de frente para os alunos; no caso de ter uma bola, esta deveria ser entregue ao professor, pois muitas das vezes alguns alunos tinham comportamentos desviantes. A utilização de um sinal sonoro (apito) foi um recurso importante, para que os alunos parem o que estão a praticar e se juntem ao professor, para uma breve explicação ou informação adicional.

1.2.3 Atividades Físicas

Na identificação e perceção de objetivos a serem trabalhados, fundamentalmente, nas matérias prioritárias, bem como nas outras matérias ao longo do ano letivo.

Matéria	Objetivos	Situações de aprendizagem
Basquetebol	Desmarcação Tomada de decisão Lançamento da passada	Situação de jogo 3x3 sem drible Situação analítica no lançamento Situação em superioridade numérica
Voleibol	Dinâmica dos 3 toques Serviço por baixo Toque de dedos	Grupos heterogêneos + manter a bola no ar Serviço por baixo mais perto da rede Jogo 2+2
Ginástica de solo	Realizar sequência gímnica Rolamento à frente e atrás Pino Roda	Plano inclinado Espaldar A pares
Badminton	Lob Amorti Deslocamento	Jogo formal 1x1 Situações analíticas a pares Exercício critério: um passa o volante para outro lado da rede enquanto o colega toca no pino antes de bater no volante

No basquetebol, os objetivos passam pelo lançamento na passada, pela tomada de decisão sobre quando passar, driblar ou lançar, dependendo do contexto, por receber e enquadrar com o cesto através de situações de jogo de maneira a ser o mais real possível.

Para alcançar a melhor tomada de decisão, o jogador deve realizar situações de superioridade numérica ofensiva, pois isso possibilita sempre a existência de jogadores livres. Cada jogador com bola está permanentemente a decidir se passa, dribla ou lança. Em termos organizativos, dependendo do contexto, ou seja, das necessidades dos alunos, colocar um *joker* na tarefa para dar mais ênfase ao ataque, em forma de 3x2 ou 2x1, para reduzir a complexidade do exercício.

No lançamento da passada, dois dos problemas observados foram a troca dos apoios e a dificuldade em conseguir saltar verticalmente após a corrida. Assim, praticou-se o lançamento a partir de cima de um banco sueco, procurando a estrutura rítmica do lançamento na passada, saindo do banco (direita – esquerda) se for destro e ao contrário se for canhoto. Outro exercício consistiu em lançar a bola ao ar, em movimento, treinando com a colocação

do drible com os apoios corretos: pé direito mais pé esquerdo, e o lançamento com a mão direita (se for do lado direito e ao contrário se for do lado esquerdo).

No voleibol, uma situação de aprendizagem utilizada foi a criação de grupos heterogéneos, no serviço: modificar o serviço por baixo para serviço através do toque de dedos, de forma a facilitar, ou seja, serviço em passe, passando a bola para o jogador mais apto, de modo a garantir mais tempo no ar. Depois, com a evolução do menos apto, 1+1 jogar para o colega. Relativamente ao serviço por baixo e por cima, praticou-se o serviço a 3 e a 4,5 metros atrás da rede, com a rede a 2 metros de altura. O aluno servia para o seu par, que tinha que se deslocar para o ponto de queda da bola, dar toques de dedos de forma que, depois, procurasse agarrar a bola, antes dela cair. Foi preciso ter em conta que, para agarrar a bola antes dela cair, deve ser necessário executar uma receção minimamente adequada, para que seja possível haver deslocamento para agarrar a bola.

No caso das dificuldades de ordem técnica, como o toque de dedos, recorreu-se ao toque com os dedos, em posição de toque de dedos, numa superfície dura (chão, mesa), de forma repetida. O objetivo foi libertar o pulso no movimento e exercitar os dedos. De seguida, praticava-se o auto-passe com feedback do professor e, por fim, o bater na bola com as mãos em extensão.

Na ginástica de solo, os objetivos a desenvolver foram o rolamento à frente e atrás, o apoio facial invertido e a roda. A aprendizagem foi do global para o específico, com recurso a planos inclinados e espaldar como materiais fundamentais para tarefas progressivas, que os alunos tinham de realizar.

Nas progressões do rolamento, em primeiro lugar importa aprender a noção de balançar o corpo, depois a noção da subida do corpo para a posição de cócoras, o rolamento à frente num plano inclinado, com ajuda e sem ajuda e, por fim, a execução do elemento gímico.

O apoio facial invertido deve ser realizado contra uma parede ou espaldar, com ajuda e sem ajuda, terminando com a execução do elemento gímico.

No que concerne à roda, a aprendizagem deve iniciar-se em pé, com as pernas afastadas lateralmente, transpondo alternadamente o peso do corpo para as pernas esquerda e direita. De seguida, em apoio facial invertido transpor alternadamente o peso do corpo para os

braços esquerdo e direito, com ajuda, ou no plinto mais baixo. Depois, execução da roda com paragem em pino, com ajuda e, por último, a execução do elemento gímico, com ajuda e, mais tarde, sem ajuda.

No que diz respeito ao badminton, destacam-se os objetivos de cooperação, deslocamento e o lob ou batimentos por baixo, maioritariamente. A pares, realizaram-se exercícios para poder desenvolver esses mesmos objetivos. Praticou-se o jogo formal 1x1, o serviço curto e longo, bem como a utilização de técnicas como o amorti, lob e clear.

A desmarcação nos jogos desportivos coletivos, em termos táticos foi um dos objetivos a desenvolver, através de atividade que condiciona o drible, sendo inevitável que os jogadores dêem mais linhas de passe. Sem drible e sem desmarcação, não há progressão no campo.

O jogo sem drible evita o individualismo, para quem for muito individualista não tem outros recursos para progredir no campo, a não ser que passe a bola e dê linhas de passe. Acrescentar que no drible, evita também a utilização errada do drible, nomeadamente nos jogadores que são fortes “egoístas” na utilização do drible, não compreendendo verdadeiramente o jogo.

1.2.4 Aptidão física

O quadro a seguir apresenta a forma de organização, tendo em vista o desenvolvimento das capacidades motoras dos alunos.

Quadro 12- Organização

Formas de organizar	Decisões
Estações	Por repetições e por tempo
Toda a turma a realizar	Por tempo
Circuito	Por tempo

Na aptidão física, utilizou-se circuitos com várias estações, com o objetivo de trabalhar as capacidades motoras e promover o desenvolvimento das competências técnico-táticas dos alunos.

1.2.5 Conhecimentos

A área de conhecimentos foi igualmente avaliada de forma informal, com o agente de ensino questionando os alunos durante as aulas sobre as diferentes matérias abordadas. Os resultados foram positivos; contudo, é importante destacar que o sexo feminino obteve melhores resultados na compreensão das regras e do próprio jogo tendo em conta a etapa anterior.

1.2.6 Balanço

Os atrasos no início da aula resultaram num menor tempo de prática na realização de uma determinada tarefa, o que exigiu uma gestão diferente por parte do professor e levou a uma adaptação do plano de aula.

No que diz respeito ao plano das aulas, por vezes, 'menos foi mais', pois gerir as diferentes variáveis na organização, feedback e clima foi desafiador, considerando o contexto no momento ou durante a própria aula. A imprevisibilidade dos alunos e da maneira como o próprio docente lidou com diferentes situações condicionaram o plano de aula.

Os objetivos da aula e do próprio professor ajudaram na clarificação e organização do próprio planeamento. O facto de elaborar um plano por etapas permitiu leccionar diferentes matérias, ao longo do ano. A avaliação nunca foi definitiva, é um processo a longo prazo, em que os alunos melhoram ou pioram durante o processo de ensino aprendizagem.

A relevância do estágio resulta num conjunto de conhecimentos adquiridos ao longo do tempo, tendo em conta os programas de EF e finalidades da mesma, culminando em um processo eficaz.

1.2.7 Professor a tempo inteiro (PTI)

Na área de leccionação, todos os estagiários devem realizar o projeto Professor a Tempo Inteiro, que está incluído no estágio pedagógico. Neste projeto, pretende-se que o estagiário prepare e planeie as aulas em turmas de outros professores, que não sejam do professor orientador. A importância deste momento reside na compreensão de diferentes realidades, encontradas nas diferentes turmas.

A realização do PTI decorreu em janeiro. Permitiu obter um horário normal, tendo passado pelas mãos do docente diferentes turmas e alunos, o que contribuiu para uma maior responsabilidade e minúcia no trabalho desenvolvido. Um fator positivo e relevante foi a cooperação dos professores dessas turmas e a própria informação mais importante fornecida. Antes de lecionar, foi necessário observar essas turmas para poder obter mais informação para planear as aulas.

Houve oportunidade de perceber diferentes realidades e comprometimento para com os docentes de diferentes turmas relativa ao grau de responsabilidade inerente, pois este momento visa refletir e discutir, a título pessoal, bem como com o núcleo de estágio. Tem como objetivo consciencializar para as diferentes especificidades de cada turma.

Este processo permite vivenciar e explorar um horário completo, com o intuito de preparar da melhor forma o futuro profissional no contexto escolar. Permite ainda dar oportunidade de experienciar novas realidades e diferentes níveis de desempenho, com o conhecimento adquirido no curso, a fim de capacitar o docente nas diversas situações. O PTI permite ainda compreender a importância da adoção de estratégias para solucionar os obstáculos que surgem, tanto de forma individual e coletiva, nas diferentes turmas.

1.2.7.1 Cronograma

O quadro seguinte representa o horário a “tempo inteiro” de um docente.

Quadro 13- Horário do PTI

Horário	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira
8:30-9:20	9ºA	8ºB	8ºA	7ºB	7 ºB/9ºA
9:30-10:20					
10:40-11:30			9ºB		8ºB
11:40-12:30			Reunião de estágio	DE/ 8ºA	
12:35-13:25				DT 9ºB	
13:30-14:20			Desporto escolar		
14:25-15:15	9ºB				
15:25-16:15					

1.2.7.2 Objetivos

O quadro seguinte representa os objetivos estabelecidos, tendo em conta a lecionação das aulas.

Quadro 14- Objetivos do PTI

Objetivo	Indicadores de avaliação	Resultado
1 Dar aulas para diferentes idades (ciclos)	Turmas que não sejam do orientador	Cumprido
2 Planear as aulas com diferentes matérias	Informação dos professores	Cumprido
3 Atitudes e Comportamentos, Liderança	Ficha Magic	Cumprido

O **objetivo 1** consistiu em entender as principais diferenças das diversas turmas, tendo em conta as características próprias/específicas dos alunos, pois existe imprevisibilidade durante o decorrer de uma aula.

Uma das metas foi lecionar para alunos de diferentes idades (ciclos), de modo a obter uma amostra maior sobre a realidade que se encontra nas escolas em diferentes ciclos. Para não comprometer as aulas do docente, o estagiário lecionou de acordo com as matérias programadas pelo docente, criando um plano de aula para os alunos, que permitiu aos professores adquirir novas formas de conhecimento nas aulas decorridas.

O **objetivo 2** passou por programar as aulas de acordo com o planeamento dos professores, tendo em conta as necessidades dos alunos. Para tal, antes de lecionar foi necessário observar as aulas, com vista à recolha de informações da parte do docente, bem como à recolha de informações sobre o funcionamento das aulas.

O **objetivo 3** prendeu-se com a forma de lidar com os alunos, bem como com a forma de avaliar, do início ao fim, a gestão, instrução, clima. Esta ficha foi fornecida em aula pelo professor Luís Bom.

Nas aulas do 7º ano, percebe-se que os alunos são mais eufóricos e motivados, comparativamente com os do 9ºano, que são mais apáticos durante a aula. Conclui-se que a matéria de voleibol é das matérias em EF que apresenta maior dificuldade, em termos de questões de ordem técnica, nas diferentes turmas.

As matérias que os alunos mais gostaram, principalmente nos JDC, foram o futebol, no caso dos rapazes. No caso das raparigas, as matérias preferidas variam de turma para turma. Em todas as turmas, a importância do aquecimento foi fundamental para o bom funcionamento da aula.

Para diferentes turmas, foi necessário adequar a instrução/feedback, de acordo com os alunos, para que as aulas decorressem conforme o planeado. Porém, nem sempre foi fácil gerir os comportamentos/attitudes dos alunos, especialmente na turma do 8º ano, em que não tinham a consciência da sua atuação nas aulas.

Importa referir que a maioria das turmas não apresentava autonomia nem organização; ou seja, são muito dependentes das decisões dos professores. Este projeto permitiu compreender, respeitar, organizar e planear, tendo sempre a responsabilidade de oferecer a melhor aula, no processo de ensino aprendizagem. Um fator menos positivo foi a formação de grupos, pois a decisão tomada não foi a melhor, uma vez que algumas equipas demonstraram desequilíbrio nas tarefas propostas.

Adotaram-se algumas estratégias, nas diferentes turmas, como, por exemplo, ter o material pronto no início da aula e o posicionamento do professor sempre de frente para os alunos, de modo a que a aula decorresse da melhor forma possível durante esse período.

No final, valorizava-se o desempenho dos alunos e fazia-se o balanço sobre o que fora lecionado na aula.

1.2.7.3 Balanço

A semana do PTI foi desgastante, mas prazerosa. O contacto com novas turmas permitiu adquirir conhecimento e ter a perceção das fases de desenvolvimento das crianças, através de um trabalho colaborativo com os docentes, no planeamento das aulas. Esta situação abre portas para novas realidades e perspetivas.

No que diz respeito à reflexão feita pelo estagiário, percebe-se que nem sempre conseguiu realizar tudo o que estava no plano. Percebeu-se também que precisava de ter mais paciência na instrução, pois, por vezes, o tempo do docente não era o mesmo tempo do aluno, como afirmou o professor orientador João Baptista.

O acompanhamento dado pelo professor, ao longo do ano, foi fundamental para os alunos no desenvolvimento de competências e conhecimentos, resultando num melhor processo de ensino aprendizagem.

1.3 3º Etapa

Esta etapa permitiu dar continuidade e consolidar aprendizagens desenvolvidas ao longo do período, tendo em conta o número de aulas realizadas.

Nesta etapa (processo), organizaram-se os processos de desenvolvimento das aprendizagens realizadas no 1º período letivo e a exercitação do domínio das matérias críticas, para que todos os alunos se aproximassem dos objetivos específicos.

Os objetivos propostos passaram por consolidar aprendizagens e combater os comportamentos desviantes; para tal, novas formas e estratégias foram adotadas na lecionação das matérias. Isto remete para o princípio da continuidade, na procura de prosseguir o desenvolvimento das diferentes matérias.

A adoção de estratégias que visam melhorar os comportamentos desviantes dos alunos, com o objetivo de melhorar o processo de ensino aprendizagem, passa pelo planeamento de atividades desafiantes, com vista ao aumento do empenho, segurança e à redução dos comportamentos fora da tarefa (Naspe, 2009).

As atividades desafiantes vão ao encontro do projeto de lecionação, que visa perceber a importância da competição na Educação Física e o impacto que pode ter nos alunos, de uma forma negativa e positiva.

O professor deve ter em conta a supervisão em matérias nas quais as questões de segurança sejam especialmente importantes, ou que envolvam risco de lesão, como no caso do trampolim. Nesta matéria, na fase da queda, normalmente os alunos têm pouco controlo e podem vir a cair para além do colchão. A forma como o professor se posicionou e se movimentou foi essencial para poder observar todos os alunos, bem como para dar feedback à turma ou individualmente, em caso de necessidade.

O elogio foi de extrema importância para os alunos, pois permitiu-lhes estar mais motivados para a tarefa, proporcionando um clima positivo. Deve louvar-se o desempenho

dos alunos logo após a execução da ação. Alguns alunos, após esse feedback positivo, sentiam-se mais confiantes e dispostos a realizar a prática, resultando no sucesso da mesma, obtendo melhores resultados.

1.3.1 Cronograma

O quadro seguinte representa o cronograma da 3ª etapa, na rotação de espaços e semanas de lecionação.

Quadro 15 – Cronograma da 3ª etapa

Mês	Fevereiro	Março						
Semana	21	22	23	24	25	26	27	28
Local de prática	gin	gin	pav	pav	pav	ex	ex	gin
Nº de aulas	2	0	pav	pav	pav	ex	ex	gin

1.3.2 Objetivos

O quadro seguinte representa os objetivos definidos pelo docente e a sua concretização.

Quadro 16 - Objetivos da 3ª etapa

Objetivos	Indicador de avaliação	Resultado
1.1 Melhorar as aprendizagens dos alunos	Nível de desempenho	Cumprido
1.2 Melhorar aptidão física dos alunos	Tabelas de referência do Fitescola	Cumprido
1.4 Criar rotinas (funcionamento)	Regras, pontualidade	Cumprido
1.5 Plano, organização, gestão de aula	Instrução, tempo	Parcialmente cumprido
1.6 Atitudes e comportamentos	Clima de aula	Cumprido

O objetivo **1.1** foi cumprido, tendo em conta o progresso nas matérias de basquetebol, voleibol, andebol e badminton. O cumprimento de todos os objetivos propostos, referentes ao desempenho individual e coletivo dos alunos, durante o processo de ensino aprendizagem, foi positivo em termos gerais.

No objetivo **1.2**, referente à melhoria da aptidão física dos alunos, também foi cumprido, tendo em conta os resultados. Um pequeno grupo de alunos melhorou relativamente às outras etapas. Importa referir que o número de alunos em zona atlética, era reduzido, comparativamente com os alunos em zona saudável.

No que diz respeito ao objetivo **1.4**, foi cumprido, tendo em conta os indicadores relacionados com as questões de regras e funcionamento, bem como considerando as atitudes e comportamentos dos alunos, principalmente nas aulas de cem minutos, aquelas em que demonstravam mais incumprimento.

O objetivo **1.5** prende-se com adaptação e melhor envolvimento nas atividades propostas pelo docente, bem como a melhoria da organização e gestão do tempo, tendo em vista o tempo potencial de aprendizagem. Utilizaram-se diversas estratégias, com vista à resolução desse problema.

Neste objetivo **1.6**, o clima relacional e motivacional está dependente do professor e dos alunos (ação-reação). Logo, o professor tem de compreender que os alunos detetam mensagens relativas à maneira como leciona, que depois vão ser importantes para promover um clima relacional positivo durante as aulas (Martins et al.,2017).

O clima positivo requer que o professor garanta o respeito pela diferença, inclusão, igualdade entre todos e que procure soluções através dos elementos do grupo, pois a destabilização por parte dos alunos, ou a falta dos valores transmitidos e regras de funcionamento da aula não cumpridos, vai resultar numa aula pouco produtiva, ao nível do tempo de prática e no desempenho dos alunos.

Os professores devem dar mais feedbacks específicos e adequados aos alunos; ou seja, devem investir mais na intervenção e menos na observação.

1.3.3 Atividades Físicas

Neste ponto, e de acordo com os objetivos propostos, procurou-se perceber se os alunos melhoraram nas diferentes matérias.

Quadro 17 - Matérias progresso

Atividades Físicas	Objetivos da 2ª etapa	Nº de alunos/ etapa	
		2ª Etapa (prioridades)	3ª Etapa (progresso)
Andebol	Ocupação equilibrada dos espaços Desmarcação Remate em Salto	14	9
Basquetebol	Desmarcação Tomada de decisão Lançamento da passada	14	6
Voleibol	Dinâmica dos 3 toques Serviço por baixo Toque de dedos	16	11
Futebol	Desmarcação Posicionamento defensivo Progressão com bola	7	5
Ginástica de solo	Realizar sequência gímnica Rolamento à frente e atrás Pino Roda	15	12
Ginástica de Aparelhos	Boque salto entre mãos Minitrapolim- carpa, salto engrupado	10	7
Ginástica acrobática	Pegas Figuras a pares e trios	9	4
Atletismo	Técnica de corrida, salto e de lançamento	7	4
Badminton	Lob Amorti Deslocamento	14	9
Patinagem	Travagens Deslize de cócoras Curva com os pés paralelos	13	8
Dança (merengue)	Ritmo/fluidez	13	10

Na matéria de andebol, a desmarcação pretende condicionar o drible, para que os jogadores possam ter mais linhas de passe. Sem drible e sem desmarcação, não há progressão no campo. A utilização da atividade de *Monocorfebol* em situação de jogo, pois permite resolver o problema da desmarcação, de forma a tomar a melhor decisão, receção e passe durante o jogo. Outro exemplo para resolver a desmarcação passa pela superioridade numérica ofensiva, porque possibilita a existência sempre de jogadores livres que se deslocam com o objetivo de fazer golo.

No basquetebol, houve evolução da parte dos alunos, em termos gerais, principalmente na tomada de decisão, ou seja, quando passar ou lançar ao cesto, o que resultou num melhor desempenho.

Relativamente ao voleibol, notaram-se melhorias no nível introdutório do jogo, na progressão na manutenção da bola no ar, em que se realiza a dinâmica dos três toques, bem como no serviço por baixo, situações em que os alunos aumentaram o nível de eficácia.

Na matéria de futebol, um dos problemas demonstrados foi a progressão com bola. Foram realizados jogos com superioridade numérica expressiva (3x1, 4x1, 4x2), devido à problemática da progressão e controlo da bola. Ou seja, em relação ao basquetebol e andebol, onde há superioridade numérica simples, aqui foi expressiva para que o aluno com bola tenha mais tempo para tomar a decisão.

Na ginástica acrobática e na ginástica de aparelhos, realizaram-se ajudas, relativamente às figuras a pares e trios pressupostos. Na ginástica de solo, registaram-se dificuldades no cumprimento das tarefas propostas pelo docente, sendo uma matéria que poucos gostam e havendo, por isso, pouca motivação na participação, ao longo das aulas.

Relativamente ao atletismo, principalmente no salto em altura, a maioria dos alunos cumpriu com os requisitos impostos pelo professor. O mesmo se verificou com a corrida de barreiras, que fez parte do aquecimento na aula.

No que diz respeito ao badminton, principalmente no deslocamento e nos batimentos por cima, o saldo foi positivo, ao invés dos batimentos por baixo, que representaram maior dificuldade para os alunos.

Os alunos demonstram grande interesse pela prática da patinagem e melhoraram o seu desempenho. Porém, um dos maiores problemas foi a gestão de tempo, tendo em conta o

calçado, pois perdiam algum tempo a calçar os patins. Por isso, adotaram-se estratégias como grupos reduzidos, bem como a participação dos alunos que não realizavam a aula. Ou seja, promoveu-se a cooperação e colaboração com os outros colegas.

Na dança, a decisão pelo merengue foi bem sucedida, tendo em conta a coordenação e a facilidade dos alunos em captar a informação transmitida pelo docente nas contagens rítmicas durante o processo de leção.

1.3.4 Aptidão Física

O quadro demonstra as diversas tarefas que visaram o desenvolvimento da aptidão física na turma.

Quadro 18 - Exercícios de aptidão física

Prioridade	Exercício	Alternativas
Força dos Membros Inferiores	Agachamento ou afundos	Pliometria
Força dos Membros Superiores	Flexões	Com joelhos Plano Inclinado
Abdominais	Prancha Burpees	Prancha lateral Com flexão ou sem flexão
Vaivém	Corrida intervalada	Jogos lúdicos

Na aptidão física, deu-se continuidade à utilização do circuito, tendo como prioridades a força dos membros superiores e inferiores, pois nos testes realizados nenhum aluno se encontra na zona atlética, no que se refere aos abdominais e às flexões de braços, apresentando resultados, em sua maioria, negativos.

1.3.5 Conhecimentos

Na área de conhecimentos, para avaliar os alunos num determinado tema, o docente realizou uma apresentação *powerpoint* os alunos responderam às seguintes perguntas, através do *kahoot*.

Quadro 19- hábitos de vida saudável

Hábitos de vida saudável	Vantagens Recomendações Atividade física Alimentação Saudável Alcoolismo Tabagismo Drogas Higiene do sono Stress
---------------------------------	---

1.3.6 Balanço

Uma das questões que percebi foi a diferença entre objetivos versus as expectativas, pois, por vezes, os alunos não têm noção das suas próprias capacidades e do seu desempenho em relação aos objetivos. Posto isto, verificou-se no questionário aplicado aos alunos as respostas acerca das avaliações (intercalares), relativamente ao seu desempenho na disciplina.

O professor deve gerir essas expectativas, considerando a sua avaliação quanto as avaliações dos alunos, para que, a longo prazo, não ocorram situações negativas ou comportamentos desviantes.

A importância da evolução dos alunos, em relação aos resultados demonstrados desde o início do ano, foi positiva, principalmente nas atividades físicas. No entanto, ao nível do comportamento e atitudes, observou-se dificuldades no controlo e gestão desses momentos, principalmente nas aulas de cem minutos.

Nesta etapa, pretendeu-se dar continuidade ao progresso feito nas aulas e de que forma os alunos reagem aos estímulos do docente, pois, em algumas situações, demonstraram falta de motivação e apatia, o que dificultava o planeamento e o tempo potencial de aprendizagem. Foi importante refletir e discutir novas estratégias para combater esses problemas e, ao mesmo tempo, promover o desenvolvimento multilateral dos alunos, com o objetivo de incentivar a adoção de um estilo de vida mais saudável.

1.4 4º Etapa

Na última etapa, denominada “Produto”, as atividades centraram-se na recuperação, consolidação e aplicação das matérias que eram fundamentais para a realização dos objetivos do ano, por meio de situações formais de exercício e prova.

Esta etapa permitiu continuar o trabalho desenvolvido, além de proporcionar um melhor conhecimento sobre os alunos e seu histórico (físico e psicológico), permitindo uma maior consciência sobre o que abordar nas aulas, considerando suas preferências. O objetivo foi dar continuidade à aptidão física e atividade física, progressivamente trabalhadas ao longo das etapas anteriores.

Nas aulas, ocorreram imprevistos e situações que escaparam ao controlo do professor, o que exigiu a capacidade de adaptação durante o período de aula.

No plano por etapas, o professor escolheu os conteúdos, o processo e a organização das aulas e das unidades didáticas. Foi o professor a gerir o espaço e os materiais, adequando as suas decisões aos alunos. O objetivo fundamental foi desenvolver o programa, de forma a garantir a aprendizagem de todos os alunos e não apenas usar os programas para expor as matérias, numa lógica informativa. Pretendeu-se proporcionar aos alunos a experiência de um número diversificado de matérias e conteúdos.

Tratando-se de um sistema de ensino inclusivo, comprometido com o sucesso de todos, a escolha dos objetivos e das situações de aprendizagem deve atender às necessidades de desenvolvimento dos alunos. Admite diversos níveis e categorias de sucesso, que estão inerentes a um planeamento inteligente das atividades de aprendizagem, com o objetivo de garantir a continuidade e a progressão de todos os alunos, não só dos mais aptos.

Segundo Braithwaite et al. (2011), um clima motivacional deve ser orientado para a maestria, promovendo tarefas mais desafiantes, a liderança e a tomada decisões pelos alunos. Deve-se, ainda, recorrer ao reconhecimento individual e em privado, bem como à formação de grupos heterogéneos e à aprendizagem cooperativa. A avaliação deve focar-se no progresso individual do aluno, com o apoio contínuo do docente, e o tempo dedicado às atividades deve ser ajustado conforme as capacidades individuais de cada aluno. Por fim, destaca-se a importância de manter um bom ambiente para a aprendizagem ao longo de todo o ano letivo.

1.4.1 Cronograma

O quadro seguinte representa o cronograma da 4ª etapa, na rotação de espaços e semanas de lecionação.

Quadro 20 – Cronograma da 4ª Etapa

Mês	Abril	Maio	Junho						
Semana	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Local de prática	pav	pav	ex	ex	gin	gin	pav	pav	ext
Nº de aulas	2	2	1	2	2	2	2	2	1

1.4.2 Objetivos

O quadro seguinte representa os objetivos desta etapa.

Quadro 21- Objetivos de 4ª Etapa

Objetivos	Indicador de avaliação	Resultado
1.1 Consolidar aprendizagens dos alunos	Nível de desempenho	Cumprido
1.2 Melhorar o nível aptidão física dos alunos	Tabelas de referência do Fitescola	Cumprido
1.5 Plano, organização, gestão de aula	Instrução, tempo	Cumprido

No objetivo **1.1**, os alunos demonstraram uma melhoria nas aprendizagens das diferentes matérias, principalmente nos JDC, pois têm o objetivo de melhorar ou manter os níveis de desempenho ao longo do ano.

No que diz respeito ao objetivo **1.2**, no vaivém, a maioria melhorou o seu desempenho; ou seja, passaram para a zona saudável. Este progresso foi fundamental na atribuição da sua avaliação, no final do ano.

No objetivo **1.5**, apresentaram-se maiores dificuldades de resolução. A adoção de estratégias que visavam resolver esses problemas, muitas vezes, não teve efeito pretendido. A

cooperação do núcleo de estágio e do orientador foi fundamental para refletir sobre estas questões da turma.

1.4.3 Atividades Físicas

O quadro abaixo, mostra os resultados desde o início do ano, até ao último dia do processo de ensino aprendizagem.

Quadro 22- Resultados da lecionação

Atividades Físicas	Resultados			
	1º Etapa		4º Etapa	
	I	E	I	E
Basquetebol	7	7	6	8
Andebol	4	10	5	9
Voleibol	7	9	5	11
Futebol	3	4	2	10
Ginástica de solo	6	9	3	12
Ginástica de Aparelhos	4	6	2	8
Ginástica acrobática	1	8	0	9
Badminton	6	8	5	9
Patinagem	3	10	5	8
Dança (merengue)	13		18	

Na dança, foi abordado o merengue. No final do ano, todos os alunos realizavam os movimentos sem dificuldades e compreendiam o ritmo desta dança.

Relativamente à patinagem, a utilização de circuitos, com pequenas tarefas de ordem técnica, bem como o patinar para a frente, permitiram avaliar os alunos nos diferentes critérios, durante toda a atividade.

No badminton, sobretudo em situação de jogo 1x1 ou algumas das vezes jogado em pares, os alunos apresentam algumas dificuldades no batimento por baixo em que através da demonstração e instrução, bem como do questionamento por parte do agente de ensino pois permite resolver problemas demonstrados em aula.

Na ginástica acrobática, consultaram as figuras em suporte de papel, a pares ou em trios, o que permitiu visualizarem as figuras que deviam executar. No final de um determinado tempo, demonstravam ao docente o seu desempenho.

No que toca à ginástica de aparelhos, verificou-se um progresso relativo nos saltos e no minitrampolim, pois alguns dos alunos demonstraram receio de cair. Estas tarefas foram sempre supervisionadas e acompanhadas, durante toda a realização, por questões de segurança; principalmente o minitrampolim.

No que diz respeito à ginástica de solo, recorreu-se a um aluno para a demonstração da tarefa. Contudo, o progresso ao longo de todo o ano não foi o ideal, pois não houve grande evolução, devido a diversos fatores como a falta de empenho dos alunos, comportamentos desviantes e dificuldades técnicas na execução desses elementos.

Relativamente ao andebol, em que na terceira etapa, mais próxima do início do torneio escolar, deu-se mais ênfase a esta matéria, especialmente na execução de questões de ordem táctica, como problemas relacionados a saber decidir entre passar, conduzir ou rematar em situação de superioridade numérica. Por exemplo, o exercício para resolver estes problemas como o $3 \times 2 + GR$, com dois defesas delimitados a uma zona para defender, e os três atacantes, com pontes de apoio (à esquerda e à direita), no que diz respeito ao posicionamento, os alunos devem defender e atacar de acordo com a posição no campo.

Na matéria de futebol, de modo geral, todos evoluíram, principalmente as raparigas. Destacaram-se os progressos em questões de ordem técnica, como por exemplo, controlo de bola na receção e passe, através da roda de bola, ou meinhos expressivos (5x1). Saber que a maioria dos rapazes são de nível elementar nesta matéria.

No que diz respeito ao voleibol, criação de uma situação de jogo: serviço por baixo, numa distância de 3 a 4,5 metros atrás da rede a 2 metros de altura (rede), em que o aluno serve para o seu par. Este deve deslocar-se para o ponto de queda da bola e dar toques de dedos, de forma que, depois, procura agarrar a bola antes de ela cair, a fim de avaliar as competências dos alunos.

No basquetebol, verificaram-se, por vezes, dificuldades em observar o lançamento da passada, em situações de jogo. Por isso, foi frequentemente necessário recorrer a regras com vista à utilização desse recurso técnico.

1.4.4 Aptidão física

Relativamente à melhoria da aptidão física, observou-se, principalmente no teste de vaivém, que alguns alunos passaram para a zona saudável. Mesmo os alunos que continuaram na zona não saudável realizaram mais percursos. Nesta turma, adotou-se uma estratégia de pré-aviso; ou seja, avisava-se que na semana seguinte, a aula de 50 minutos seria dedicada ao teste de vaivém realizaria o vaivém. Desta forma, os alunos preparavam-se para o teste nas melhores condições possíveis.

1.4.5 Conhecimentos

Na área de conhecimentos, nada foi realizado durante a quarta etapa, tendo em conta o curto espaço de tempo, resultante de feriados, faltas, atividades extracurriculares, entre outros motivos. Porém, nas outras etapas, foram realizados esses momentos de avaliação.

1.4.6 Balanço

Nesta etapa, passou-se da avaliação formativa para avaliação sumativa, tendo em conta as diferentes áreas de conhecimento que cada aluno deve cumprir para determinar uma nota. Porém, o tempo foi reduzido para a concretização de todas as avaliações.

A capacidade de gerir um grupo de alunos com diferentes especificidades, bem como diferentes níveis de desempenho, torna-se um desafio para o professor e a liderança que adota nas diversas situações.

As infraestruturas e equipamentos são fundamentais para que o agente de ensino possa planear e organizar as aulas. Porém, as condições meteorológicas prejudicam o praticável do pavilhão, ou seja, afeta a segurança dos alunos.

A importância do teste de vaivém na avaliação final dos alunos decorre do facto de este mostrar o desenvolvimento físico dos alunos e o seu estado, ao longo do ano. Percebe-se ainda que o desempenho dos alunos pode ser influenciado pelas diferentes matérias, tendo em conta o grau de dificuldade de cada tarefa na área de lecionação.

Um dos objetivos que o agente de ensino deve adotar um estilo de vida mais saudável para o desenvolvimento ao longo da vida de cada aluno, bem como aluno bem-educado fisicamente.

1.5 Projeto de Lecionação: A importância da competição e como influencia as práticas na didática de Educação Física.

O tema do projeto que vai ser apresentado prende-se com a importância da competição e como esta influencia as práticas na didática da Educação Física. A competição foi, e continua a ser, um tema controverso no que diz respeito à formação das crianças, especialmente no seu percurso escolar.

Este trabalho de pesquisa teve como objetivo perceber a importância da competição nas aulas de Educação Física e como esta pode influenciar o processo de ensino/aprendizagem dos alunos, assim como todos os fatores inerentes ao processo competitivo.

Foram levantadas questões como: que tipos de alunos se desenvolvem a partir da competição? Adoção das melhores estratégias para que ocorra um desenvolvimento integral dos alunos, a partir deste método competitivo? Como e quando o devemos aplicar? Quais as competências e valores, tanto positivos como negativos, que este método pode transmitir? De que forma pode a competição ser ou não benéfica, quando aplicada na didática da Educação Física, para a formação das crianças/jovens?

Além disso, procurou-se compreender se os professores aplicam o método competitivo como um fim ou um meio para alcançar um fim. Ou seja, procurou-se entender qual o valor que o professor e os alunos dão à competição e ao sucesso na tarefa: se um jogo competitivo deve valorizar a vitória ou as competências e se apenas a vitória é um fator motivante e determinante para a prática.

O tema da competição tem sido argumentado e discutido por diferentes investigadores da área da Educação Física há muito tempo. Sempre foi um tema controverso e dicotómico, em que cada um vê um dos lados da moeda. Desta forma, foi importante analisar o impacto positivo e negativo associado à prática competitiva nas aulas de Educação Física, para que possamos tirar nossas próprias conclusões.

A competição apresenta a vitória e a derrota como fatores presentes neste conceito, por isso a competição, quando devidamente orientada, permite um maior estímulo e um maior envolvimento da parte dos alunos tendo elevado cariz pedagógico na aprendizagem (Santos, 2009).

Importa referir que, nestas visões, devemos analisar valores chave intrínsecos à competição; ou seja, valores ou acontecimentos que provem exclusivamente dessa prática, e não ações que, eventualmente, possam estar associadas a valores extrínsecos.

As crianças e os jovens, no desporto, buscam, além dos resultados, oportunidades para conviver com amigos, vivenciar situações de êxito pessoal e coletivo, integrar um grupo, participar ativamente e contribuir, além de aprender novas atividades no contexto inserido (Coelho, 2016).

No desporto juvenil, o foco no sucesso competitivo deve ser pensado a longo prazo. A ênfase deve estar no desenvolvimento das competências adquiridas por meio do trabalho realizado nos treinos, e não na busca pela vitória a qualquer preço (Santos, 2009). A competição influencia os comportamentos de forma negativa na formação desportiva e a sua carreira, bem como em termos sociais entre jovens, o que leva ao pouco desenvolvimento das potencialidades de cada aluno (Coelho, 2016). O uso da competição de forma negativa prejudica o nível de desempenho dos alunos e favorece alterações comportamentais, o que dificulta a gestão da aula por parte do docente.

Segundo Martens (2000), a competição apresenta efeitos, dependendo de como é organizada, de como se compete e da importância atribuída à vitória e à derrota. Os praticantes podem perder oportunidades de exercício e de evolução, se não conseguirem passar no quadro competitivo. Além disso, o facto de existirem diferentes níveis de desempenho resulta numa demonstração em que alunos vitoriosos aprendem a ganhar, enquanto os alunos que perdem aprendem a perder várias vezes.

A promoção de valores e de comportamentos que incentivem as boas práticas resultam num clima positivo entre alunos e professores. Para que isso aconteça, é necessário que os agentes de ensino organizem e conduzam a prática de uma forma lúdica e divertida, a fim de estabilizar a pressão e o stress inerentes às aulas. É ainda importante a adoção do elogio para motivar os alunos, tendo em conta os desafios nos diferentes contextos (Quina, 2003).

Este tema pode levar a diferentes interpretações por parte dos docentes e treinadores, sobre a formação dos alunos, nas diferentes componentes do ensino, tenho em conta o modo como o docente utiliza no processo de ensino.

1.5.1 1ª etapa

O quadro apresenta os objetivos que foram definidos, tendo em conta o projeto efetuado nos diferentes momentos do período escolar.

Quadro 23 – Objetivos gerais

Objetivo	Indicador de avaliação	Resultado
1.1 Escolha do tema	Aulas de lecionação e Desporto Escolar	Cumprido
1.2 Compreensão do tema	Bibliografia sobre o tema	Cumprido

A escolha do tema deve ter em conta algum problema, dificuldade ou solução que possa resolver dificuldades do docente ou do aluno nas aulas, para além de questões escolares que possam ser incluídas.

Esta compreensão e o conhecimento deste conceito permitiram avançar para a próxima fase, sendo que prevaleceram outros conceitos, como a atividade física e a formação inicial dos alunos, no processo de ensino aprendizagem. O agente de ensino foi fundamental no planeamento e organização dessas atividades propostas aos alunos e na determinação do grau de dificuldade imposto.

Estes dois objetivos estão relacionados com a fase inicial do projeto, durante a qual se pretendeu escolher um tema, com vista a investigar e procurar de que forma este poderia ser útil na escola, nomeadamente considerando o que foi observado durante as aulas, pois poderia ser uma estratégia para combater os comportamentos dos alunos. Neste sentido, foi também fundamental dominar o conceito de competição e reconhecer os aspetos positivos e negativos em relação à formação dos alunos.

1.5.2 2ª etapa

O quadro seguinte representa os objetivos da 2ª etapa do projeto.

Quadro 24 – Objetivo da 2ª etapa

Objetivo	Indicador de avaliação	Resultado
1.1 Competição aspetos positivos e negativos	Análise bibliográfica sobre a competição	Cumprido
1.2 Incluir nas aulas de educação física (competição)	Jogos, torneios escolares	Cumprido

O objetivo **1.1**, está relacionado com efeitos positivos e negativos que provém da competição; ou seja, o impacto que tem nas aulas de educação física, onde a utilização dos instrumentos pedagógicos foi essencial para o agente de ensino, na resolução de qualquer eventualidade.

O objetivo **1.2** contemplou a realização de atividades e tarefas em que os alunos competiam entre si, ou seja, individualmente ou em grupo, tendo em conta o planeamento do professor. Neste objetivo, entrou também a formação de equipas para os diversos torneios realizados na escola, relacionados aos jogos desportivos coletivos.

1.5.3 3ª etapa

Os objetivos desta etapa estiveram relacionados com a forma como o quadro competitivo contribuiu para a promoção das atividades físicas entre os alunos, a fim de garantir a oportunidade de participação nessas atividades escolares.

Quadro 25- Objetivos da 3ª etapa

Objetivo	Indicador de avaliação	Resultado
1.1 Participação dos alunos nos torneios escolares.	Formação de equipas, arbitragem	Cumprido
1.2 Competição diferentes aspetos	Atitudes, organização	Cumprido

Nesta fase, e com base na informação recolhida, o objetivo **1.1** foi promover a participação dos alunos nestes eventos desportivos, dentro e fora do campo. Procurou-se também consciencializar os alunos em relação aos valores éticos e morais que a Educação Física representa. Contudo, nem sempre os alunos estavam dispostos a participar; isso dependia da matéria concretizada/selecionada.

No objetivo **1.2**, pretendeu-se analisar os diferentes aspetos que a competição apresenta no que concerne às aulas de EF, na perspetiva do docente e dos próprios alunos.

1.5.4 4ª etapa

Nesta etapa, analisaram-se artigos científicos, tendo em vista o tema apresentado e suas conclusões.

Quadro 26 - Objetivo da 4ª etapa

Objetivo	Indicador de avaliação	Resultado
Análise de artigos	Conclusões	Cumprido

De acordo com este objetivo, pretendeu-se perceber se a competição deve ser mais ou menos utilizada nas aulas de EF e o impacto que pode ter nos diferentes momentos de aula.

1.5.5 Balanço

De forma geral, percebemos que a competição na Educação Física pode assumir tanto uma conotação positiva quanto negativa, dependendo principalmente de dois agentes: o professor e os alunos. Cabe ao primeiro criar situações em que todos os alunos e as regras sejam respeitados. Deve também assegurar que estes tenham a oportunidade de competir contra outros do mesmo nível, organizando-os; por exemplo, utilizando grupos de nível, de forma que os jogos sejam equilibrados, promovendo assim uma maior motivação, interesse e empenho dos estudantes pela prática e aprendizagem.

Tendo em conta as dificuldades encontradas na lecionação, foi escolhido o tema da competição na Educação Física, com o objetivo de analisar e refletir sobre a importância deste conceito e seu impacto nas aulas.

Após a análise dos aspectos positivos e negativos e do que foi referido anteriormente, concluímos que a utilização da competição nas aulas de Educação Física foi, de forma geral, positiva. Os aspetos apontados durante o percurso criaram impacto positivo nos alunos, resultando num bom ambiente, agradável e inclusivo durante a aula. Como os alunos são diferentes uns dos outros, a competição deve ser gerida pelo agente de ensino, pois pode provocar um impacto negativo em alguns alunos.

2. Direção de turma

Nesta área, o diretor de turma deve caracterizar a turma, ou seja, saber como se comportam os alunos, que notas obtiveram no ano anterior, nas diferentes disciplinas, fazer a marcação de faltas e ter conhecimento do registo médico dos alunos. Também deve pedir as autorizações aos pais para que eles dêem permissão aos filhos para saírem da escola, tomarem algum medicamento ou realizarem gravações (direitos de imagem). Cabe ainda ao diretor de turma convocar os pais para situações relacionadas aos filhos e transmitir-lhes informações gerais da escola.

O horário de atendimento dos encarregados de educação foi às quintas-feiras. Participou-se nas reuniões com o professor na direção de turma, com o objetivo de compreender a função do diretor de turma e os processos administrativos que ele representa. Nestas reuniões, foi também possível perceber a transmissão de informações e a forma como são sintetizadas para os próprios pais, bem como na nos processos escolares de cada aluno.

Na direção de turma, o diretor é uma figura intermédia da escola, com responsabilidade na coordenação dos professores de turma, na promoção do desenvolvimento pessoal e social dos alunos e sua integração escolar, bem como no relacionamento entre escola, os encarregados de educação e a comunidade (Ferreira, 2014). Trata-se de um cargo de responsabilidade, que intervém com diferentes “atores” na escola e, por vezes, fora dela.

O diretor de turma é um intermediador, que recebe informações dos pais, referentes aos alunos, bem como informações dos professores nas diferentes disciplinas. No início, foi necessário perceber qual o contexto da turma, ou seja, receber informações sobre cada aluno, relativamente ao seu desempenho escolar, saúde (física e mental), a fim de conhecer a turma.

A direção de turma foi fundamental, pois forneceu informações aos pais sobre o desempenho escolar dos alunos, comportamento/atitudes, visitas de estudo e as estratégias a adotar na escola, com o objetivo de ajudar o aluno.

Segundo Zenhas (2006), um diretor de turma deve maximizar a articulação entre os outros professores da turma, os alunos e encarregados de educação, bem como a participação destes nas atividades desenvolvidas na turma. O diretor deve garantir que haja uma boa interligação entre todos os intervenientes (professores, alunos, encarregados de educação).

Segundo Bom e Brás (2003), o papel que os diretores de turma desempenham na escola é fundamental para assegurar o trabalho de equipa, nos conselhos de turma. O funcionamento das organizações escolares é influenciado pelas relações estruturais e culturais, que dependem do conselho de turma. O conselho de turma ajuda na perceção e reflexão das dificuldades da turma, tanto em termos gerais quanto específicos, o que permite adotar estratégias com vista a melhorar o nível escolar dos alunos.

2.1 1ª etapa

O projeto de direção de turma foi sobre o impacto da atividade física na saúde mental.

Quadro 27- Objetivo geral

Objetivo	Indicador de avaliação	Resultados
Recolha de informação sobre os alunos	Direção de turma, conselho de turma, funcionários	Cumprido

No início do ano, tendo em conta este objetivo, procurou-se adquirir informações do processo de cada aluno, para acompanhar melhor as reuniões de turma, nas quais muitas vezes se falava de comportamentos inadequados, ou de alunos do ensino especial, ou que tinham acompanhamento psicológico.

Numa reflexão sobre esses problemas, decidi abordar as questões de saúde mental, tendo por base o que foi debatido e discutido, pois, na parte da leccionação, observam-se algumas situações semelhantes às dos outros professores, de outras disciplinas e, por vezes, situações entre alunos. No tema deste projeto, pretende-se abordar o global para o específico, ou seja, a saúde mental e os problemas que os alunos enfrentam e que podem influenciar o seu desempenho.

No âmbito escolar, essas questões estão envolvidas, de uma maneira geral, no comportamento e atitudes dos alunos, que dificultam a aquisição de novos conhecimentos. Muitas das vezes, as percepções do próprio aluno, em relação a um determinado contexto, ou seja, não têm noção do que fazem ou não têm conhecimento acerca do problema que apresenta.

O acompanhamento dos pais e do diretor de turma é essencial para o aluno, pois, caso não aconteça essa inter-relação, a possibilidade do aluno obter bom desempenho escolar é reduzida, tanto do ponto de vista da avaliação quanto em termos do estilo de vida e hábitos pouco saudáveis.

2.2 2ª etapa

O quadro seguinte representa os objetivos da 2ª etapa, tendo em vista a seleção do tema e as informações transmitidas aos alunos.

Quadro 28- Objetivos da 2ª etapa

Objetivo	Indicador de avaliação	Resultados
1.1 Escolha do tema	Dificuldades ou problemas evidenciados	Cumprido
1.2 Reportar informações sobre os alunos	Diretora de turma reunião acerca do desempenho e comportamentos dos alunos	Cumprido

No que diz respeito ao objetivo **1.1**, cada vez mais a saúde mental foi um problema evidenciado em alguns alunos, no caso da turma do 9ºB. Havia casos de alunos com hiperatividade, com défice de atenção e ansiedade. Estes casos levam os docentes a reagir de maneira diferente para com esses alunos. Foi fundamental o apoio de um especialista em psicologia e no ensino especial para ajudar os casos mais complicados, que devem ser acompanhados ao longo do ano, para que possam obter resultados positivos no final do ano letivo.

Muitas vezes, os encarregados de educação não têm o conhecimento necessário para lidar com esse tipo de situações. É através da escola e dos seus meios que se pode ajudar a solucionar ou a melhorar as dificuldades encontradas pelos seus educandos.

O objetivo **1.2** passou por conhecer melhor os alunos e o seu desempenho ao longo do ano, reportando situações que ocorreram, de forma a diretora de turma poder falar com os pais, ou até mesmo abordar essas questões em reuniões estabelecidas. Para tal, deve-se

compreender se existe algum problema com o aluno ao nível comportamental ou no desempenho escolar.

2.3 3ª etapa

O quadro seguinte representa o objetivo da 3ª etapa relativamente à análise de artigos sobre o tema em questão.

Quadro 29- Objetivo da 3ª etapa

Objetivo	Indicador de avaliação	Resultado
Análise de artigos	Conclusões	Cumprido

Segundo Callaghan (2004), indivíduos com aptidão física melhorada pela prática de exercício físico apresentam muitos benefícios fisiológicos, que os capacitam para execução de atividades cotidianas, sem dores, cansaço ou esgotamento físico. O impacto da prática de atividade física, bem como a adoção de um estilo de vida mais saudável, tem influência positiva nas questões de ordem psicológica.

A saúde mental, principalmente nos mais jovens, pode ter repercussões negativas ao longo da vida, caso não seja tratada devidamente. Segundo Santos (2006), são necessárias novas políticas públicas, que visem a promover a saúde mental e prevenir o sofrimento psíquico, principalmente na faixa etária mais jovem. Condições identificadas, tais como dificuldades de aprendizagem, baixa tolerância à frustração, agressividade, controlo de impulsos e desinteresse pela escola, podem agravar-se na idade adulta, aumentando o uso dos serviços de saúde mental.

A prática de atividade física, praticada em momentos de lazer, ajuda em situações de stress, angústia e ansiedade, pois alivia as tensões e renova energias, proporcionando um estado de prazer, relaxamento e um bem-estar para a própria pessoa (Rios et al., 2011). É necessário perceber que momentos de diversão, fora do contexto competitivo, podem beneficiar o estado mental do indivíduo.

A importância da prática de atividade física vai além de questões de saúde, pois permite adquirir novos conhecimentos sobre este conceito e a forma como pode ser utilizado, tendo em vista um estilo de vida mais benéfico para o ser humano. As questões morais e éticas que o desporto inclui na prática desportiva resultam numa atividade mais inclusiva e eclética para todas as pessoas. A prática de atividade física ajuda em questões de saúde física e mental, tendo sempre em conta as recomendações da Organização Mundial de Saúde. Independentemente do sexo e da faixa etária, todas as pessoas devem praticar essas mesmas recomendações.

De acordo com Oliveira et al. (2011), as opções de atividade no lazer, através de jogos e brincadeiras, permitem o desenvolvimento através de situações lúdicas, facilitam a aprendizagem, bem como o desenvolvimento pessoal, cultural e social, contribuindo para a saúde mental. Estas opções revelam um grande impacto na aprendizagem dos alunos, nos diferentes contextos.

Na escola, a prática de atividade física, nas aulas de educação física ou fora delas, ajuda a combater os problemas de saúde mental, além do sedentarismo. A expectativa de um estilo de vida mais saudável está na base das diferentes estratégias que a escola realiza, com o objetivo de valorizar os alunos.

O tema da saúde mental foi bastante abordado conceptualmente e na forma como foi discutido por especialistas da psicologia, noticiados nas televisões, nos casos de atletas profissionais de um desporto de alto rendimento, e o impacto negativo que tem, pois desvalorizar estas questões pode prejudicar o indivíduo a médio e longo prazo.

Para indivíduos com problemas de saúde mental, a prática de atividade física surge como um fator de proteção, visto que possibilita a prevenção, promoção e tratamento desses indivíduos (Oliveira et al., 2011). A prevenção permite combater essas questões mentais, uma vez que reduz, ou pelo menos não agrava, o caso do indivíduo; por isso, revela-se ser uma boa solução, a curto, médio e longo prazo.

Segundo Oliveira et al. (2011), existem fatores de risco, que vão além do sedentarismo, e que influenciam o estado mental do indivíduo, tais como a violência; os problemas psicológicos também podem ser causados pelo pai ou por outras pessoas com quem as crianças convivem. O mesmo se aplica ao alcoolismo, que não é exclusivo dos pais.

As experiências passadas, em termos negativos, têm impacto nos alunos, nas diferentes aulas, tanto em termos de atitudes como de desempenho, o que dificulta a intervenção do docente.

Importa referir que os planos de exercício físico são influenciados por fatores materiais, ambientais e pela qualidade técnica e científica dos docentes envolvidos (Booth & Roberts, 2008). Desta forma, a capacidade de adaptação e de intervenção do docente torna-se cada vez mais fundamental para alcançar os objetivos propostos em aula, tendo em conta os recursos utilizados.

2.4 4ª etapa

O quadro seguinte representa a última fase do projeto de direção de turma.

Quadro 30- Objetivo da 4ª etapa

Objetivo	Indicador de avaliação	Resultado
Apresentação digital	Alunos, docentes e especialista no evento	Não cumprido

A apresentação deste tema tem como objetivo demonstrar essas questões de carácter psicológico, bem como o papel da atividade física em relação ao tema, destinado a alunos e professores, com base no enquadramento fornecido por um especialista da área da psicologia, para dar ênfase ao projeto desenvolvido.

O objetivo desta etapa não foi cumprido. A ideia inicial era que os alunos realizassem cartazes para colocar na escola; porém, a turma apresentou falta de comprometimento com as tarefas propostas pelo docente, para além de que existiu dificuldade em encontrar um especialista. Outro problema foi o facto de esta tarefa não estar incluída no plano de atividades. Assim, nos dos tempos livres foi possível abordar essas questões, ou seja, dialogar com a turma sobre dessas questões.

2.5 Balanço

A direção de turma é um cargo importante na escola e crítico para o funcionamento e organização do processo administrativo da própria turma. O diretor de turma deve ter a capacidade de organizar ações para os alunos compreenderem melhor um determinado tema ou encontrar soluções para um problema identificado pelos docentes, como, por exemplo, o uso do telemóvel (as redes sociais). A própria instituição deve fornecer mecanismos para o diretor de turma execute as suas funções da melhor maneira possível, de forma a solucionar problemas dos alunos e dos próprios docentes.

A diretora de turma do 9ºB nem sempre teve disponibilidade para conversar e entender o que os alunos estavam a fazer ao longo do ano na Educação Física, não apenas nas reuniões de turma, mas também no contacto entre os próprios docentes. Não houve acompanhamento permanente, pois as questões de direção de turma eram tratadas na sua disciplina, com os alunos.

Na reunião de pais, percebi que havia menos presença e acompanhamento dos pais em relação à situação dos seus próprios filhos, o que foi bastante revelador em relação aos encarregados de educação. O diretor de turma deve ter um conjunto de documentos para realizar o seu trabalho, bem como expor nas reuniões de avaliação. Este é o momento para discutir e analisar os problemas encontrados ao longo do ano, mas nem sempre as informações foram recebidas. Esta área foi uma das partes mais difíceis durante o estágio, tendo em conta os problemas e adversidades encontradas ao longo do ano.

2.6 Saída de campo

Tema: “50 anos do 25 de Abril”

No estágio, existe o momento, ou seja, o dia, em que os alunos saem do contexto escolar. Para tal, foi necessário planear com o meu colega de estágio como organizar esse momento.

No que concerne à EF, a saída de campo deve apresentar tarefas ou situações com atividade física, permitindo aos alunos desenvolver os seus conhecimentos, tanto em termos práticos como teóricos, sobre determinadas matérias. Importa referir o ambiente e local em que se realizaram as atividades. Este local permitiu dar continuidade ao planeamento e

ofereceu a oportunidade de os alunos experienciarem atividades aquáticas e de exploração da natureza, tendo em conta o processo de ensino aprendizagem.

De acordo com o planeamento, participaram cerca de 46 alunos nas atividades propostas, pertencentes às turmas do 9º ano da escola do Maxial. Os alunos ajudaram com o transporte do material que foi necessário levar nesse momento de chegada e saída de São Martinho. Estiveram presentes três professores, uma funcionária, também envolvidos nas atividades, e outros dois estagiários da escola de São Martinho do Porto, que representavam igualmente a Universidade Lusófona.

2.6.1 Objetivos

Os objetivos gerais da saída de campo foram:

- 1- Promover o contacto com o mar
- 2- Promover a relação interpessoal entre os alunos.

O primeiro objetivo prende-se com atividades que os alunos não costumam praticar na escola, bem como com o desafio os próprios alunos. O segundo objetivo foi desenvolvido tendo em conta os comportamentos e atitudes entre alunos, dentro da escola.

Quadro 31 – *Objetivos intermédios da Saída de campo*

Objetivos Intermédios	Estratégias	Resultado
1.1 Melhorar a relação interpessoal dos alunos/professores	Equipas heterogéneas	Cumprido
1.2 Realizar orientação em contexto urbano, fora da zona escolar	Atividade de orientação com supervisão	Cumprido
1.3 Aplicação dos JDC em contexto informal	Atividade de voleibol	Não cumprido
1.4 Promover atividades aquáticas	Atividade de Stand Up Paddle e Canoagem	Cumprido
1.5 Cooperação com outro núcleo de estágio	Estagiários de São Martinho do Porto mais o orientador	Cumprido

1.6 Desenvolver atividades interdisciplinares	Cooperação entre as disciplinas de História e Ciências Naturais	Cumprido
1.7 Relacionar a saída com a temática dos 50 anos do 25 de Abril	Realização de uma ficha sobre o tema	Cumprido

No que diz respeito ao objetivo **1.1**, melhorar a relação dos professores com os alunos, esta atividade permitiu socializar fora do contexto escolar. Formaram-se três grupos de quinze a dezasseis elementos, subdivididos em grupos de quatro. As equipas heterogéneas estavam em conformidade com as decisões do docente, mas respeitou-se também a vontade dos alunos para obter um bom clima positivo entre todos.

O objetivo **1.2** consistiu na realização de uma orientação fora da escola, para que os alunos tivessem tarefas desafiantes, divertidas e cooperativas, sempre sob supervisão por parte dos docentes. Em caso de dúvida ou de ocorrer algum problema, haveria apoio ou suporte durante toda a tarefa. O procedimento desta atividade consistiu em formar grupos, a cada um dos quais foi dada uma folha com um número de perguntas, às quais tinham de responder ao longo do percurso. No final, marcava-se o tempo em que o percurso foi feito e o número de respostas certas de cada equipa.

No objetivo **1.3** pretendia-se que os alunos aplicassem conhecimentos adquiridos ao longo do tempo, através da matéria de voleibol, em um contexto diferente. O objetivo era proporcionar um momento em que pudessem demonstrar o seu desempenho e as suas capacidades. A tarefa consistia em realizar um torneio com diferentes equipas, estabelecendo regras referentes ao próprio jogo. Referir que se cogitou a possibilidade de incluir a roda de bola durante a outra atividade de voleibol, porém não foi cumprido este objetivo tendo as condições climáticas.

No que diz respeito ao objetivo **1.4**, este visou proporcionar novas experiências aos alunos, bem como a aquisição de novos conhecimentos relativamente às atividades realizadas. Ao mesmo tempo, o facto de esta atividade ocorrer em um contexto diferente do habitual na escola apresentou novos desafios para os alunos.

O objetivo **1.5** passou por enriquecer a saída de campo com a inclusão dos colegas estagiários da Universidade Lusófona nas atividades aquáticas, bem como com a cooperação

entre todos. Estes momentos de partilha são igualmente importantes para a formação do docente durante o curso. Referir que, nos três grupos, existe uma rotação, feita durante um determinado tempo. Os docentes cooperam entre si para que funcione de acordo com o que está estabelecido no cronograma.

No que diz respeito, ao objetivo **1.6**, visou incluir e promover a colaboração com outras disciplinas, de modo a ser o mais enriquecedora possível para os alunos. Procurou-se também incluir matérias que os alunos aprenderam ao longo do ano.

O objetivo **1.7**, foi cumprido através da realização de uma ficha sobre a importância do 25 de Abril até aos dias de hoje, de forma a consciencializar os alunos para este momento histórico.

2.6.2 Balanço

Para a concretização da saída de campo, foi necessário a procura de informações, que vão para além do orientador de escola e do núcleo de estágio. Envolveu um conjunto de elementos, que devem ser organizados e planeados com antecedência.

As disciplinas de História e Português foram seleccionadas, tendo em conta o tema sobre o 25 de Abril. Ambas as professoras colaboraram na criação e resolução de perguntas para a atividade de Orientação. Contudo, nas reuniões de turma em que foi apresentado este momento, observou-se que os docentes demonstraram pouco interesse por este momento escolar.

A constituição dos grupos foi algo que os alunos discutiram com o núcleo de estágio, apresentando diferentes motivos para alterar os grupos. Foi necessário rigor e consenso entre professor e os alunos para levar tudo a bom porto. Decidiu-se formar grupos heterogéneos, com o objetivo de os tornar equilibrados, para melhorar o desempenho dos alunos e com vista à criação de um bom clima. Esta ação foi concretizada com sucesso.

A saída de campo permitiu que os alunos adquirissem novas experiências, bem como valorizassem as suas capacidades individuais. Para além disso, o ambiente colaborativo e diversificado das atividades revelou resultados positivos durante todo o dia.

O projeto desenvolvido foi ambicioso, desafiador e revelador, no sentido de que permitiu perceber como funcionam estes momentos e como os alunos se comportam fora da escola. Ofereceu a oportunidade de contacto entre professores e alunos, pois muitas vezes o tempo de socialização dos docentes com os alunos é reduzido.

Agradeço ao núcleo de estágio de São Martinho, que colaborou sempre na resposta às necessidades apresentadas e participou nas atividades. Agradeço a cooperação em recursos humanos e materiais, que facilitou o planeamento e organização das atividades.

A capacidade de adaptação foi fundamental, principalmente em face de uma das variáveis que não se controla: o estado do tempo. Não foi agradável para os alunos e para os professores, e houve necessidade de alterar o horário das tarefas propostas. No entanto, não se realizou a atividade de voleibol devido às condições meteorológicas.

Uma das dificuldades encontradas decorreu da recolha das autorizações dos encarregados de educação, necessárias para garantir que estes soubessem da saída de campo e autorizassem os alunos a participar neste dia. Apesar de as autorizações terem um prazo de entrega para que os alunos possam ir, uma pequena parte dos alunos não cumpriu com o pressuposto, tendo os docentes de insistir na necessidade da autorização. Na saída da escola, com destino a São Martinho, dois alunos não participaram da saída de campo, o que foi negativo.

No período de almoço, os alunos tinham autonomia para almoçar onde quisessem e realizar alguma atividade recreativa ou desportiva. A flexibilidade apresentada pelos docentes no decorrer das atividades e rotações de espaço, bem como na adaptação às situações ocorridas, foi igualmente importante para que ocorra dentro do previsto.

No que diz respeito à orientação, foi realizada de uma forma pacífica e divertida, permitindo aos alunos descobrir novos espaços em São Martinho. Os materiais utilizados não representaram qualquer problema.

Referir que os alunos gostaram deste momento de partilha, diversão e experiências, apesar de algumas eventualidades. A título pessoal, foi importante perceber como o professor atua num contexto diferente da escola, como lida com questões de funcionamento relativas às atividades, bem como ao planeamento e organização desses mesmos momentos. Em suma,

este projeto prepara melhor os professores na formação inicial, tendo em conta o estágio realizado numa determinada escola.

3. Desporto Escolar

O desporto escolar consiste em atividades oferecidas pela escola, inseridas nos horários de turma, de acordo com a lei de Bases da Educação. Esta estabelece que, para além destes horários, a instituição deve proporcionar as atividades complementares que se estendem ao currículo, através de uma organização flexível e ajustada, de modo a garantir oportunidades de aprendizagem a todos os alunos (Bom & Brás, 2003). Este tempo permite aos alunos desenvolverem o nível de desempenho num ambiente diferente e desafiante.

No desporto escolar, foi tomada a decisão de escolher o futsal, de acordo com a oferta desportiva, no escalão de iniciados. O professor responsável não apresenta formação específica nesta matéria, mas sim em ginástica.

Em conversa com os professores, percebi a falta de presença dos praticantes nas diferentes modalidades do desporto escolar (futsal, voleibol, multiactividades, golf, ténis de mesa). O que resultou em grupos mais reduzidos.

O facto de o desporto escolar ser opcional para os alunos demonstra que os praticantes participam nessas atividades porque gostam ou se interessam pela atividade. Assim, foi possível realizar objetivos mais específicos para os mais jovens, no aprofundamento da matéria de futsal. Estas atividades contribuíram para o reforço e complemento de aquisição de novos conhecimentos, tanto através da experiência na aula quanto no quadro competitivo com outras escolas. Consciencializar os alunos para a criação de um espaço (desporto escolar) onde podem praticar com vista a melhoria do seu desempenho com ajuda de um especialista.

Segundo Resende et al. (2014), os objetivos do desporto escolar centram-se no ensino e na pedagogia, tendo sempre em mente a competição. Pretende-se promover a formação desportiva, a aquisição e desenvolvimento de valores morais, o respeito pelas regras, bem como a interação de uma forma harmoniosa e equilibrada. O quadro competitivo permite desenvolver benefícios e capacitar os alunos numa melhor tomada de decisão.

O desporto escolar apresenta vantagens, como a prática desportiva, sem compensação financeira. Quando devidamente orientado por pessoal qualificado e praticado em segurança, promove, de uma forma simples e eficaz, a interligação dos sistemas educativo e federado. Entre as desvantagens, contam-se o nível de ineficácia e a crise de identidade em que se encontra, a carga horária letiva semanal dos alunos e sua distribuição, as instalações

desportivas, o equipamento material usado nas escolas, os transportes escolares, a formação de professores e o financiamento (Slack e Parent, 2006).

Os motivos para adesão ao desporto escolar são, em grande parte, devido a fatores como a amizade, o convívio, a competição, a ocupação do tempo livre, o gosto pela modalidade e a busca por novas experiências na prática desportiva (Resende et al, (2014). Esses motivos, de forma geral, são o que leva à prática desportiva em um contexto diferente do habitual.

O desporto escolar proporciona um espaço onde os alunos podem praticar regularmente uma determinada matéria, permitindo-lhes especializar-se nessa mesma matéria. No desporto escolar, ocorrem torneios e eventos de caráter competitivo, nos quais os alunos podem participar contra outras escolas.

O papel do professor envolve questões de ordem tática e técnica. Além disso, o professor deve transmitir valores morais e éticos aos alunos, bem como organizar o planeamento das atividades ao longo do ano.

Inicialmente, o tema do projeto foi “Questões de ordem tática em termos ofensivos e defensivos”, porém, esta proposta não foi cumprida. Posteriormente observou que, ao longo do ano, o número de praticantes foi reduzido, o que dificultou a continuidade e o progresso do trabalho. O tema final do projeto foi “Análise e compreensão sobre os motivos da participação dos alunos no desporto escolar”.

3.1 Horário

O quadro seguinte mostra o horário de leção do desporto escolar (futsal), que decorreu juntamente com outras atividades.

Quadro 32- horário de funcionamento

Horário	Quarta feira- 13:40 às 15:20
	Quinta feira- 11:40 às 12:30

3.2 1ª etapa

O quadro seguinte representa os objetivos gerais da 1ª etapa. Nesta fase foi importante conhecer os alunos e o contexto em que estão inseridos.

Quadro 33- Objetivos gerais

Objetivos	Indicadores de avaliação	Resultado
1.1 Formação de grupos	Grupos homogêneos e heterogêneos	Cumprido
1.2 Situações de aprendizagem de ordem técnico-tática	Situações de jogo, circuitos	Cumprido
1.3 Regras de funcionamento	Equipamentos (calçado, vestuário) material (bolas, coletes)	Cumprido

O objetivo **1.1** compreendeu a criação de grupos, com vista a melhorar o desempenho dos alunos nas diferentes atividades, tendo em conta o plano de aula.

De acordo com o objetivo **1.2**, procurou-se desenvolver as questões de ordem técnico-tática, bem como a preparação de jogos competitivos escolares, através de circuitos, percursos e situações de jogo coletivas.

No que diz respeito ao objetivo **1.3**, pretendeu-se consciencializar os alunos relativamente às regras e material que devem utilizar em aula, para que decorra da melhor forma possível; sensibilizá-los também para não danificarem as infraestruturas e equipamentos utilizados.

3.3 2ª etapa

Durante as conversas informais com os alunos, percebi que existe falta de divulgação no futsal relativamente ao desporto escolar, através da adoção de estratégias como o diálogo com os alunos no final das aulas de Educação Física, nas diferentes turmas. As medidas não foram suficientemente eficazes, principalmente aos alunos que participam no quadro competitivo.

No início vim a verificar que o número de participantes foi reduzido com cerca de quatro participantes no desporto escolar o que levou ao tema do projeto acerca dos motivos de participação no desporto escolar e tendo o objetivo de aumentar o número de participantes.

Quadro 34- Objetivos da 2ª etapa

Objetivo	Indicador de avaliação	Resultados
1.1 Aumentar o número de participantes	Divulgação (conversa informal e competição)	Parcialmente Cumprido
1.2 Motivos	Análise bibliográfica	Parcialmente Cumprido

Em relação ao objetivo **1.1**, o facto de os praticantes que poderiam ir aos encontros não aparecerem levou a que o professor não conseguisse realizar a sua unidade didática, assim como impediu o desenvolvimento coletivo e individual da equipa, o que resultou em desempenhos negativos nos jogos contra outras equipas da região.

O nível de desempenho dos alunos são muito heterogéneos entre si, ou seja, durante as atividades existe um equilíbrio no desempenho nas diferentes idades (11, 12, 13, 14 anos). A realização de circuitos como forma de organização para desenvolver questões de ordem técnica como por exemplo: a receção, passe e remate tendo como objetivo o progresso individual. Criação de situações de jogo com condicionantes ou regras específicas, com o intuito de desenvolver uma determinada questão de ordem tática com foco no coletivo.

De acordo com o objetivo **1.2**, os motivos para a participação desportiva são razões de ordem física, social, competitiva, o desenvolvimento ou melhoria de competências e a visibilidade social (Veigas et al, 2009). Com o objetivo de promover o desporto escolar, bem como a inclusão de crianças de ambos os sexos e de todas as faixas etárias, uma das estratégias adotadas para combater a falta de participação nas atividades foi o diálogo com os alunos do 3º ciclo e do 2º ciclo. Obtive diferentes justificativas para a falta de participação, como, por exemplo, “não posso porque faço atividade física num clube”; outros responderam que era por simplesmente por não quererem, entre outras razões.

De acordo com Resende et al. (2014), a competição foi uma estratégia altamente motivadora para os praticantes, assim como a transmissão de valores como a cooperação e a autonomia, resultando em praticantes mais aptos para realizar um bom desempenho. Outra

estratégia foi a criação de torneios ou pequenos jogos competitivos durante a aula, tendo-se verificado uma forte adesão e motivação nessas tarefas propostas pelo docente.

3.4 3ª etapa

A presença e a regularidade de participação dos alunos nas diferentes tarefas beneficiaram o seu desempenho.

Quadro 35- Objetivos da 3ª etapa

Objetivo	Indicador de avaliação	Resultados
1.1 Aumentar o número de participantes	Divulgação (conversa informal e competição)	Cumprido
1.2 Motivos	Análise bibliográfica	Cumprido

Em relação aos objetivos **1.1** e **1.2**, observou-se que, durante o tempo livre e a hora de almoço, os alunos, principalmente do 2º ciclo, jogavam futebol. O objetivo foi transferir esses alunos que jogavam no campo para o pavilhão, com um agente de ensino a coordenar e supervisionar o desempenho das tarefas.

3.5 4ª etapa

O quadro seguinte representa o objetivo da 4ª etapa, que consistiu na consciencialização dos alunos sobre a importância da participação.

Quadro 36 – Objetivo da 4ª etapa

Objetivo	Indicador de avaliação	Resultados
1.1 Consciencializar os alunos na participação do desporto escolar	Instrução, feedback	Cumprido

Com este objetivo, pretendeu-se mostrar aos alunos que podem e devem participar no DE, que oferece oportunidades para todos e possibilita a especialização dos alunos em uma

determinada matéria. Além disso, promove a socialização entre alunos com diferentes níveis de desempenho.

3.6 Balanço

O balanço foi positivo, pois o futsal era frequentemente praticado fora das aulas, durante os tempos de recreio e de almoço, principalmente pelos alunos do 2º ciclo. Um dos problemas ao longo do ano foi o número reduzido de participantes, o que, por vezes, dificultava o planeamento das aulas, pois um dos objetivos foi a promoção e inclusão de crianças de diferentes idades, sexo e nacionalidade nos treinos. O objetivo de aumentar o número de participantes foi alcançado, com um aumento para cerca de dez participantes no desporto escolar, resultando em um balanço positivo em relação ao objetivo proposto. Além disso, isso permitiu que os alunos tivessem um espaço de prática mais inclusiva e eclético. O facto de os alunos não comparecerem dificultou o desenvolvimento sustentado e a continuidade no processo de ensino aprendizagem.

Importa salientar que, nos encontros disputados com as outras escolas, participavam apenas os alunos de um escalão, ou seja, de uma determinada faixa etária. Contudo, a não participação regular nos treinos resultou numa falta de continuidade. Assim, decidiu-se tornar o futsal aberto a todas as idades e géneros, o que possibilitou um aumento no número de participantes, ajudando a superar algumas barreiras relacionadas à adesão.

Em termos de recursos espaciais e materiais, estes foram utilizados de forma semelhante nas aulas de Educação Física e no Desporto Escolar, embora o material apresentasse algum desgaste. Por vezes, foi necessário encher as bolas para que pudessem ser utilizadas. Essa prática estava em conformidade com a regra de não utilizar bolas que não fossem de futebol para remates, a fim de evitar danos ou desgaste de outros materiais.

O Desporto Escolar teve um papel fundamental na formação do professor, proporcionando uma melhor compreensão das capacidades dos alunos em uma matéria específica.

A perceção e reflexão sobre a etapa de lecionação, em comparação com o Desporto Escolar, apresentaram diferenças significativas, especialmente no que diz respeito ao grupo de alunos envolvido, já que cada aluno possuía características específicas quanto ao desempenho

e comportamento (atitudes e valores). O tempo disponível para desenvolver os conteúdos foi mais reduzido nas aulas regulares do que nos treinos, o que proporcionou ao professor a oportunidade de destacar e trabalhar novas metas e objetivos.

4. Seminário

A patinagem nas aulas de Educação Física representa um recurso pedagógico. Esta matéria apresenta, na sua base, além de questões de ordem técnica e desportiva, conceitos sociais, morais, de superação, disciplina e respeito (Alvarez, 2018). A patinagem, ou seja, os patins, constitui uma forma de locomoção, que pode ser utilizada no dia a dia, apresentando-se como uma alternativa menos poluente em relação aos transportes motorizados.

A lecionação da patinagem destaca-se pela sua versatilidade, considerando as múltiplas possibilidades de aplicação, como corridas de velocidade, hóquei em patins, patinagem artística, saltos acrobáticos, entre outros. Para além disso, apresenta um cariz estético contribuindo para atrair a população especialmente no contexto da patinagem artística, entre outras modalidades.

As infraestruturas e os materiais utilizados devem considerar as especificidades da patinagem, de modo a garantir que a prática decorra em conformidade com o planeamento do docente. Esta atividade pode ser realizada em superfícies com piso regular, que ofereçam suporte adequado (Santos, 2002). Devemos ter em conta proporcionar condições materiais, parques desportivos e pavilhões, bem como recursos humanos, com especialistas devidamente qualificados, adaptados às necessidades dos alunos (Santos, 2002).

Na patinagem em linha apresenta uma grande heterogeneidade, relativamente a todas as faixas etárias, importa referir que os dados obtidos provêm de Portugal e dos Estados Unidos da América, considerando essa prática no contexto da Educação Física (Santos, 2002). Os praticantes pertencem a faixas etárias bastante diversificadas, tendo idades compreendidas entre os cinco e os quarenta e cinco anos; distribuem-se, igualmente entre os dois sexos (Santos, 2002). Os patins em linha têm como vantagem atingir maiores velocidades, uma vez que têm menor atrito com o solo. Em termos de prática de lazer a patinagem traz grandes benefícios ao nível cardiovascular, sem desgaste nocivo ao nível muscular e articular. A patinagem para além de trazer benefícios não existe impacto em termos negativos para os alunos, o que permite desenvolver outras capacidades como a coordenação e o equilíbrio. O esforço desenvolvido pode ser constante e controlado, sem que haja défice de oxigénio. Ou seja, um programa de treino eficaz permite desenvolver uma boa condição física ao praticante, adequando às suas necessidades (dificuldades).

A patinagem desenvolve a parte inferior do corpo (coxa, pernas, nádegas), ou seja ganham mais força muscular para a utilização de elementos técnicos nas diferentes ações do aluno. Desenvolve também a coordenação e o equilíbrio, através da realização de técnicas e movimentos de agilidade.

As razões pelas quais os docentes não abordam a patinagem estão relacionadas a questões técnicas, à disponibilidade de material, ao desgaste rápido do equipamento ou à motivação. (Alvarez, 2018). Estes motivos, descritos pelo autor, podem ajudar a consciencializar os docentes sobre a importância de incluir a patinagem nas suas aulas.

Em termos de segurança, deve-se controlar as tarefas de forma a minimizar as quedas, que podem resultar em lesões. No entanto, as quedas são inevitáveis e fazem parte do processo de ensino aprendizagem (Santos, 2002). A aquisição e utilização de material de proteção, como capacetes, joelheiras, cotoveleiras e proteções para as mãos, são essenciais, pois, quanto maior a "velocidade" de execução, maior é o risco.

Na iniciação à patinagem, é fundamental ensinar a cair com segurança, de forma a evitar possíveis lesões. Para isso, os princípios utilizados estão associados às quedas de judo e à própria utilização do equipamento. O professor deve prevenir e criar regras de segurança, a fim de obter um maior controlo. Caso contrário, pode levar os alunos a ter a tentação de experimentar novas técnicas (ações) para as quais não estão preparados, resultando em comportamentos de risco, ou seja, possíveis lesões. (Santos, 2002).

O projeto de seminário teve como tema “A lecionação da patinagem, questões de segurança e técnicas”, com o objetivo de perceber os seus benefícios e de que forma pode ser utilizada nas aulas. Segundo Batista (2002), a patinagem significa divertimento, emoção e prazer para os alunos, e deve ser realizada nas escolas. Os patins são uma forma de locomoção (transporte), que permite ao praticante adquirir novas competências ao nível do equilíbrio dinâmico.

A iniciação à patinagem representa uma maior disponibilidade motora, caso haja motivação na prática, o que resultaria no melhor tempo efetivo de aprendizagem (Batista, 2002). Para além de desenvolver o corpo, coordenação e equilíbrio, apresenta benefícios ao nível da interdisciplinaridade, em Educação Física.

A patinagem ajuda na integração sócio afetiva dos alunos automarginalizados e reforça a autoconfiança de alunos mais inseguros e introvertidos (Batista, 2002). Um dos obstáculos à leccionação da patinagem é a falta de conhecimento dos professores. De acordo com Albuquerque (2010), pode-se concluir que um ensino de qualidade, eficaz, é aquele que proporciona suporte contínuo, consistente e adaptado às necessidades dos alunos ao longo do processo de aprendizagem.

A patinagem é uma matéria que a maioria da faixa etária mais jovem gosta. Porém, a ideia de que os patins podem provocar quedas e lesões, juntamente com a falta de material (patins ou de proteções), tem inibido a sua evolução na escola (Batista, 2002). Esta matéria envolve alguns riscos; devemos abordar as questões de segurança e prevenção para evitar lesões.

Segundo Batista (2002), na patinagem estão presentes quatro objetivos: 1) o equilíbrio, sem patins, para o qual o docente deve realizar exercícios de equilíbrio estáticos ou dinâmicos, com vista à melhoria do equilíbrio, apresentação de regras de funcionamento; 2) o conhecimento dos patins, para evitar as quedas; 3) o ensino de sentar e levantar, numa posição base; 4) o docente desenvolve exercícios para que os alunos se sintam confortáveis em cima dos patins, assim como exercícios de deslocamento, relacionado com o equilíbrio e posição corporal.

Segundo Figueiredo (2007), na fase inicial de patinagem, não há necessidade de cotoveleiras, joelheiras ou luvas, pois uma queda, mesmo com esses equipamentos, pode provocar lesões ósseas ou ligamentares. Com os patins em linha, numa abordagem inicial, os desequilíbrios são menores comparativamente às rodas paralelas, sendo de aprendizagem mais rápida e fácil de adotar para alunos com maior dificuldade.

4.1 1ª etapa

Tendo em conta o tema apresentado, o objetivo geral está exposto no quadro a seguir:

Quadro 37- Objetivos gerais

Objetivo	Indicador de avaliação	Resultado
Atuar na segurança na patinagem	Bibliografia	Cumprido
Criação de possíveis jogos de forma lúdica	Manual	Parcialmente cumprido

Este projeto foi apresentado aos professores de EF do Maxial, juntamente com os colegas do Agrupamento de Escolas Henriques Nogueira, numa sessão que contou com a participação de sete docentes e alguns alunos, que participaram na prática e execução das atividades.

Nesta primeira etapa, foi identificada a problemática, em contexto de estágio, a qual foi desenvolvida na área de lecionação da turma do 9ºB.

Nesta etapa, aferiu-se o que os alunos e professores sabiam sobre a matéria e qual o interesse que demonstraram por ela. Foi preparada uma recolha de dados para justificar o tema do meu seminário, além das informações obtidas nas conversas informais com os professores de EF.

Os questionários aplicados foram adaptados com base no questionário realizado no início do ano, que coletou informações sobre os alunos para serem utilizados nas próximas etapas.

4.2 2º e 3º etapa

Através da recolha de dados, foi possível avançar para a próxima fase. Nessas duas etapas, concentrei-me na investigação sobre a lecionação da patinagem, abordando as questões de segurança e os motivos que levam à sua prática.

Quadro 38-Objetivos do 3º e 4º etapa

Objetivo	Indicador de avaliação	Resultado
1.1 Preparar o questionário a ser aplicado aos alunos	Questionário finalizado	Cumprido

1.2 Análise de artigos	Conclusões	Cumprido
------------------------	------------	----------

Nestes objetivos, os questionários permitem recolher informações sobre a matéria de patinagem, a fim de dar continuidade às próximas etapas, apresentado resultados positivos na adesão e compreensão da matéria de patinagem. Nestas etapas passa por ver de que forma os professores podem ensinar a segurança, evitando o risco de queda e de possíveis lesões.

4.3 4ª etapa

Esta etapa concluiu a área do seminário, com a apresentação do estudo ao grupo de Educação Física.

Quadro 39- Objetivos da 4ª etapa

Objetivos	Indicador de Avaliação	Resultado
Sensibilizar os professores para a promoção da patinagem e sua segurança	Dinâmica prática	Cumprido
Apresentar exercícios práticos mais lúdicos, que visem a promover a patinagem	Vídeos, tarefas em aula pelo docente para observar os elementos de patinagem	Cumprido

Os objetivos propostos na quarta etapa foram apresentados nesta sessão de apresentação, na qual se desenvolveram os pontos apresentados acima, nomeadamente os resultados do questionário sobre a patinagem, dirigido aos professores de EF.

Neste questionário, perguntava-se se lecionavam a patinagem, os motivos para fazerem ou não, se os professores incluíam a matéria de patinagem no seu planeamento e quais as principais dificuldades de leção.

Com esta tarefa fiquei a conhecer se os professores de EF apresentam as mesmas razões que os alunos do Maxial. Os docentes puderam experienciar de que forma podemos lecionar e desenvolver a patinagem, de uma forma mais segura e preventiva, demonstrando o

uso dos patins, a forma correta de se levantarem, o deslize, bem como a realização de situações lúdicas, tendo em conta o nível de desempenho do aluno.

Após a apresentação dos motivos e de possíveis soluções para as questões de segurança, foram apresentadas situações lúdicas, de forma a fomentar o gosto pela prática.

4.4 Balanço

O projeto de seminário realizado visa desenvolver novos conhecimentos sobre patinagem por parte dos professores, de forma a promover a prática da patinagem e novas maneiras de planeá-la e organizá-la. No grupo de EF, foi importante partilhar experiências entre os docentes, tornando o nosso trabalho mais enriquecedor, bem como atualizar ou evoluir enquanto professores.

O estagiário deve ajudar, apoiar e desenvolver novas ideias e perspetivas, transmitindo-as aos professores e vice-versa, pois a experiência dos docentes foi fundamental para o próprio. Importa referir que, o modo de realizar e executar este projeto, permitiu compreender melhor a matéria de patinagem, com vista à formação do docente.

Foi importante que o projeto beneficiasse os alunos e, principalmente, os docentes na sua prática. O objetivo é que promova o debate, a reflexão e a discussão no agrupamento, e que seja benéfico para todos, no processo de ensino aprendizagem.

A importância da apresentação permitiu abordar as questões de segurança ou seja a primeira regra de segurança foi criar boas progressões para saber patinar através de situações de aprendizagem de como apertar os patins, levantar e baixar, estar de pé, como cair, travar em segurança e o espaço entre os alunos o que permitiu ao grupo de educação física perceber melhor as fases de segurança e como executá-los. Pois se um aluno saber patinar ou conseguir estar em cima dos patins de forma confortável o risco é menor de ter uma queda. Uma boa progressão para saber patinar é uma estratégia de segurança.

A pertinência das quedas e a prevenção dessas situações resultam numa melhor aprendizagem do aluno. Ou seja, foi importante compreender que os alunos podem cair sem ficar com traumas ou más experiências dessas atividades. Um dos problemas verificados foi a gestão de tempo na colocação do equipamento; o desgaste dos próprios patins dificulta o

deslocamento dos alunos, em que foi adotado a estratégia de pequenos grupos em que os alunos que não participavam na aula cooperavam com a montagem do equipamento o que resultou numa melhor gestão de tempo. Relativamente a situações lúdicas em que permitisse tornar as tarefas mais desafiantes para os alunos e que permitisse desenvolver os elementos técnicos da patinagem.

Em suma, o balanço foi positivo e gratificante enquanto professor. Foi também positiva a colaboração de todos os envolvidos, que revelou uma grande demonstração da aquisição de novos conhecimentos e aprendizagens.

5. Conclusão

Resta fazer um balanço geral sobre os acontecimentos durante todos os momentos; ou seja, apresentar algumas reflexões sobre as diferentes áreas de estágio. O estágio representa a última fase da formação inicial, necessária para poder exercer a profissão de professor. Para lecionar no ensino básico e secundário, foi necessário completar a licenciatura de 3 anos, além do mestrado de 2 anos para concluir a formação. Em termos pessoais, foi gratificante, prazeroso, divertido, estimulante, desafiante e um treino de paciência, pois o tempo do professor pois difere do tempo do aluno.

No capítulo da lecionação, houve algumas dificuldades relativas ao controlo das atividades, associadas aos comportamentos/atitude dos alunos. Nas reuniões de avaliação, a turma foi considerada pouco motivada, apática e com alguma desordem nas diferentes aulas. Desenvolvi a capacidade de me adaptar, de acordo com o número de alunos e alguns comportamentos desviantes. Através das estratégias adotadas, bem como do debate com o núcleo de estágio, consegui melhorar o processo de ensino aprendizagem.

Ao nível da instrução, compreendi que, através do questionamento e da demonstração, os alunos entendiam o que fazer durante a atividade. Além disso, percebi que a forma de dar feedback pode alterar o comportamento do aluno, de forma positiva ou negativa. Foi difícil avaliar os alunos no início do ano, pois nem sempre essa avaliação foi fiável, podendo ocorrer algum erro, tanto por parte do docente como do aluno.

A realização do PTI e a sua preparação permitiu ao docente perceber a realidade que pode ser encontrada em outras instituições escolares, para além disso, os objetivos propostos foram concretizados de acordo com o planeamento dos docentes e das necessidades dos alunos.

Este projeto foi a oportunidade ideal para compreender, enquanto professor, a capacidade de lidar com diversos obstáculos em diferentes contextos, pois cada turma tem as suas próprias especificidades.

Acrescento ainda que foi fundamental observar e dialogar com os professores, a fim de recolher informações sobre a própria turma, de modo a lecionar da melhor forma, tendo em conta as diferentes matérias.

O conhecimento vem da experiência adquirida ao longo das aulas e dos desafios colocados em cada uma delas, tendo sempre as perspectivas do núcleo de estágio para debater esses assuntos.

Na área de lecionação, apenas em situações excepcionais houve constrangimentos materiais ou espaciais que impediram a intervenção dos professores. Quanto à turma, apresentava uma necessidade de estratégias e de gestão adequadas ao desempenho dos alunos. A formação de grupos foi dificultada pela heterogeneidade da turma, que revelou sempre uma atitude inconstante.

No que diz respeito ao projeto de lecionação, este centrou-se na problemática da competição e de como esta pode influenciar positiva ou negativamente os alunos. Permitiu perceber a forma de organização da competição e como esta pode estar relacionado com os níveis de desempenho dos alunos, influenciando o resultado da atividade. A influência da competição dependeu das características da própria turma e dos próprios indivíduos.

Os torneios interturmas permitiram aos alunos participar sem qualquer condicionante, garantindo oportunidade para todos, bem como inclusão dos alunos na arbitragem ou em alguma parte logística (colaboração).

Houve alguma dificuldade no contato regular com a diretora, pois a relação foi um processo demorado. No entanto, foi necessário para que eu pudesse conhecer os diferentes processos relacionados com a função. Percebi que esta etapa dependia das características do diretor de turma e da capacidade de interação. Foi nesta área que experimentei maior dificuldade, tendo em conta esses aspectos. Por conseguinte, foi a área em que me senti menos confortável para desempenhar o papel de estagiário. Pelo contrário, o meu relacionamento com os outros professores de diversas disciplinas e, principalmente, com os alunos da escola, de diferentes turmas e idades, foi positivo.

Com a escolha do tema da saúde mental, pretendi consciencializar os alunos para a importância desta questão nos dias de hoje, bem como o efeito positivo que a atividade física pode ter em condições desse tipo.

O momento mais importante e especial foi a saída de campo. A organização, o planeamento e a promoção representaram alguns desafios. As reuniões sobre o local, as

atividades, as autorizações e o transporte resultaram em um dia diferente do normal, tanto para os alunos quanto para os docentes que acompanharam esse momento.

À exceção do voleibol todos os outros objetivos propostos foram cumpridos muito devido à colaboração e participação do núcleo de São Martinho, garantindo que não ocorressem problemas de organização e disponibilizando equipamento aquático para essas mesmas atividades.

Os pontos negativos foram a ausência de dois alunos no próprio dia da saída de campo. Foi necessário adaptar os grupos formados, tendo em conta as atividades. A recolha de autorizações e o pagamento da saída exigiram um acompanhamento regular, para garantir que todos os alunos do 9º ano pudessem participar. Destaca-se também as condições meteorológicas adversas encontradas em São Martinho, que exigiram uma gestão cuidadosa do tempo das atividades. No entanto, essas condições não condicionaram a participação nem a realização das atividades aquáticas.

No desporto escolar, destaca-se a importância da “especialização”, para que os praticantes possam desenvolver as suas habilidades técnico-táticas no futsal. Salienta-se também o fato de o desporto escolar ser um espaço de aprendizagem, cooperação e inclusão. O projeto visou o aumento de participantes no desporto escolar de futsal, uma vez que, por diversos motivos, muitos não compareciam aos treinos. Por isso, foi necessário, primeiramente, analisar os motivos da participação ou não participação na matéria, através da bibliografia. Adotaram-se estratégias como conversas informais com os alunos, maior divulgação, bem como torneios competitivos, nos quais os praticantes demonstraram bastante interesse e motivação.

De forma gradual, aumentou-se o número de alunos, considerando o sexo e a idade, o que representou diferentes níveis de desempenho. O quadro competitivo e a troca de experiências com outras escolas foram importantes, pois permitiram potenciar as qualidades dos alunos e desafiar outras equipas.

O Seminário foi algo demonstrativo da participação, inclusão e colaboração dos alunos e professores na apresentação. Para além disso, permitiu aprofundar uma matéria e as suas questões de segurança, pois, muita das vezes, os alunos têm o receio de lesão ou de más experiências, em outros anos.

Na apresentação, procurei também demonstrar a importância de aprofundar e investigar um tema, com a finalidade de permitir que o agrupamento adquira novos conhecimentos ou diferentes perspetivas. A apresentação foi um espaço de debate, discussão e partilha, com o intuito de melhorar o processo de ensino aprendizagem.

6. Bibliografia

- Álvarez, T. A. C. (2018). Importância da abordagem da patinagem lúdica na escola. Relatório de Estágio Profissional [não publicado]. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.
- Albuquerque, C., (2010). Processo ensino-aprendizagem: Características do professor eficaz. *Millennium*, 39, 55-71.
- Andrade, J., Cruz, A., Patrício, D., Correia, R., & Marques, A. (2020). Viabilidade do planeamento por etapas: visão dos estudantes-estagiários. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 6(1), 62-67.
- Araújo, F., & Diniz, J. A. (2015). Hoje, de que falamos quando falamos de avaliação formativa?. *Boletim SPEF*, 39, 41-52.
- Batista, P. (2002). *Iniciação à Patinagem – Patins de rodas paralelas e em linha*. Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Revista Horizonte*, 18(108) 15-24.
- Booth, F. W., & Roberts, C. K. (2008). Linking performance and chronic disease risk: indices of physical performance are surrogates for health. *British Journal of Sports Medicine*, 42(12), 950–952. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2008.052589>.
- Braithwaite, R., Spray, C., & Warburton, V. (2011). Motivational Climate Interventions in physical education on: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(6), 628-638.
- Callaghan, P. (2004). Exercício: uma intervenção negligenciada nos cuidados de saúde mental? *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 11(4), 476–483. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2004.00751.x>.
- Carreiro da Costa, F. (2005). Mudar o Currículo Não Significa Necessariamente Alterar As Práticas Educativas. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 39(2), 269-300.
- Coelho, O. (2016). Didática do desporto. Plano nacional de formação de treinadores: *Manuais de formação Grau I*, 1-27.
- Direção-Geral da Educação [DGE]. (2017). *Perfil dos alunos a saída da escolaridade obrigatória*. Ministério da Educação.
- Ferreira, M. (2014). *O Diretor de Turma no Papel de Líder Intermédio*. Universidade Católica Portuguesa.

- Fialho, N. & Fernandes, D. (2011). Práticas de professores de educação física no contexto da avaliação inicial numa escola secundária do concelho de Lisboa. *Meta- Avaliação*, 3(8), 168-191.
- Figueiredo, F. (2007). *Iniciação aos patins em linha*. Documento de apoio à acção de Formação [documento policopiado]. Ponta do Sol, Madeira.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física-Ensino Secundário*. Ministério da Educação.
- Januário, C. (2017). O planeamento de jovens professores de educação física. Em R. Catunda & A. Marques (Eds.). *Educação Física escolar: Referenciais para o ensino de qualidade* (pp. 109–118). Casa da Educação Física.
- Martens, R. Chistina, R. Harvey, J. & Sharkey, B. (2000). Os Objectivos do Treinador de Jovens. O Melhor da Revista Treino Desportivo (pp. 20-25). Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Martins, J. Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de Ensino para uma Educação Física de Qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Eds.). *Educação física escolar: Referências para um Ensino de Qualidade* (pp. 53-82). Casa da Educação Física.
- Naspe (2009). *Appropriate instructional practice guidelines for high school physical education*. National Association for Sport and Physical Education.
- Oliveira, E. N., de Aguiar, R. C., de Almeida, M. T. O., Eloia, S. C., & Lira, T. Q. (2011). Benefícios da atividade física para saúde mental. *Saúde coletiva*, 8(50), 126-130.
- Quina, J. D. N. (2003). A competição desportiva para crianças e jovens. *Revista Horizonte*, 18(107), 20-25.
- Ramos Leitão, F. (2006). *Aprendizagem Cooperativa e Inclusão*. Edição de Autor.
- Resende, R., Mendes, C., Lima R., Pimenta, N., Castro, J., Sarmento, H. (2014). Desporto escolar: a opinião dos alunos de uma escola cidadina. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*. 1(3), 4-10.
- Rios, L. C., de Almeida, M. M. G., Rocha, S. V., Araújo, T. M., & De Sousa Pinho, P. (2011). Atividades físicas de lazer e transtornos mentais comuns em jovens de Feira de Santana, Bahia. *Revista De Psiquiatria Do Rio Grande Do Sul*, 33-(2), 98–102. <https://doi.org/10.1590/s0101-81082011000200006>.
- Santos, H. (2002). A patinagem em linha. *Boletim SPEF*, 21-22, 83-92.

- Santos, J. (2009). Atributos da qualidade da competição desportiva escolar: Estudo comparativo entre as percepções dos praticantes e respectivos Encarregados de Educação. [Master's thesis, Universidade da Madeira].
- Santos, P. L. D. (2006). *Problemas de saúde mental de crianças e adolescentes atendidos em um serviço público de psicologia infantil*. *Psicologia Em Estudo*, 11(2), 315–321. <https://doi.org/10.1590/s1413-73722006000200010>.
- Slack, T., & Parent, M. M. (2006). *Understanding sport organizations: The application of organization theory*. Human Kinetics.
- Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (2009). *Motivação para a prática e não prática no Desporto Escolar*. O portal do Psicólogos. Disponível em <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0495.pdf>> (acesso a 1 de setembro de 2022).
- Zenha, A. (2006). *O papel do Diretor de Turma na colaboração Escola-Família*. Porto Editora.

7.Documentos Internos

- Departamento de Expressões do Agrupamento de Escolas Henriques Nogueira. (2022). Critérios Específicos de Avaliação – Ensino Básico. Torres Vedras: Agrupamento de Escolas Henriques Nogueira.
- Direção do Agrupamento de Escolas Henriques Nogueira. (2022). Projeto Educativo 2022-2025. Torres Vedras: Agrupamento de Escolas Henriques Nogueira.
- Direção do Agrupamento de Escolas Henriques Nogueira. (2021). Regulamento Interno AEHN. Torres Vedras: Agrupamento de Escolas Henriques Nogueira.

8.Apêndices

Apêndice I- Questionário aos alunos

Educação Física 15/09/2023

QUESTIONÁRIO

Nome: _____

Nº: _____

Data de Nascimento: ____/____/____

Educação Física:

1. Gostas de Educação Física? Sim ☐ Não ☐

Porquê? _____

2. Que nota tiveste o ano passado a Educação Física? _____

3. O que é para ti um bom professor de Educação Física?

4. Utilizando uma escala de 0 a 5, diz o teu gosto pelas seguintes modalidades:

Escala: 0 – Não Dei; 1 – Não Gosto Nada; 2 – Gosto Pouco;

3 – Indiferente; 4 – Gosto; 5 – Gosto Muito

Andebol _____ Basquetebol _____ Futebol _____

Voleibol _____ Dança _____ Atletismo _____

Ginástica _____ Badminton _____ Patinagem _____

5. Já participaste no Desporto Escolar? Sim ☐ Não ☐

5.1. Se sim, em que modalidade(s)? _____

Hábitos Desportivos:

1. Costumas praticar atividade física fora da escola? Sim ☐ Não ☐

1.1. Se sim, quais? _____

2. Práticas ou já praticaste algum desporto de competição: Sim ☐ Não ☐
- 2.1. Se sim, qual ou quais? _____
- 2.2. Treinas quantas vezes por semana? _____
- 2.3. És ou já foste federado(a)? _____

3. O que costumavas fazer nos tempos livres?

- ☐ Filmes ☐ Desporto ☐ Ler ☐ Escutismo
- ☐ Séries ☐ Música ☐ Passear ☐ Ajudar em casa
- ☐ Telemóvel ☐ Jogos ☐ Videojogos ☐ Ouvir música
- ☐ Outro(s): _____

Saúde:

1. A que horas te costumavas deitar? _____
2. Quantas horas costumavas dormir por noite? _____
3. Quais são as refeições que costumavas fazer por dia?
- Pequeno-Almoço ☐ Lanche a meio da manhã ☐ Almoço ☐
- Lanche a meio da tarde ☐ Jantar ☐ Ceia ☐
4. Tens alguma doença que te impeça de participar na aula? Sim ☐ Não ☐
- 4.1. Se sim, que doença? _____
5. Tens alguma lesão que te impeça de participar na aula? Sim ☐ Não ☐
- 5.1. Se sim, que tipo de lesão? _____

SEMINÁRIO

Rui Nobre | Gustavo Rodrigues



DESPORTOS DE COMBATE
Uma Abordagem Lúdica



LECIONAÇÃO DA PATINAGEM
Questões de Segurança

22 de Maio de 2024

Das 14:00H às 16:30H

Escola Secundária Henriques Nogueira



Apêndice III- Ficha MAGIC

Etapa	Nº Aula	Espago	Data	Avaliador:				
Tempo Útil	Tempo de Instrução		Avaliação					
Fases da Aula	Parâmetros	Crêterios de Avaliação	1	2	3	4	5	
Parte Inicial	Metas	Explica os objetivos gerais e metas da aula						
	Gestão	Ter o material pronto no início da aula						
		Colocação do professor e alunos						
		Tempo na formação de grupos						
		Verificação das condições de segurança						
	Instrução	Linguagem simples, clara e objetiva						
		Apresentação dos objetivos da aula						
		Informação dos espaços e circ. alunos						
	Clima	Capta e mantém a atenção dos alunos						
		Dinamismo no aquecimento						
Parte Fundamental	Metas	Reforça o cumprimento das metas estipuladas						
		Ajusta as metas quando necessário						
	Gestão	Colocação e circulação do professor						
		Ocupação equilibrada dos espaços						
		Utilização de meios auxiliares						
		Tempos de espera						
		Tempo de grupo em cada tarefa						
		Segurança nas atividades						
	Instrução	Fornece Feedbacks (individuais e de grupo)						
		Incentiva aos alunos com mais dificuldade						
		Aplica estratégias nas tarefas						
		Tenta manter os alunos focados na tarefa						
		Completa o ciclo de Feedback						
	Clima	Valoriza o bom desempenho dos alunos						
		Enfoca nos Feedbacks positivos						
		Encorajar os alunos sobre as suas capacidades						
		Autonomia dos alunos						
Parte Final	Metas	Faz um balanço das metas e o seu nível de cumprimento						
	Gestão	Arumação do Material						
		Colocação do professor e dos alunos						
	Instrução	Balanço da aula						
		Introduzir a aula seguinte						
	Clima	Valorizar desempenhos e comportamentos positivos						
	Motivar os alunos para as próximas aulas							

Apêndice IV- Autorizações para a saída de campo



INFORMAÇÃO AO ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO SAÍDA DE CAMPO

Informa-se que no âmbito do Estágio Pedagógico da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e da disciplina de Educação Física os alunos do 9.º ano irão realizar uma saída de campo a **São Martinho do Porto**. Esta saída terá lugar no próximo dia **26 de abril de 2024**.

A saída consistirá na realização de várias atividades desportivas na água (Canagem e Stand-Up Paddle), na areia e pela vila de São Martinho do Porto. As atividades serão sempre realizadas com acompanhamento dos professores e, no caso das atividades aquáticas, de técnicos especialistas.

O custo previsível será de **11€** sendo referente apenas ao transporte, uma vez que as atividades serão gratuitas. Este custo pode variar conforme o número de alunos que participe.

A autorização deve ser entregue até à data limite de **8 de março de 2024** e o dinheiro deverá ser entregue juntamente com a autorização.

Observações:

Local de partida/chegada: **Escola EB 2,3 do Maxial**

Hora de partida da escola: **8h30**

Hora de chegada à escola: **16h20**

Deverão levar consigo almoço e lanche **ligeiro**, para poderem ir comendo entre as atividades (ex.: sandes).

Deixamos o nosso contacto de email e telemóvel caso necessite de algum esclarecimento.

(joao.baptista@uehn.net / rui_pedro2000@hotmail.com / gustavorodrigues.guipa@gmail.com)

Prof. João Baptista - 963280098

Maxial, 20 de fevereiro de 2024

Em caso do seu educando ter alguma condição, alergia, doença que ache importante termos atenção, informe-nos aqui: _____

Por questões de segurança indique se o seu educando sabe nadar: Sabe ☐ Não Sabe ☐

Eu, _____, Encarregado(a) de Educação do(a) aluno(a): _____, nº _____ do ano/turma: _____, autorizo/não autorizo (riscar o que não interessa), a participar na saída de campo a **São Martinho do Porto** a realizar-se no dia **26 de abril de 2024**.

Data ____/____/____

Contacto de Emergência do EE

O Encarregado de Educação



Canoagem

A **Canoagem** é uma atividade excelente para exercitar o corpo, ganhar coordenação, estabilidade e força.

Os materiais que vais utilizar são uma canoa que pode ser tanto aberta como fechada, um remo e um colete de flutuação.

Dicas:

- Mantém-te sempre próximo do grupo sobretudo em mar aberto.
- Nunca tires o colete!

Diverte-te e aproveita o que a Baía de São Martinho tem para te oferecer!

O **Stand-Up Paddle** permite-te trabalhar todas as partes do teu corpo, especialmente o equilíbrio.

Um dos desafios desta atividade é conseguires manter-te em cima da prancha.

Em termos de segurança, dicas:

- Nunca deixes a sua prancha solta;
- Nunca tires o colete;
- Se perderes o remo usa as mãos como na natação;
- Usar sempre o leash no tornozelo para prender a prancha;
- Mantém a distância suficiente para os teus colegas.

Stand-Up Paddle



Saída de Campo

São Martinho do Porto



Orientação

A prova de orientação será feita com a utilização do telemóvel, portanto garante que o teu grupo leva um com dados móveis...

O percurso será pelas ruas da vila de São Martinho do Porto, logo, tem cuidado com o trânsito!!

Tens que ter instalada a app "iOrienteering"

Depois basta colocares o código: **N k r 9 h d**

OU

Fazeres scan ao QR Code

SOS

Contacto de Emergência

Prof. João - 963 280 098

Almoço

Deves levar contigo um **ALMOÇO LIGEIRO** para que possas ir comendo entre as atividades e para que a digestão não te impeça de participar nas atividades aquáticas!

Exemplos de almoços ligeiros:

- Sandes
- Fatias de Pizza
- etc.

Escolhe opções saudáveis!

Também não te esqueças de levar **SNACKS!**

Mas tem cuidado, não devem ser nem muito doces, nem muito salgados!

Por fim, o mais importante, **ÁGUA!**

Cerca de 70% do corpo humano é constituído por água, portanto hidrata-te!

Leva uma garrafa de pelo menos 1L.

Avisos

- Não leves bens de valor contigo!
- Tenta levar um telemóvel mais antigo.
- Leva pouco dinheiro, o suficiente para comer um gelado.
- O lixo é para colocar no caixote!

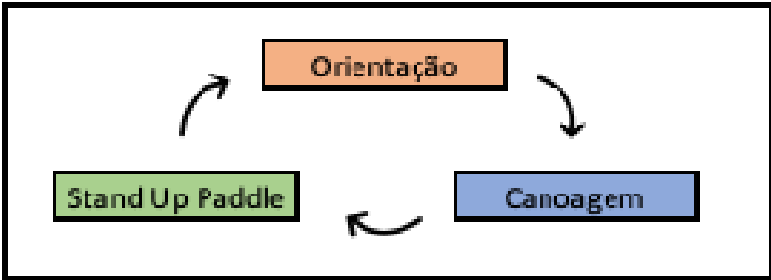
O que levar ?

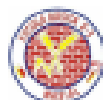
- ☐ Protetor Solar
- ☐ Toalha de Praia
- ☐ Chinelos ou Sandálias (que possas molhar)
- ☐ Calções de Banho
- ☐ Fato de Banho
- ☐ T-Shirt (que possas molhar)
- ☐ T-Shirt (para trocades)
- ☐ Chapéu
- ☐ Ténis Desportivo (Orientação)
- ☐ Almoço Ligeiro
- ☐ Água (pelo menos 1L)
- ☐ Snacks
- ☐ _____

Importante!

Não te esqueças de levar uma muda de roupa!

CRONOGRAMA DA SAÍDA DE CAMPO

8h20	Encontro na escola		
9h00	Saída da escola		
9h50	Chegada a São Martinho do Porto		
	10 min	Caminhada até à praia	
	20 min	Organização	
	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C
10h30	Orientação	Canoagem	Stand Up Paddle
11h20	15 min transição		
11h35	Canoagem	Stand Up Paddle	Orientação
12h25	15 min transição		
12h40	Stand Up Paddle	Orientação	Canoagem
			
13h30	Almoço / Reflexão		
14h00	Jogos / Tempo Livre		
15h00	Arrumação / Organização / Caminhada		
15h20	Saída de São Martinho do Porto		



Saída de Campo - São Martinho do Porto

26/04/2024

Nome	Turma

Orientação	
Partida	
Chegada	
Tempo Total	
Pontos Falhados	

Ficha (Parte I – História)

1 – Em que décadas se deu o surto emigratório?

- a) 1940 – 1950
- b) 1950 – 1960
- c) 1960 – 1970

2 – Em agosto de 1968, Salazar sofreu um acidente. Quem o substituiu na liderança do Governo?

- a) Marcelo Rebelo de Sousa
- b) Marcelo Caetano
- c) Marcelo Ribeiro

3 – Quem definiu os alvos da “Operação Fim de Regime”?

- a) Salgueiro Maia
- b) Otelo Saraiva de Carvalho
- c) Marcelo Caetano

4 – A quem entregou o MFA o poder?

- a) À Câmara de Salvação Nacional
- b) À Junta de Salvação Nacional
- c) À Junta de Salvação Internacional

5 – Qual o principal objetivo do MFA?

- a) Continuar a reforçar a ditadura em Portugal
- b) Derubar o regime fascista
- c) A manutenção da guerra colonial

6 – Em que data foi aprovada a nova Constituição?

- a) 25 de Abril de 1975
- b) 25 de Abril de 1976
- c) 25 de Abril de 1977

7 – Quem era o presidente da República após a revolução?

- a) Costa Gomes
- b) Gomes da Costa
- c) António de Spínola

8 – Quem eram os “retornados”?

Re: _____

9 – A revolução foi um sucesso porque?

Re: _____

10 – Que flor está associada à revolução de 25 de Abril de 1974?

- a) Rosa vermelha
- b) Papoila
- c) Cravo vermelho

(Parte II – Ciências Naturais)

1- As **doenças transmissíveis ou infecciosas** são causadas por **agentes patogénicos**. Refere 2 agentes patogénicos.

R: _____

2- Os **antibióticos** são fármacos que combatem a ação de que microrganismos?

- | | |
|--------------|--------------|
| a) vírus | c) bactérias |
| b) parasitas | d) fungos |

3- Os **antivirais** são fármacos que combatem a ação de que microrganismos?

- | | |
|--------------|--------------|
| a) vírus | c) bactérias |
| b) parasitas | d) fungos |

4- Os **antifúngicos** são fármacos que combatem a ação de que microrganismos?

- | | |
|--------------|--------------|
| a) vírus | c) bactérias |
| b) parasitas | d) fungos |

5- Da lista de nutrientes refere **os que são orgânicos**.

- | | |
|------------------|--------------|
| a) Sais minerais | d) Lipídeos |
| b) Glícidos | e) Protéidos |
| c) Vitaminas | |

6- As proteínas são nutrientes com uma importante função plástica ou construtora no corpo humano. Refere a **unidade estrutural** das proteínas. (Unidade que compõe a estrutura)

R: _____

7- Qual destas glândulas é a maior do corpo humano?

- d) Pâncreas
- e) Glândulas salivares
- f) Fígado
- g) Testículos

8- Das seguintes glândulas indica, para cada uma, o suco digestivo produzido.

- h) Glândulas salivares → _____
- i) Fígado → _____
- j) Pâncreas → _____

9- Quais destas substâncias alimentares **não sofrem digestão**?

- Glícidos
- Lipídeos
- Água
- Sais minerais
- Proteínas
- Fibras
- Vitaminas

10- Refere o nome da maior artéria do nosso corpo.

R: _____



9.Anexo

