

JOÃO PEDRO CIPRIANO VIEIRA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA
ARCO ÍRIS**

**Orientador de Faculdade: Professor Doutor Bruno Avelar Rosa
Orientador da Escola: Professor José Manuel Galhofo Fortes**

Universidade Lusófona - Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

JOÃO PEDRO CIPRIANO VIEIRA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA
ARCO ÍRIS**

Relatório de Estágio defendido em prova pública para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N.º 399/2023, no dia 26 de outubro de 2023, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Arguente: Professor Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Orientador: Professor Doutor Bruno da Cunha Luís de Avelar Rosa

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

***"The principle goal of education in the schools should
be creating men and women who are capable of doing new things,
not simply repeating what other generations have done."***

(Jean Piaget)

Agradecimentos

Aos meus pais, irmão e avós pela compreensão e a paciência que apresentaram ao longo desta etapa da minha vida.

À minha namorada, que nestes últimos 2 anos têm sido o meu suporte, que me apoia quando mais preciso e que sem ela estas conquistas não teriam o mesmo sabor.

Ao Professor Doutor Bruno Avelar Rosa, orientador de faculdade, pelas reflexões, pelo apoio e disponibilidade ao longo deste percurso.

A todos os professores da Faculdade, que ao longo da minha formação inspiraram-me enquanto pessoa, estudante e profissional.

Ao Professor José Fortes, orientador de escola, pelo apoio na orientação, por proporcionar o espírito crítico e reflexivo, pela confiança dada e pela força prestada para a consecução do estágio.

Ao Professor Nuno Reis, que nos acolher no Agrupamento de Escolas da Portela e Moscavide encontrando-se sempre disponível para o que fosse contribuindo assim, para a consecução da presente etapa.

A todos os docentes e não docentes do AGEPM, que em diversos momentos tornaram esta longa caminhada mais fácil, obrigado pelas conversas, discussões e colaboração demonstrada ao longo de todo o processo.

Aos meus alunos, por acreditarem no meu trabalho e por me marcarem como nunca pensei.

Aos meus colegas e amigos, Marcela Cossermelli e Pedro Sargento (colegas de estágio) e Beatriz Aniceto, Cristina Costa e Ricardo Silva (de outros núcleos), pela partilha, pelas horas de discussão, pelas críticas e reflexões, e pelo apoio constante tornando esta jornada muito mais interessante.

Resumo

O presente documento apresenta os principais balanços e reflexões do estágio pedagógico.

Na Lecionação, e com base nas estratégias aplicadas foram alcançados progressos significativos por parte dos alunos, nas aprendizagens que eram prioritárias para cada um. No que respeita o projeto de lecionação, **‘O ensino do Atletismo segundo a abordagem do *KIDS ATHLETICS*’** resultou em aprendizagens significativas para os alunos, como também, para a alteração da conceção que os mesmos tem sobre o atletismo. Relativamente à semana de Professor a Tempo Inteiro, consegui melhorar nas dimensões a que me propus. A nível de atuar em turmas com comportamentos desviantes obtive resultados positivos, aplicando diferentes tipos de estilos de ensino em função da turma e ainda melhorias a nível de matérias que tinha menos domínio com as danças tradicionais e ginástica acrobática.

Relativamente e às funções associadas à Direção de Turma, foram desempenhadas com sucesso. O projeto **‘Análise biomecânica do movimento através do estudo das funções associadas aos lançamentos’** permitiu não só que os alunos recuperassem a matéria de matemática A inserida nos Exames Nacionais, como também aprendessem funções através de um contexto real, permitindo perceber o impacto do padrão global do movimento no produto obtido. Simultaneamente, desenvolveram competências da disciplina de Aplicações Informáticas B.

No que respeita o Desporto escolar, desde a 1ª etapa através das situações de aprendizagem proporcionadas, verificou-se melhorias efetivas a nível técnico e organizacional nos diferentes momentos que englobam o jogo. No que respeita o projeto: **‘O ensino do Voleibol segundo o Modelo de Educação Desportiva’**, permitiu não só alargar o quadro competitivo dos alunos, como também, permitiu que os alunos passassem pelas diferentes funções presentes numa competição de voleibol (juiz, árbitro, entre outros.), apresentando um conhecimento mais aprofundado do jogo.

O Seminário **‘Quais os problemas experienciados pelos professores do AGEPM na Lecionação do Atletismo?’**, extensão do projeto de lecionação, e que apresenta como objetivo, perceber as razões pelo qual o atletismo não dispõe da mesma prevalência que as restantes matérias, foi ao encontro do que é referido pela literatura. As propostas apresentadas de desenvolvimento da matéria foram um sucesso, tornando-se relevantes para a atuação do DEF.

Palavra-Chave: Atletismo, *KIDS ATHLETICS*, cooperação, competição, interdisciplinaridade

Abstract

The present document presents the main balances and reflections of the pedagogical internship.

In teaching, and based on the applied strategies, significant progress has been achieved by the students in the prioritized learning areas for each individual. Regarding the teaching project, ‘**Teaching athletics according to the KIDS ATHLETICS approach**’, it has resulted in meaningful learning for the students, as well as a change in their perception of athletics. As for the Full-Time Teacher week, I was able to improve in the dimensions I set out to work on. Dealing with classes exhibiting deviant behaviors yielded positive results, as I applied different teaching styles depending on the class, and I also made improvements in subjects where I had less expertise, such as traditional dances and acrobatic gymnastics.

Regarding the responsibilities associated with being a Class Head-Teacher, they were successfully fulfilled. The project ‘**Math and PE - An Interdisciplinary Perspective on Throws and Functions**’ is not only helping students review the math topics covered in exams but also learn about functions through a real-world context, enabling them to understand the impact of the overall movement pattern on the outcome. In the process, they developed skills related to the discipline of Computer Applications B.

Regarding the Afterschool Sports, effective technical and organizational improvements have been observed in the various stages of the game, starting from the 1st phase through the provided learning situations. In the project ‘**Teaching Volleyball according to the Sports Education Model**’, students have been given the opportunity to broaden their competitive framework and experience different roles involved in a volleyball competition (such as judge, referee, among others), thereby gaining a deeper knowledge of the game.

The seminar ‘**What are the challenges experienced by AGEPM teachers in teaching Athletics?**’ which is an extension of my teaching project, aimed to understand the reasons why athletics does not have the same prevalence as other subjects, and it aligns with what is stated in the literature. The proposed development strategies for the subject were successful and have become relevant to the DEF's performance.

Keyword: Athletics, KIDS ATHLETICS, cooperation, competition, interdisciplinary approach.

Abreviaturas

- AC- Aprendizagem Cooperativa
AE- Aprendizagens Essenciais
AEN- Atividades de Exploração da Natureza
AGEPM- Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide
AI- Avaliação Inicial
APA- *American Psychological Association*
ASE- Ação Social Escolar
CD- Conselho de Turma
CT- Conselho de Turma
DdA- Direção do Agrupamento
DE- Desporto Escolar
DEF- Departamento de Educação Física
DGES- Direção Geral do Ensino Superior
DT- Diretora de Turma
EBGC- Escola EB 2, 3 Gaspar Correia
EE- Encarregados de Educação
EF- Educação Física
EP- Estágio Pedagógico
ESAI- Escola Secundária Arco Iris
FMH- Faculdade de Motricidade Humana
HIIT- Treino Intervalado de Alta Intensidade
IAAF- *International Association of Athletics Federations*
IMC- Índice de Massa Corporal
IST- Instituto Superior Técnico
JDC- Jogos Desportivos Coletivos
JO- Jogos Olímpicos
SC- Saída de Campo

MED- Modelo de Educação Desportiva

NI- Nível Introdução

NE- Nível Elementar

PASEO- Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória

PCEF- Projeto Curricular de Educação Física

PCT- Projeto Curricular de Turma

PES- Projeto de Educação para a Saúde

PNEF- Plano Nacional de Educação Física

PTI- Professor a Tempo Inteiro

RI- Regulamento Interno

UD- Unidades Didática

UL- Universidade Lusófona

ZSAF- Zona Saudável de Aptidão Física

Índice

Introdução	14
1. Lecionação	18
1.1- Caracterização Escolar	19
1.1.1- Departamento de Educação Física.....	19
1.2- Organização Curricular	20
1.3- Formação de Grupos	23
1.4- Caracterização da Turma	25
1.5- Prioridades (1ª Etapa)	26
1.5.1- Área das Atividades Físicas.....	30
1.5.2- Área de Aptidão Física	36
1.5.3- Área dos Conhecimento.....	37
1.6- Prioridades (2ª Etapa)	37
1.6.1- Área das Atividades Físicas.....	41
1.6.2- Área de Aptidão Física	47
1.6.3- Área dos Conhecimento.....	48
1.6.4 Professor a Tempo Inteiro (PTI)	48
1.7 Progresso (3ª Etapa)	52
1.7.1- Atividades Físicas	54
1.7.2- Aptidão Física:.....	58
1.7.3- Conhecimentos	58
1.8- Produtos (4ª Etapa)	58
1.8.1- Atividades Físicas	59
1.8.2- Aptidão Física.....	63
1.9- Projeto: O ensino do Atletismo segundo a abordagem do KIDS ATHLETICS	63
1.10- Balanço da Lecionação	68
2- Direção de Turma	71
2.1- Prognóstico (1ª Etapa)	72
2.2- Prioridades (2ª Etapa)	73
2.3- Progresso (3ª Etapa)	76
2.4- Produtos (4ª Etapa)	79
2.5- Projeto: Análise biomecânica do movimento através do estudo das funções associadas aos lançamentos	80
2.6- Saída de Campo: Jogos Olímpicos da Portela 2023	84
2.7- Balanço Geral	93

3- Desporto Escolar	95
3.1- DE na AGEPM.....	95
3.2- Caracterização do Núcleo.....	96
3.3- Prognóstico (1ª Etapa)	97
3.4- Prioridades (2ª Etapa)	99
3.5- Progresso (3ª Etapa).....	101
3.6- Produtos (4ª Etapa).....	102
3.7- Projeto: O Ensino do Voleibol segundo o Modelo de Educação Desportiva	103
3.8- Balanço Geral.....	107
4. Seminário: Quais os problemas experienciados pelos professores do AGEPM na Lecionação do Atletismo?	108
4.1- Prioridades (1ª Etapa)	110
4.2- Prioridades e Progresso (2ª Etapa e 3ª Etapa).....	110
4.3- Produtos (4ª Etapa)	114
4.4- Balanço Geral	114
5- Conclusão	116
Bibliografia	119
Referências Legislativas	125
Outros Documentos	125
Apêndices	i
Apêndice I- Caracterização do Departamento de Educação Física	i
Apêndice II- Caracterização das Instalações Desportivas da ESP	ii
Apêndice III- Regras de Funcionamento	iv
Apêndice IV- Escolhas por alunos no regime de opção	v
Apêndice V- Circuito HIIT.....	vi
Apêndice VI- Folha Individual do Aluno.....	viii
Apêndice VII- Horário do PTI.....	ix
Apêndice VIII- Protocolo MAGIC	x
Apêndice IX - Rifas	xi
Apêndice X – Exemplo de Convocatória para a SC.....	xii
Apêndice XI – Grupos Saída de Campo.....	xiii
Apêndice XII – Guião Saída de Campo	xiv
Apêndice XIII – T-shirt da Saída de Campo	xxx
Apêndice XIV – Cartaz Seminário	xxxi

Apêndice XV- Materiais adaptáveis de Atletismo construídos.....	xxxii
Apêndice XVI- Gravações dos Lançamentos e respetivo uso das ferramentas informáticas	xxxiii
Anexos.....	xxxiv
Anexo 1- Roulement DEF.....	xxxiv
Anexo 2- Patamares de Avaliação.....	xxxv

Índice de Quadros

Quadro 1-Visão macro da organização do estágio	15
Quadro 2- Polivalência dos Espaços de Aula	20
Quadro 3- Testes realizados na avaliação inicial.....	24
Quadro 4- 1ª Etapa- Objetivos da Lecionação.....	27
Quadro 5- Caracterização dos alunos nas atividades físicas	32
Quadro 6- Prioridades por grupo de alunos para a 2ª etapa.....	33
Quadro 7- 1ª Etapa balanço- Caracterização dos Alunos na Aptidão Física	36
Quadro 8- 2ª Etapa- Objetivos	38
Quadro 9- Formação de Grupos-2ª Etapa de Lecionação.....	40
Quadro 10- 2ª Etapa Grupo de trabalho no futebol	42
:Quadro 11- 2ª Etapa- Grupo nº1 de trabalho no Voleibol	42
Quadro 12-2ª Etapa- Grupo nº3 de trabalho no Basquetebol	43
Quadro 13-2ª Etapa- Grupos de trabalho de Ginástica Acrobática	44
Quadro 14- Temas da área dos Conhecimentos, por grupo.....	48
Quadro 15- Objetivos do PTI	49
Quadro 16- Balanço do PTI.....	50
Quadro 17- 2ª Etapa- Objetivos.....	52
Quadro 18- 3ª Etapa- Grupos de Aprendizagem	54
Quadro 19- Progressos da 2ª para a 3ª Etapa na área das Atividades Físicas.....	54
Quadro 20-Objetivos da 4ª etapa da Lecionação	59
Quadro 21- Balanço das atividades físicas na 4ª etapa.....	60
Quadro 22- Balanço da aptidão física na 4ª etapa	63
Quadro 23- Objetivos Projeto de Lecionação.....	64
Quadro 24- Planeamento do Projeto de Lecionação	65
Quadro 25-1ª Etapa objetivos Direção de Turma	72
Quadro 26-2ª Etapa objetivos Direção de Turma	74
Quadro 27-3ª Etapa objetivos Direção de Turma	76
Quadro 28-4ª Etapa objetivos Direção de Turma	79
Quadro 29- Objetivos Projeto de Direção de Turma	81
Quadro 30-Definição da dinâmica interdisciplinar do Projeto de Direção de Turma	82
Quadro 31-Relação do MED com a SC.....	85
Quadro 32-Objetivos da SC.....	86
Quadro 33- Dinâmicas Interdisciplinares SC	88
Quadro 34-Planeamento por Etapas da SC.....	90
Quadro 35- Balanço pessoal sobre o impacto da SC	93
Quadro 36-1ª Etapa objetivos do DE.....	97
Quadro 37-2ª Etapa objetivos do Desporto Escolar	99
Quadro 38- Objetivos 3ª etapa DE	101
Quadro 39-Objetivos 3ª etapa DE	102
Quadro 40- Objetivos Projeto de Desporto Escolar	104
Quadro 41- Planeamento do projeto de DE.....	105
Quadro 42-Balanço pessoal sobre o impacto no DE	106

Quadro 43- Objetivos do Projeto Seminário	109
Quadro 44- Objetivo 1ª Etapa do Seminário	110
Quadro 45- Objetivos 2ª e 3ª Etapa do Seminário	110
Quadro 46- Características do estudo e Critérios de Exclusão.....	111
Quadro 47- Análise dos Resultados dos Questionários.....	111
Quadro 48- 4ª Etapa do Seminário	114
Quadro 49- Balanço geral do Seminário	114

Introdução

A realização do estágio pedagógico (EP) constitui uma etapa essencial na formação dos futuros professores, correspondendo a mesma ao primeiro contacto com a realidade da docência. Representa uma longa caminhada, que exige foco e muita dedicação, dada a exigência que a mesma acarreta. Contudo, é uma etapa igualmente prazerosa e valiosa para a formação pedagógica, mas também pessoal. Este caminho é repleto de incertezas e dúvidas, que com o passar das etapas que a constituem, tornam cada vez mais nítida a imagem do que deve ser o papel do docente. Segundo Bom e Brás, (2003), o estagiário não é um “tarefeiro”, devendo promover o pensamento crítico e reflexivo no decorrer do estágio pedagógico.

Relativamente à escolha do local de estágio não se prendeu, unicamente à sua localização, mas também pela sua reputação enquanto escola cooperante dos núcleos de estágio pedagógico.

Por outro lado, fator preponderante foi a escolha dos colegas de estágio, que em muito ajudaram na conclusão desta longa jornada. Mediante este contexto, conjecturei que o trabalho que seria exigido e desenvolvido ao longo do ano atingiria um nível de profundidade substancial para cumprir as metas pessoais.

O estágio contempla um trabalho em quatro grandes áreas: Lecionação; Direção de Turma (DT); Desporto Escolar (DE) e Seminário.

Em cada área, foi desenvolvido um projeto na turma em que o estagiário se encontrava inserido, decorrendo ao longo de todo o ano letivo e segundo o mesmo modelo de planeamento. Assim, o estágio engloba todas as tarefas exigidas a um professor de Educação Física (EF), sendo as mesmas guiadas pelo Orientador de Escola.

Perspetivando isto, a estrutura do estágio apresenta-se no seguinte quadro:

Quadro 1-Visão macro da organização do estágio

ÁREA ETAPA	LECIONAÇÃO	DIREÇÃO DE TURMA		DESPORTO ESCOLAR	SEMINÁRIO		
1ª ETAPA	Avaliação Inicial do nível de desempenho dos alunos Planeamento do projeto de lecionação	Caracterização geral dos alunos da turma nas diferentes disciplinas Estabelecimento de "pontes" com o conselho de turma;		Avaliação Inicial do nível de desempenho dos alunos	Identificação da problemática		
2ª ETAPA	Melhorar as aprendizagens prioritárias dos alunos por grupos de aprendizagem	Projeto	Estabelecimento de laços com o conselho de turma; Gravação dos vídeos de saltos e lançamentos;	Saída de Campo	Projeto	Melhorar as aprendizagens prioritárias dos alunos por grupos de aprendizagem	Avaliação da situação local e revisão bibliográfica
3ª ETAPA	Desenvolvimento das prioridades e consolidação das aprendizagens adquiridas		Aplicação do Projeto "A problemática dos lançamentos através do estudo das funções."			Desempenhar das diferentes funções existentes num encontro de voleibol; Início do período competitivo	Construção de Materiais Recicláveis Aplicação da Abordagem do Kids Athletics
4ª ETAPA	Apurar os produtos e apurar os resultados das matérias prioritárias		Apresentação dos resultados do projeto			Aferir os produtos obtidos	Apresentação final dos resultados obtidos ao DEF e restantes órgãos escolares

Na área da Lecionação, um dos focos de atuação passou pela lecionação do atletismo, contribuindo para a aquisição das competências inerentes à mesma, simultaneamente com a melhoria da relação dos alunos com a matéria. Isto, foi conseguido através a utilização da abordagem do *KIDS ATHLETICS* que promove a modalidade sobre formas jogadas, desenvolvido através de um sistema de competição por equipas e num ambiente lúdico (Gozzoli et al., 2002; Müller, 2002a; Wangemann et al., 2002)

Relativamente à experiência de Professor a Tempo Inteiro (PTI), que representa a consecução de um horário de professor com a carga letiva por lei, esta permitiu uma vivência muito aproximada da realidade, onde foi perceptível as dificuldades inerentes a este mesmo contexto, e onde foi possível atuar sobre os aspetos que necessitava de melhorar na minha prática docente. Os objetivos foram atingidos com sucesso, sendo que para isso, contribuiu a existência e realização do protocolo *MAGIC* (Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima) elaborado pelo núcleo de estágio. O mesmo permitiu identificar as áreas em que cada estagiário deveria atuar e melhorar a sua intervenção. Complementarmente, foi utilizada a gravação das aulas como ferramenta auxiliar e de confirmação dos comportamentos observados.

Na área da DT, o trabalho de coordenação da tríade alunos – professores – encarregados de educação, foi realizada através do acompanhamento do trabalho da Diretora de Turma. A intervenção desenvolvida nesta área resultou na construção das pontes interdisciplinares em falta, que foram polidas pelo projeto que articulou três disciplinas do conselho de turma, com foco na

aprendizagem da matéria de funções, através do estudo da análise do movimento dos ensaios realizados no lançamento do peso, e o uso das ferramentas informáticas necessárias.

Relativamente à Saída de Campo (SC), integrada na DT veio trazer para o contexto real e vivência prática, aquilo que foram os conteúdos curriculares trabalhados pelos alunos e projetos desenvolvidos ao longo do ano nas diferentes áreas, integrando os mesmos no decorrer do dia. Complementariamente, a SC contou com o envolvimento de variados departamentos do AGEPM em torno da EF, resultando no ápice da interdisciplinaridade.

Na área do DE, a escolha do núcleo foi ao encontro dos JDC uma vez que são uma área nuclear das AE e PNEF, permitindo o aprofundamento e domínio da matéria em questão. Esta opção teve inclusive impacto positivo na lecionação. A intervenção a nível do projeto específico surgiu no sentido de resolver o elevado fluxo de alunos no DE (cerca de 40/50) que impactava a forma de abordar os treinos. Assim, foi utilizado como base o modelo de educação desportiva (MED), (Siedentop, 1998), o qual, possibilitou o aprofundamento da matéria desenvolvida através do desempenho de diferentes funções associadas à mesma (arbitragem, treinador, organização e jogadores). Os resultados demonstraram ser efetivos, verificando-se que os alunos melhoraram a nível comportamental, no que respeita às decisões tomadas pela arbitragem, no respeito mútuo, como também no que respeita aprofundamento e compreensão técnico-tática da matéria.

O Seminário, consistiu numa extensão do projeto de lecionação do atletismo. A pertinência deste trabalho desenvolvido foi justificada pela pouca relevância que o atletismo apresenta no DEF, a nível da lecionação. Os docentes apontam razões como a falta de infraestruturas, materiais específicos e a motivação dos alunos. Os resultados foram apresentados ao DEF e órgãos administrativos do AGEPM numa sessão de conferência, que englobou uma prática dinamizada onde os professores no final da sessão puderam dispor de um momento de debate e questionamento.

O estágio pedagógico mostrou-se essencial na formação enquanto futuro docente, e após a conclusão do mesmo, é possível afirmar que os momentos de incerteza, de dúvida que existiram ao longo do mesmo foram essenciais para desenvolver o pensamento crítico e reflexivo sobre as decisões tomadas ao longo do processo, construindo assim a minha identidade enquanto docente.

É igualmente relevante salientar o envolvimento do núcleo de estágio neste processo de formação, que através dos constantes debate e troca de ideias sobre as decisões tomadas, promoveu melhorias na prática pedagógica.

No que à sua estrutura diz respeito, o relatório apresentado está organizado por capítulos, correspondentes às áreas de intervenção, subdivididos em etapas do planeamento, projetos de intervenção e balanços gerais. Ao longo do documento são feitas notas reflexivas, de cunho pessoal, com considerações para futuras intervenções. As conclusões do trabalho desenvolvido neste estágio estão apresentadas no capítulo final. A privacidade e proteção dos dados de todos os envolvidos neste processo de formação foi garantida através do anonimato. As citações e referências bibliográficas presentes neste relatório seguem as normas da American Psychological Association (APA).

1. Lecionação

A lecionação é a área fulcral presente no Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física. Acarreta consigo um peso muito elevado, uma vez que é nesta dimensão, que grande parte das funções do exercício da atividade de docente são desenvolvidas. *“Dar umas aulas “avulsas” ou “emprestadas” não serve para o estagiário ganhar a perceção da complexidade de organizar o processo ensino-aprendizagem, de conduzir, adequar e avaliar”* (Bom & Brás, 2003, p.23).

Cabe ao professor integrar os saberes próprios da sua especialidade, os saberes transversais e multidisciplinares ao contexto em que se encontra, promover práticas diferenciadas e o envolvimento dos alunos no processo de ensino-aprendizagem entre outras funções, como disposto no artigo 4º do Decreto-Lei n.º 240/2001, de 30 de agosto, o qual define o perfil docente.

Desta forma, e sendo a área primordial com que o estagiário tem contacto ao iniciar o processo de estágio, questões como o planeamento são essenciais e devem estar em consonância com o que é a matriz das Aprendizagens Essenciais e também dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), que referem que a conceção da Educação Física centra-se no valor educativo da atividade física eclética, pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno (Jacinto et al., 2001). O planeamento deve assim consagrar o princípio da diferenciação curricular no processo de ensino-aprendizagem, ou seja, o professor desde a primeira etapa deve observar o presente projetando a etapa que se segue. Como reforça Carvalho (1994), no início do ano letivo somos confrontados com a necessidade de orientar o processo de ensino-aprendizagem, de escolher e definir os objetivos que vamos perseguir, i. e, de saber qual a direção a imprimir ao percurso de desenvolvimento dos alunos.

Assim, face ao supra apresentado podemos afirmar que a lecionação é uma atividade complexa, que não passa apenas por fazer prescrições de exercícios, mas sim lecionar, planejar, perceber quais as necessidades de cada aluno, e que estratégias necessitaremos de adotar para apresentarmos o melhor tipo de intervenção junto dos mesmos, refletindo constantemente sobre as nossas práticas e tomadas de decisão não esquecendo nunca o referencial pelo qual nos regemos, os alunos.

1.1- Caracterização Escolar

No que respeita os recursos humanos o AGEPM encontra-se situado no concelho de Loures. As duas freguesias que compõe o agrupamento têm um enquadramento populacional diferenciado, em que na Portela encontramos um estrato sociocultural médio e médio-alto, enquanto em Moscavide verifica-se um estrato sociocultural médio-baixo (Direção do Agrupamento [DdA], 2020)

O Agrupamento resulta da agregação do anterior agrupamento, mantendo a nomenclatura, com a Escola Secundária Arco íris (ESAI). A par desta, encontram-se ainda uma escola do 2º e 3º Ciclo e três Escolas Básicas do 1º Ciclo, das quais duas dispõem de Jardim de Infância. Em relação aos alunos verifica-se um aumento do número de matriculas nos últimos anos, o que demonstra a fixação dos mesmos e um rejuvenescimento da população, verificando-se a existência de muitos estrangeiros, provenientes maioritariamente do Brasil e países de Leste.

Cerca de 82% do pessoal docente pertence aos quadros do agrupamento, dos quais 89% já tem mais de 10 anos de experiência de lecionação. Isto torna-se importante, uma vez que a experiência aliada à estabilidade do quadro confere uma maior congruência no trabalho realizado, como também a continuidade do mesmo. Por outro lado, a o facto de uma parte da população de alunos ser estrangeira também permite desenvolver temáticas importantes sobre a cultura, comunidade e cidadania.

1.1.1- Departamento de Educação Física

O Departamento de Educação Física (DEF) do Agrupamento de Escolas da Portela e Moscavide (AGEPM) é composto por 18 professores de EF (9 do sexo feminino e 9 do sexo masculino) distribuídos pelas diferentes escolas que constituem o Agrupamento (Apêndice I). Encontram-se igualmente no agrupamento seis estagiários, três da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona a lecionar na escola Secundária Arco Iris (ESAI) e três da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa a lecionar na escola EB 2, 3 Gaspar Correia (EBGC).

A nível infraestrutural a ESAI é uma escola que dispõe de um polidesportivo destinado à prática desportiva, ginásio e um espaço exterior, onde o pavilhão é dividido em 2 espaços de aula o P1 e P2 viabilizando a lecionação de 2 turmas em simultâneo (Apêndice II).

Em relação aos recursos espaciais, todos os espaços de aula apresentam polivalência relativa (tabela 1), ou seja, a lecionação de algumas matérias nucleares indicadas nos PNEF, torna-se mais complicada na sua vertente formal. Em determinadas situações as adaptações das mesmas estão dependentes do professor que se encontra em determinado espaço, precisar ou não do material que se encontra no mesmo. Contudo, no Projeto Curricular de Educação Física (PCEF) não é referida qualquer restrição ao uso de materiais que se encontram em outros espaços.

Quadro 2- Polivalência dos Espaços de Aula

Espaços	Matérias												
	JDC				Ginástica			Atletismo			ARE	Opcionais	
	Voleibol	Basquetebol	Andebol	Futebol	Solo	Acrobática	Aparelhos	Lançamentos	Saltos	Corridas	Danças Sociais	Badminton	Escalada
P1	Verde	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Verde	Verde	Verde
Ginásio	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo
P2	Verde	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Verde	Verde	Vermelho
Exterior	Verde	Amarelo	Verde	Verde	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Verde	Amarelo	Verde	Verde	Vermelho	Amarelo

Legenda: Verde- Ideal; Amarelo- Possível; Vermelho- Difícil

No que consagra os recursos temporais, a distribuição letiva foi de três momentos de 50 minutos, indo ao encontro do que é referido nos PNEF. No entanto, a garantia de estes três momentos distribuírem-se em dias não consecutivos não se verificou em todas as turmas. Este fator pode assim, comprometer os efeitos da aprendizagem, aos olhos do princípio da continuidade. Ao analisar o PCEF e com base nos horários, verificamos que existe uma preocupação e esforço para ir ao encontro das recomendações dos PNEF (Jacinto et al., 2001), sabendo, contudo, que o tempo definido para a EF no Ensino Secundário deve ser projetado para 180min (Proença, 2008).

No que respeita o *roulement* (Anexo 1) a rotação dos espaços funciona por norma a cada 2 semanas e segue a seguinte ordem: P1, ginásio, P2 e Exterior.

1.2- Organização Curricular

No que respeita ao currículo da EF, importa referir que existem determinadas considerações a ter conta, uma vez que estamos perante uma turma de 12º ano. Como afirmam os PNEF o 11º e 12º admitem a implementação de um regime de opções.

“No 11º e no 12º anos, admite-se um regime de opções no seio da escola, entre as turmas do mesmo horário, de modo que cada aluno possa aperfeiçoar-se nas seguintes matérias (conforme os objetivos gerais): duas de Jogos Desportivos Coletivos, uma da Ginástica ou Atletismo, Dança e duas das restantes.” (Jacinto et al., 2001, p.17).

Este tipo de regime permite aos alunos selecionarem as matérias que querem desenvolver e ser avaliados ao longo do ano letivo, dentro de determinadas balizas definidas pelos programas curriculares, promovendo sempre um desenvolvimento eclética que vá ao encontro dos objetivos estabelecidos pelos PNEF. A escolha dos alunos não deixa de ser aconselhada pelo professor responsável, depois do mesmo confrontar as opções dos alunos com a avaliação inicial (AI) recolhida. Relativamente às restantes matérias enquadram-se a escalada, orientação, patinagem, corfebol, entre outras. Esta reflexão ganha um caráter ainda mais relevante quando o PCEF do AGEPM consagra a implementação do mesmo.

Todavia, a implementação do mesmo não se realiza “de forma inflexível”, uma vez, que os mesmos chamam a atenção para a necessidade de as turmas do respetivo ano terem aulas ao mesmo tempo, viabilizando a permuta de alunos entre as turmas, de forma que estes possam aperfeiçoar-se nas suas opções. Esta condição não é garantida, tendo impacto na implementação em pleno deste formato.

No que respeita o planeamento, existem dois modelos distintos: o modelo de planeamento por etapas e o modelo de planeamento por blocos. Optou-se por seguir o modelo de planeamento por etapas uma vez que, assume-se como um modo de operacionalização do plano anual de turma, facilitando a orientação e regulação do processo ensino-aprendizagem (Andrade et al., 2020). Assim, o mesmo pressupõe a existência de diferentes etapas no planeamento que são definidas como períodos que regulam e conduzem o processo educativo. Isto traduz-se em que ao longo do ano, os alunos vão trabalhando as matérias que escolheram desenvolver, respeitando-se os ritmos de aprendizagem de cada um. O mesmo encontra-se desenhado para uma polivalência absoluta dos espaços, contudo com as adaptações necessárias nas matérias trabalhadas é possível desenvolver o mesmo em espaços com polivalência relativa.

Em relação às diferentes etapas que constituem o presente modelo, pode afirmar-se que:

- na 1ª etapa (prognóstico) como refere Andrade et al., (2020) a avaliação inicial visa compreender onde cada aluno se situa relativamente ao programa previsto e efetuar um prognóstico da sua evolução ao longo do ano. A par disto conhecer a turma e criar rotinas e regras de funcionamento para um clima de aula positivo.

- A 2ª etapa (prioridades) é onde se substância a aprendizagem das maiores necessidades de cada aluno, ou seja, os alunos nesta fase trabalham as matérias que são realmente prioritárias para cada qual.
- Em relação à 3ª Etapa (progresso) segundo Jacinto et al., (2001) é onde se pretende consolidar as matérias trabalhadas e garantir a oportunidade de recuperação aos alunos, para que consigam atingir os patamares mais elevados.
- Por último, a 4ª etapa (produto) é onde se afere o resultado do que foi apreendido ao longo do ano.

Em relação ao processo de Ensino-Aprendizagem, o foco na organização das aulas teve a implementação do referencial do A B C D (onde A representa Aptidão física, B representa Bolas, C representa colchões e D representa a Dança). De forma a implementar esse referencial a utilização dos estilos de ensino em função das necessidades tem sido uma preocupação. De acordo com Mosston e Ashworth (2008) um estilo de ensino é um plano para fornecer informações, garantir oportunidades de prática, e transmitir feedback, de modo que haja uma melhor compreensão e aquisição de conceitos, numa determinada área temática por parte dos alunos. O mesmo, estrutura a sua proposta através do seguinte axioma: o ensino é uma cadeia de tomadas de decisões. Assim, é essencial o professor dominar os mesmos de forma a fazer uma correta utilização, promovendo não só progressivamente autonomia aos alunos, mas também, contribuir para um clima motivacional orientado para a Mestria no decorrer das aulas.

“Por último, um ensino de qualidade em EF implica que o professor possua, para além da dimensão ética e moral, um vasto repertório de técnicas e estilos de ensino, no sentido de assegurar a todos os alunos de forma coerente, aprendizagens significativas e desafiantes, de modo a tornar e manter um cidadão fisicamente ativo e literado e cumprindo as finalidades da educação física” (Gomes, Martins, & Carreiro da Costa, 2017, p.106).

No que respeita à estruturação das aulas, existem considerações que merecem atenção e que tem impacto na realização das UD das diferentes etapas que constituem a organização do ano. Desde logo, existiu a preocupação de manter uma estrutura global que se mantenha ao longo de todo o ano, existindo sim variações e formas de organização específicas em determinados momentos. Assim, as aulas encontram-se divididas em 3 partes:

- A 1ª parte corresponde quase como uma introdução à aula, onde são apresentados os objetivos e metas que vão ser desenvolvidos e onde é realizado o aquecimento. O mesmo é realizado através de jogos lúdicos com ligação predominantemente à matéria

de atletismo, utilizando também exercícios para trabalhar determinadas componentes dos JDC e dança. A seleção dos exercícios é criteriosa em função dos objetivos da presente aula, como também em função das principais necessidades dos alunos.

- A 2ª parte diz respeito à parte principal da aula que deve ocupar a maioria do tempo disponível. É onde os alunos trabalham as matérias que foram planeadas desenvolver, e onde a formação de grupos ganha um caráter ainda mais relevante para o sucesso de todos, questão esta que vai merecer reflexão mais adiante. Desde o início do ano letivo até ao presente, em função das atitudes dos alunos tem sido atribuído maiores graus de autonomia nas tarefas, aumentando a responsabilidade pessoal. As tarefas são organizadas de diferentes formas: em vagas, em circuito, em situações de jogo formal, em exercícios a pares, em função do objetivo de aprendizagem. Não obstante, em último caso e privilegiando sempre as restantes circunstâncias, as situações analíticas tornam-se importantes para resolver problemas específicos.
- A 3ª parte respeita a arrumação do material utilizado, alongamentos, balanço da aula a nível de metas e objetivos e apresentação do *transfer* para a próxima aula. Em relação ao material, os alunos que se encontram em cada estação são responsáveis por arrumar o material atribuído à mesma, os alunos que se encontram numa estação sem a necessidade de arrumar material ajudam os colegas, respeitando sempre as regras de arrumação. Os alongamentos ocorrem ao mesmo tempo que o professor faz o balanço da aula e introduz a seguinte, existindo espaço para os alunos colocarem dúvidas, questões e/ou observações que considerem pertinentes.

1.3- Formação de Grupos

Um papel fundamental para o processo de ensino-aprendizagem é precisamente a formação de grupos heterogéneos, ou seja, o trabalho cooperativo. Velázquez Callado (2013) define aprendizagem cooperativa como um modelo pedagógico em que os estudantes trabalham juntos em pequenos grupos heterogéneos para maximizar a sua própria aprendizagem e a dos seus pares.

Para que a aprendizagem cooperativa aconteça, deve existir desde cedo a preocupação de perceber as dinâmicas da turma, quais são as redes de amizade dos alunos, perceber os alunos que se isolam e os alunos que fazem por se evidenciar. Assim, ao fazê-lo é possível definir um conjunto de estratégias educativas no sentido de estimular o relacionamento interpessoal e, como

consequência, promover mais e melhores aprendizagens, num ambiente mais positivo e motivador (Ângelo et al., 2020). O mesmo autor acrescenta ainda que estas estratégias podem ter um impacto positivo na qualidade de vida dos jovens, passando a desempenhar papéis mais ativos, interventivos e dinâmicos a nível social. Portanto, para alcançar os seus objetivos pessoais, os membros do grupo devem ajudar os seus pares a fazer o necessário para que o grupo tenha sucesso e, talvez mais importante, encorajar os seus pares a fazer o seu melhor (Díaz et al., 2021). Por outro lado, e apesar de ser aconselhável a utilização de grupos heterogéneos para aprendizagem, o trabalho individual e momentos de trabalho em grupos homogéneos também é necessária e aconselhável para os alunos conseguirem aferir a evolução adquirida.

No que respeita a avaliação e segundo o PCEF 2021/2022 do AGEPM os alunos são avaliados em três grandes Áreas (Departamento de Educação Física [DEF], 2021):

Área das Atividades Físicas; Área da Aptidão Física e Área dos Conhecimentos.

Em relação à área das atividades físicas podemos descrevê-la como a área que avalia o domínio das próprias matérias sendo atribuído o nível Introdução, elementar ou avançado.

Em relação à área da aptidão física procura-se desenvolver capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. Sendo os alunos avaliados em dentro da ZSAF- Zona Saudável de Aptidão Física, fora da ZSAF ou Zona Atlética.

Quadro 3- Testes realizados na avaliação inicial

TESTE	OBJETIVO
Vaivém (obrigatório)	Resistência aeróbia
Abdominais (obrigatório)	Força de resistência da região lombar
Flexões de Braços	Força de resistência dos membros superiores
Senta e Alcança	Flexibilidade dos membros inferiores
Impulsão Horizontal	Força explosiva dos membros inferiores
Flexibilidade de Ombros	Flexibilidade dos membros superiores
IMC	Índice de Massa Corporal

Os testes realizados foram selecionados em função do que é definido pelo PCEF e os recursos disponíveis na ESAI. Referir que o teste do vaivém e o teste dos abdominais são de caráter obrigatório. Desta forma, e com a aplicação dos mesmos, garante-se a existência de representatividade dos testes que tratam de mensurar a aptidão física a nível da aptidão aeróbia,

composição corporal e aptidão neuromuscular em função dos recursos espaciais, materiais e temporais disponíveis.

Em relação à área dos conhecimentos os alunos foram avaliados através da análise a aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas problemáticas associadas, nomeadamente: especialização precoce e exclusão ou abandono precoces, violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo, corrupção vs. verdade desportiva. A avaliação resulta em 'Revela' ou 'Não Revela'.

A mesma foi avaliada através de um trabalho de grupo, que foi dividido em várias fases, e onde cada grupo teve de se debruçar sobre o tema que lhe for atribuído (5 grupos- 5 temas). Para dar resposta ao trabalho, numa primeira fase necessitaram de realizar uma pesquisa bibliográfica sobre o mesmo.

Numa segunda fase, em dezembro foi entregue uma primeira versão dos mesmos, podendo assim receber um feedback do trabalho elaborado até então. Na terceira fase, após a entrega do trabalho final cada grupo apresentou o mesmo em 10min, sendo disponibilizado após a apresentação um documento revisto pelo professor com todos os temas que resultou da recolha da informação dos alunos. Documento este que serviu de estudo para a ficha de trabalho realizada. A classificação na presente área foi atribuída através da soma do trabalho de grupo e da ficha de trabalho (50% + 50%) respetivamente. Contudo, os alunos para aprovarem na área dos conhecimentos necessitavam de ter positiva (+ de 9,5 valores) nos dois momentos avaliativos.

Por fim, os patamares de classificação por anos de escolaridade podem observados no anexo Anexo 2.

1.4- Caracterização da Turma

A turma do 12º B de Ciências e Tecnologias é constituída por 29 alunos sendo 16 do género feminino e 13 do género masculino. Salientar os 11 quadros de excelência presentes na turma fator que contribuiu para um bom aproveitamento nas aulas e um clima positivo ao longo das mesmas, permitindo a aquisição das normas e regras de funcionamento com alguma rapidez e eficácia. A turma resultou da junção de duas turmas de Ciências e Tecnologias do 11º ano, contudo verificou-se desde o início um excelente relacionamento e trabalho colaborativo entre todos nas tarefas apresentadas, não se observando aversão em trabalhar com ninguém, característica esta que se

revelou facilitadora na formação de grupos. As informações dos alunos foram recolhidas no início do ano através de um questionário elaborado pelo núcleo de estágio sobre o seu estilo de vida, as suas preferências na disciplina, problemas de saúde e historial desportivo.

Todas as informações recolhidas foram importantes para caracterizar a turma, permitindo desde logo perceber que se tratava de uma turma com elevado aproveitamento à disciplina. Apresentavam igualmente, uma autonomia elevada e outras competências esperadas de alunos que se encontram a concluir a escolaridade obrigatória, competências estas definidas e estipuladas pelo Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO). Contudo, salientar apenas, a problemática relativa ao gosto pela conversação e distração de alguns alunos, objetivo este, desenvolvido através da consolidação de regras e rotinas de sala de aula.

1.5- Prioridades (1ª Etapa)

A 1ª etapa correspondente ao prognóstico apresentou um papel essencial para o desenvolvimento do trabalho realizado para as etapas seguintes, uma vez que representou o ponto de partida, permitindo identificar qual o nível de desenvolvimento dos alunos, e assim, traçar o caminho de cada um em função das necessidades pessoais (Renato & Nobre, 2021). Face ao supramencionado e através da Etapa de Receção e Orientação para o Sucesso (EROS), a realização da avaliação inicial (AI) apresentou, como objetivos fundamentais diagnosticar para prognosticar e prognosticar para projetar, diferenciadamente. Só é possível planear acertadamente, se a nossa linha orientadora estiver traçada corretamente. A AI só faz sentido se pretendermos planear em conformidade com os dados por ela revelados, ou seja, se assumirmos que é fundamental projetar o ensino de uma forma diferenciada, em função das efetivas necessidades dos alunos (Carvalho, 1994).

Em relação às dificuldades sentidas no início desta etapa, destacar a inexistência de um protocolo de AI, o que levou à construção de um pelo núcleo de estágio tornando a AI o mais fiável possível não desvirtuando as reais competências dos alunos. Esta torna-se uma das questões primordiais, no sentido de harmonizar a forma de avaliação entre todos os professores, definindo assim um referencial comum pelo qual todos devem reger-se. Como corrobora Carvalho, (1994), a sua realização dependerá, como obviamente se depreenderá, da construção de um protocolo de avaliação inicial e da sua rigorosa aplicação por todos os elementos do grupo de EF.

Por outro lado, a questão da inexistência de *roulement* nas primeiras 3 semanas também dificultou a avaliação inicial, uma vez que a polivalência relativa dos espaços acarreta implicações na forma de avaliar cada uma das matérias em função do espaço de aula atribuído.

Quadro 4- 1ª Etapa- Objetivos da Lecionação

Objetivos	Indicador de avaliação	Estratégias Implementadas	Resultado
1.1- Conhecer os alunos da turma na disciplina;	Número de alunos que responderam ao questionário e conversas com os mesmos.	Implementação de Questionário biográficos. Conversas antes e depois das aulas com alunos.	Todos os alunos responderam ao questionário e conversas com os 29 alunos até ao final da 1ª etapa
1.2- Criar rotinas e estabelecer regras de funcionamento;	Comportamentos observáveis durante as aulas.	Gestão dos elementos de Sala de aula: Aquecimentos/ Presenças /Tarefas. Atribuição de tarefas a diferentes alunos.	As regras e rotinas foram parcialmente cumpridas estabelecidas, necessitando de reforçar algumas destas.
1.3- Identificar as dinâmicas e relação interpessoais na turma	- Grupos formados de acordo com as preferências dos alunos. - Forma como os alunos se dispõem nos diferentes momentos de aula (instrução inicial e balanço, entre outros).	Proporcionar em determinados momentos situações que permitam a escolha dos grupos por parte dos alunos.	Identificação de um grupo de turma coeso em que apesar da junção de 2 turmas trabalhavam e promoviam um ambiente positivo durante a aula.
1.4- Identificar aspetos críticos de cada matéria;	Comportamentos observados em situações formais de avaliação e durante o decorrer das aulas.	-Uso de situações formais de avaliação para cada matéria.	Identificação de 3 níveis de alunos: críticos, intermédios e destaque, como também dos alunos cooperantes.
1.5- Identificar os alunos com mais dificuldades e os alunos cooperantes;		-Situações de aprendizagem que promovam o trabalho cooperativo.	
1.6- Caracterizar os alunos na matéria de Atletismo;	Demonstração dos alunos nas diferentes submatérias do atletismo.	Uso de mini competições de Atletismo. Questionamento sobre o Atletismo nos anos anteriores.	Maiores dificuldades encontravam-se na chamada e arquear das costas no <i>fosbury flop</i> (salto em altura), entrega do testemunho em velocidade (estafetas) e dificuldade em empurrar em vez de lançar no peso.

No que compreendeu a 1ª etapa, salientaram-se duas características da turma que influenciaram positivamente o cumprimento dos objetivos definidos ao longo do ano:

- Assiduidade e Pontualidade: em média cerca de 97% e 90%, respetivamente, nas primeiras 5 semanas de aulas, registando-se apenas alguns problemas com o aluno nº14;

- Domínio das matérias: a turma em questão apresentou de forma global, um elevado domínio sobre as diferentes matérias que se encontram representadas no currículo de EF. Evidenciando-se assim, 6 a 10 alunos destaque em cada matéria, sendo um fator chave na formação de grupos heterogéneos;

Desta forma, e relacionando-se com o cumprimento dos objetivos estabelecidos na presente etapa, os mesmos foram cumpridos à exceção do objetivo 1.2. Esta situação resultou do facto de alguns alunos dispersarem frequentemente a sua atenção em momentos fulcrais da aula, como a instrução inicial, afetando não só a compreensão das tarefas pedidas, mas também, das regras e rotinas estabelecidas.

Relativamente ao plano colocado em prática nesta etapa, e de forma a responder ao objetivo 1.1, foram utilizados de forma clara duas situações distintas. A primeira situação foi levar preparado para a aula de apresentação um guião com duas/ três perguntas de resposta rápida, onde os alunos tiveram de se apresentar e falar uns minutos com o professor, criando a primeira interação entre ambos.

Por outro lado, como já foi mencionado aplicou-se um questionário biográfico aos alunos onde os mesmos tiveram de responder a perguntas sobre o seu estilo de vida, prática desportiva, gosto pelas matérias e disciplinas, entre outras informações relevantes. Foi definida uma data de entrega, permitindo desde cedo identificar o nível de cumprimento das tarefas pedidas. Contudo, a par destes momentos específicos, a observação direta em contexto de aula e conversas no início de cada aula serviram como momentos complementares de recolha de informações.

Já no que respeita a criação de rotinas e regras de funcionamento, objetivo 1.2, foram aplicadas as regras definidas pelo Regulamento Interno (RI). Contudo, enquanto estagiário considerei importante definir outras regras e rotinas que foram ao encontro da minha forma de trabalhar, orientando o processo educativo em função dos valores que defendo (Apêndice III).

As regras definidas visaram a orientação e condução do processo de ensino-aprendizagem, sendo introduzidas progressivamente e quando necessário recordadas. Neste processo, os alunos também desempenharam um papel importante fornecendo ideias e formas de organização, facilitando assim a sua implementação, pois permitiu que os mesmos percebessem o papel ativo desempenhado. Destacar, contudo, que a última decisão foi tomada sempre pelo professor.

Por fim, a utilização da ferramenta do *classroom*, viabilizou a utilização das novas tecnologias como meio auxiliar da aprendizagem dos alunos (Jacinto, 2018), tornando-se uma mais-valia na partilha de informações e estabelecimento de rotinas.

No que respeita à identificação dos alunos com maiores dificuldades e os alunos cooperantes, objetivo 1.4 e 1.5, a inexistência de um protocolo de avaliação segundo o PCEF, obrigou à construção de um pelo núcleo de estágio. Este é um elemento facilitador na execução da AI, e conseqüentemente um meio para a identificação desses alunos (Carvalho, 1994). Assim, na construção do mesmo, de forma a assegurar as qualidades fundamentais da avaliação formal: validade e fiabilidade (Comédias Henriques, 2012), os procedimentos de avaliação realizaram-se através de situações formais de prestação global.

Avaliar nestes moldes ganha ainda mais relevância, porque situações analíticas apenas tendem a avaliar a habilidade, avaliando-se a capacidade de o aluno executar a habilidade sem ser em contexto de jogo, e se assim for, é de uma forma subjetiva. Nos JDC as cadeias de tomadas de decisão são dependentes do contexto, mais precisamente, dos adversários, do tempo e pela situação, baseando-se na oposição, querendo as duas equipas lutar pelo mesmo objetivo (Lames & McGarry, 2007). A habilidade é só uma faceta do jogo, a maior parte do jogo realiza-se sem bola. Então, ‘jogar bem’ significa tomar a decisão e aplicar a ação certa, no momento certo, e fazê-lo frequentemente durante o jogo. O desempenho em desportos de equipa, é resultado da ação de destabilizar e equilibrar o sistema, ou seja, um bom jogador exerce pressão sobre o jogo, criando uma configuração de jogo vantajosa.

Em suma, é habilidoso, apoiar os colegas, criar linhas de passe, pensar cada momento e realizar a ação certa, com uma velocidade eficaz e repeti-lo inúmeras vezes procurando situações vantajosas. Como reforça Comédias Henriques (2012) a atividade referente ao jogo e aprendizagem nos JDC não se remete a exercícios de habilidades, estas são competências necessárias que devem sim, estar enquadradas no que é o jogo. Ao fracionarmos o jogo nas suas componentes, em tarefas discretas, perdemos a dinâmica do mesmo.

Por outro lado, a aprendizagem através de grupos heterogéneos permite que os alunos aprendem mais rápido, ou seja, a utilização de tutores dos mais lentos, numa dinâmica que não prejudica os melhores pode trazer benefícios a ambos (Crahay, 2002).

Por fim, importou caracterizar a matéria de atletismo, objetivo 1.6, uma vez que o projeto de lecionação tem em foco a temática em questão. Por este motivo, importou perceber o nível dos alunos, identificando quais as componentes críticas em cada uma das subáreas, de forma a planear as etapas seguintes¹.

1.5.1- Área das Atividades Físicas

Na área das atividades física a nível dos JDC de invasão (Basquetebol, Andebol e Futebol), foi realizado na primeira semana o jogo **bola ao capitão** que apresentou como objetivo perceber algumas dinâmicas da turma e comportamentos associados. Por outro lado, e de acordo com as Aprendizagens Essenciais, os Jogos pré-desportivos iniciados no primeiro ciclo, onde se insere a bola ao capitão, apresentam objetivos que vão ao encontro do nível introdução das matérias em análise, tais como: passe e desmarcação, receção e enquadrar com o alvo e a criação de linhas de passe à distância de passe. Assim, os alunos que cumprem os objetivos apresentados foram avaliados em situação de jogo formal 3x3 em duas tabelas numa dimensão de 24x15m. Os restantes alunos, começaram a resolver estes problemas em situação de superioridade numérica ofensiva expressiva de 3x1 em meio-campo e progressivamente passando para o 2x1 com redução da área de jogo, aumentando a complexidade ao diminuir o tempo da tomada de decisão (Nakayama, 2008).

Para o Futebol optou-se por realizar uma situação de jogo formal de 4x4 em espaço amplo (Comédias Henriques, 2012), em que existiu condicionamento a nível defensivo através da utilização da defesa sombra, privilegiando a progressão com bola. Por outro lado, permitiu a construção do processo ofensivo e a tomada de decisão uma vez que os mesmo tem mais tempo para executar a ação pretendida. De forma a mensurar o trabalho realizado, a meta estabelecida passou pela quantificação do número de ataques com sucesso realizados pela equipa, onde o número de finalizações representou o sucesso. Em função da consecução das metas, progressivamente foi-se retirando condicionantes, permitindo aferir quem apresentava um nível de desempenho superior e inferior. No que respeita as raparigas esconderem-se do jogo evitando o contacto com a bola, colocou-se como condicionante a obrigação das mesmas tocarem na bola envolvendo-as no jogo. Por outro lado, estabeleceu-se a regra de não poderem estar mais de dois lances seguidos na baliza, trocando com maior regularidade.

¹ Descrição acerca deste objetivo no capítulo Projeto de Lecionação: ‘**O ensino do Atletismo segundo a abordagem do KIDS ATHLETICS**’

No Andebol devido ao seu *transfer* para o basquetebol, foi dada primazia às questões referidas anteriormente, promovendo a aplicação da situação de jogo formal 5x5 em campo reduzido 30x20m. Procurou-se enquanto meta finalizações não protagonizadas por ambas as equipas visando assim, um jogo de costa a costa.

Em relação ao Voleibol, optou-se por começar com situações simplificadas de jogo, ou seja, 1+1 em cooperação, de modo a aferir se os alunos se deslocavam para baixo do ponto de queda da bola utilizando toque de dedos, apresentando como indicador de observação o número de transições sobre a rede. De forma a aumentar a complexidade, passou-se para situações de 2+2 e posteriormente 2x2, em que a meta passava por 10 transições de bola de um lado para outro, mantendo a dinâmica dos 3 toques por equipa (situação de 2+2) e a promoção de finalizações intencionais ao terceiro toque (situação de 2x2). Estas finalizações consistiam em remate em apoio, toque de dedos colocado ou remate em suspensão, para dificultar a ação adversária. Por fim, realizaram-se situações de 4x4, que permitiram aferir com mais precisão os alunos destaque, em que a meta passava pelo segundo toque ser dado em zona dois e o terceiro toque em zona um ou três.

No Badminton as situações utilizadas inicialmente foram o 1+1 em que a meta passou por realizar pelo menos 10 transições por cima da rede alternando entre os batimentos de *lob* e *clear*. De forma a aumentar a complexidade e competitividade realizou-se situações de 1x1 em sistema em escada, que se caracterizou por quem ganhava o jogo ao fim de 2 min transitava para o campo seguinte e quem perdia recuava, apresentando como meta a utilização do *smash* e *drive* quando fosse necessário visando ganhar o ponto.

Na Dança foi realizada avaliação através das danças sociais, em que o principal foco era perceber se os alunos se recordavam dos passos que compõe a rumba quadrada e se conseguiam entrar no tempo certo da música mantendo o padrão espacial dos passos.

Em relação à Ginástica foram avaliados o solo e acrobática, não se realizando a de aparelhos por motivos de *roulement*. A avaliação de ginástica de solo e acrobática foi exequível já que o transporte de material (colchões) para fora do ginásio tornava-se mais concretizável que a ginástica de aparelhos. Assim, em relação à ginástica de solo, a avaliação foi realizada através da execução de uma sequência de habilidades gímnicas com elementos de nível introdução e elementar, e a acrobática através da execução da realização de dois elementos de pares e três trios de nível

introdução e elementar, assegurando que os mesmos tiveram de manter a figura de três a cinco segundos.

Em relação à Escalada, devido a alguns alunos nunca terem tido contactado com a mesma e outros já, em anos anteriores, foi pertinente aferir o nível em que cada um se encontrava, desta forma, optou-se por avaliar apenas a transposição na parede de escalada em *Boulder* ao longo das 3 vias e o conhecimento dos nós mais importantes (oito duplo e oito inverso).

Por fim, em relação ao Atletismo, foi avaliado o lançamento do peso, salto em comprimento e altura, corrida de barreiras e estafetas em situações de exercício. O lançamento do peso foi realizado inicialmente com bolas medicinais e só posteriormente introduziu-se o peso. Referir que houve um cuidado redobrado em relação ao peso no que respeita as condições de segurança. No salto em comprimento apesar da inexistência de uma caixa de saltos em condições de utilização, a avaliação realizou-se numa situação adaptada com colchões de queda (grossos) e trampolim *reuther* para fazer a chamada, permitindo que existisse um prolongamento da fase de voo. O salto em altura foi avaliado em situação de exercício formal. As estafetas foram realizadas na largura do pavilhão (20m) aferindo apenas a técnica de transmissão. Por último, as barreiras foram avaliadas em situação de exercício com transposição alternada da perna de ataque.

Desta forma, com base no que foi aplicado ao longo da 1ª Etapa e respondendo ao objetivo 1.4,1.5 e 1.6, obteve-se a caracterização seguinte dos alunos ao nível das diferentes matérias:

Quadro 5- Caracterização dos alunos nas atividades físicas

Matérias	Alunos críticos	Alunos intermédios	Alunos em destaque positivo
Voleibol	1,2,3,7,13,17,18,27,29 e 30	Todos os demais	6,8,9,11,14,20,23 e 28
Futebol	1,2,3,12,13,17,18,19,27,29 e 30	Todos os demais	4,7,10,11,21,22 e 25
Basquetebol	1,7,12,15,17,18,19,24,26,27,29 e 30	Todos os demais	3,8,9,13,14,16,21 e 25
Andebol	1,7,17,18,19,27,29 e 30	Todos os demais	2,6,8,9,11,14,15,16,21,22,25 e 28
Ginástica	12,17,19,21, 27,29 e 30	Todos os demais	7,11,18,20,23,24 e 26
Dança	3,4,12,21,29 e 30	Todos os demais	1,7,10,11,18,20,23,24 e 26
Raquetes	1,3,15,17,18,19,27,29 e 30	Todos os demais	6,8,9,10,11,14,16,22 e 25
Escalada	1,13,17,19,27,29 e 30	Todos os demais	2,4,7,14,18,23,24,25,26 e 28
Atletismo	1,3,13,17,19,27,29 e 30	Todos os demais	4,8,11,14,16,22,25

A observação e respetiva avaliação dos alunos resultou do domínio das competências, empenho demonstrado, trabalho cooperativo com os colegas e respeito e conhecimento das regras e regulamentos da matéria desenvolvida.

Assim, na tabela quando tratamos de alunos críticos, referimo-nos a alunos que no domínio dos parâmetros acima apresentados não cumprem a grande maioria dos critérios. Em relação aos alunos intermédios referimo-nos aos alunos que não se destacam, mas apresentam um nível de desempenho positivo, ajudando igualmente os colegas e respeitando as regras. Por fim, os alunos destaque, remetem para alunos que se sobressaem positivamente relativamente aos outros, não só pelo domínio das competências necessárias, pelo conhecimento, mas também pelo trabalho cooperativo que demonstram para com os colegas que mais precisam de apoio.

A par da caracterização dos alunos da turma nas diferentes matérias, importa igualmente perceber quais as prioridades a desenvolver na 2ª etapa para os diferentes grupos de alunos em função das suas necessidades e das escolhas selecionadas no regime de opções. Desta forma, o quadro 6 apresenta de forma sucinta as mesmas.

Quadro 6- Prioridades por grupo de alunos para a 2ª etapa

Matéria	Prioridade	Nº de Alunos
Voleibol	Alunos Cooperantes	8
	Deslocar-se para o ponto de queda da bola e manter a bola no ar	10
	Utilização do toque de dedos	8
	Servir por baixo	7
Basquetebol	Alunos Cooperantes	8
	Realizar lançamento na passada	13
	Melhorar as decisões de passe, drible ou finalização	14
	Receber e enquadrar com o cesto	7
Futebol	Alunos Cooperantes	7
	Receber e enquadrar com o alvo	3
	Melhorar as decisões de passe, drible ou finalização	5
Ginástica acrobática	Alunos Cooperantes	7
	Fazer apoio facial invertido	8
	Sustentar o volante na coxa	7
	Realizar o monte na coxa do base	6

Atletismo	Peso: Empurrar o peso em vez de lançar	5
	Salto em altura: Corrida de chamada em curva (J)	3
	Salto em altura: Arquear das costas no salto de <i>fosbury flop</i>	4
	Estafetas: Entrega do testemunho em velocidade	6
	Barreiras: Extensão da perna de ataque e a perna de esquiiva lateralmente procurando rapidamente e ativamente o solo	2
	Salto em comprimento: manutenção da fase de voo + queda	5
Dança	Alunos Cooperantes	9
	Entrar e manter o ritmo da música	6
	Manter o padrão espacial do passo	7
	Volta e contra-volta + Volta circular	8
Badminton	Alunos Cooperantes	5
	Deslocar-se para bater no volante com equilíbrio	6
	Serviço curto e longo	9
	Pega da raquete	7
	Realização do <i>lob</i> e do <i>clear</i>	9
Escalada	Boulder: manter 3 apoios, afastar lateralmente os apoios, posição vertical. Transposição horizontal da parede de escalada	7
	Realizar do nó de oito e oito inverso	13

No Voleibol as prioridades a desenvolver prenderam-se com a transposição da bola de um lado para o outro da rede e a utilização indevida da manchete em prol do toque de dedos. Esta questão de não utilizarem o toque de dedos, prendeu-se maioritariamente com a não deslocação para o ponto de queda da bola, situação que com os constrangimentos da tarefa foram melhorando progressivamente. Salientar ainda a questão do serviço por baixo, que se verificou como um dos principais problemas e que tem desde logo impacto no desenrolar da situação de jogo.

A respeito dos JDC de invasão, as prioridades a desenvolver encontraram-se numa primeira instância no enquadramento com o alvo, e a questão da tomada de decisão na vertente de como, quando e para onde. Por outro lado, a questão dos aglomerados em torno da bola, manifestaram-se na dificuldade em criar linhas de passe à distância de passe.

No Basquetebol, salientar a questão do lançamento da passada que para muitos alunos em contexto de jogo demonstrou ser um problema a resolver na etapa seguinte.

No Futebol, além das questões acima mencionadas salienta-se uma questão primordial, que se prendeu com o controlo de bola, ou seja, ao contrário das outras matérias em que é possível agarrar a bola, tais como: o andebol ou basquetebol, no futebol isso não é possível. Isto torna desde logo o jogo mais complexo, possibilitando que o adversário possa roubar a bola com maior facilidade.

No Andebol dado o regime de opções no 12º ano (apêndice IV), os alunos que selecionaram andebol foram apenas dois e ambos jogadores federados na matéria. Desta forma, após reunião com os mesmos, optou-se por explorar outra matéria, neste caso o Basquetebol. Caso se justificasse, no final do ano realizar-se-ia uma avaliação em situação formal do Andebol para confirmar o nível de domínio na mesma, procurando assim o sucesso dos alunos.

A nível da Escalada a principal prioridade prendeu-se com não cruzar os apoios na parede, esta problemática resultava da pouca força de preensão manual, e estabilização dos apoios. Por outro lado, salienta-se o facto de 13 alunos não saberem realizar o nó de oito duplo e oito inverso e os restantes necessitarem de algum tempo para se relembrar do mesmo.

A nível da Ginástica acrobática os montes e desmontes com segurança e utilização correta das pegadas foram as prioridades a desenvolver na segunda etapa.

A nível da Dança as prioridades incidiram nos alunos que não conseguiam entrar no ritmo certo da música e manter o padrão espacial dos passos. Destaca-se, contudo, que os alunos demonstraram grande vontade para trabalhar a pares com colegas do mesmo género interpretando tanto o papel de mulher como o de homem.

Já nos desportos de raquetes (Badminton), a prioridade a desenvolver prendeu-se com os alunos não se deslocarem atempadamente, resultando na dificuldade de fazer diferentes batimentos (*lob, clear, drive e amorti*) que exigem uma preparação prévia do corpo. A par deste problema, salienta-se a questão da pega da raquete não ser a correta e necessitar de constantes chamadas de atenção.

No que respeita ao Atletismo foram identificadas como prioridades as submatérias do lançamento do peso, salto em altura e estafetas. Em relação ao lançamento do peso, a questão de os alunos procurarem lançar e retirar o peso do pescoço em vez de empurrarem o objeto, representa uma questão preponderante para o surgimento de lesões a nível do ombro e cotovelo (Meron & Saint-Phard, 2017). Em relação às estafetas, o maior problema prendeu-se exatamente com a

transmissão do testemunho numa posição parada, quando o correto seria a transmissão em corrida. Por fim no salto em altura, dado o facto dos alunos não apresentarem a capacidade de manter uma fase de voo, a questão do salto *fosbury flop* fica comprometida, não tendo tempo para fazer a inflexão e montar o arco das costas, preparando convenientemente a queda no colchão.

1.5.2- Área de Aptidão Física

No que respeita a área da aptidão física, de acordo com o projeto curricular do DEF foram realizados os testes obrigatórios: vaivém e abdominais. Contudo, e depois de debate em grupo de estágio consideramos pertinente incluir o índice de massa corporal (IMC), impulsão horizontal, flexibilidade de ombros, senta e alcança e 40m, sendo o último inviabilizado de realizar devido a problemas de *roulement*. A aplicação dos mesmos foi essencial, dado que garantiu a representatividade de testes que mensurem a aptidão física a nível da aptidão aeróbia, composição corporal e aptidão neuromuscular.

Relativamente a aptidão aeróbia, a execução do vaivém, composição corporal (altura e peso) que permitiu retirar o respetivo IMC, e ainda, a aptidão neuromuscular através da realização do teste dos abdominais, flexões de braços, impulso horizontal e flexibilidade dos membros inferiores e membros superiores permitiram recolher estes dados.

Importa ainda salientar, que a bateria de testes apresentada anteriormente foi realizada nas últimas duas semanas da etapa de prognóstico, no sentido de permitir aos alunos adquirirem alguma condição física inicial, dado que vieram de um período de férias de verão e o nível de condição física era muito reduzido. Essa mesma condição, manifestou-se nas primeiras semanas de trabalho com a turma nos diferentes momentos da aula.

Desta forma, os resultados obtidos encontram-se expressos no quadro 7.

Quadro 7- 1ª Etapa balanço- Caracterização dos Alunos na Aptidão Física

Testes de Aptidão Física	FZSAF	Zona Atlética
Vaivem (obrigatório)	3,9,10,12,16,18,26,28,29	15,17
IMC	3, 14, 17, 20, 26, 28	
Abdominais (obrigatório)	26,28,29	19,
Flexões de Braços	5,8,9,16,21,28,29	15,
Impulso Horizontal	28,29	4,19,22,
Flexibilidade dos MI	3,6,16,22,27,29,	4,5,7,8,13,18,19,23,25

Flexibilidade dos MS	9,24,29	
----------------------	---------	--

Quanto à aptidão aeróbia (~33%) dos alunos encontravam-se FZSAF, sendo que ainda numa primeira fase da segunda etapa, todos os alunos realizaram este tipo de trabalho dado que uma boa aptidão aeróbia está associada à redução de fatores de risco clínicos para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e de síndrome metabólica (Fitescola, 2017), encontrando-se positivamente associada ao rendimento académico (Álvarez-Bueno et al., 2020).

A aptidão aeróbia e da força dos membros superiores (~24%) foram os testes onde se verificou menor sucesso por parte dos alunos, sendo desta forma, identificados como as prioridades a desenvolver na etapa seguinte.

Ressaltar ainda, os alunos que apresentaram um IMC FZSAF (aluno número 28), impactando no desempenho nas restantes matérias, nomeadamente nos JDC, no deslocamento constante na situação de jogo formal.

1.5.3- Área dos Conhecimento

Em relação à área dos conhecimentos, o DEF não tinha definido uma estrutura comum de avaliação na presente área, como tal, considerou-se relevante integrar no processo de avaliação inicial, perguntas ao longo das aulas aos alunos sobre as temáticas que abordaram o ano anterior e sobre as regras das diferentes matérias.

A estratégia aplicada permitiu verificar que os alunos apresentavam conhecimento sobre os riscos de vida e/ou saúde associados ao doping, doenças e lesões, entre outras temáticas. Este questionamento foi feito preferencialmente em momentos de transição de estação, alongamentos, e contactos alternados com alguns alunos apresentando um caráter fechado.

Este formato de avaliação de diagnóstico permite aferir se um aluno possui a capacidade necessária para aprender conteúdos mais avançados (Renato & Nobre, 2021). Desta forma, os alunos estiveram mais descontraídos no momento do questionamento, não levando que estes, vissem estes momentos como testes ou fichas. Permitiu ainda aumentar o tempo útil de aula e consequentemente o tempo potencial de aprendizagem.

1.6- Prioridades (2ª Etapa)

Com o terminar da primeira etapa, muito do trabalho que foi sendo desenvolvido começou a ganhar forma, uma vez que a interpretação das informações recolhidas, teve impacto no trabalho que se optou por fazer com os alunos na presente etapa e nas etapas seguintes. Carvalho (1994) corrobora afirmando que as interpretações das informações recolhidas permitem ao professor tomar as decisões pedagógicas que julgar mais adequadas, entre as quais, a definição do nível do programa que integra o conjunto de objetivos a concretizar pelos alunos.

Esta avaliação ganha um impacto maior, quando os alunos escolhem as matérias que querem desenvolver ao longo do ano de acordo com o regime de opções, ainda que num processo guiado pelo professor. A exequibilidade das escolhas das matérias e a avaliação prognóstica permite indicar o melhor caminho para o sucesso do aluno, e os respetivos objetivos, seguindo-se a definição da estratégia que supõe ser a mais adequada para que os alunos possam atingir os mesmos, isto é, escolhe as matérias, os conteúdos, os exercícios, as formas de organização e os modelos de ensino (Quina, 2009).

Desta forma, no que respeita esta etapa, estão consagrados os seguintes objetivos:

Quadro 8- 2ª Etapa- Objetivos

Objetivos	Indicador de avaliação	Estratégias Implementadas	Resultado
1.2- Criar rotinas e estabelecer regras de funcionamento;	Realização autónoma dos aquecimentos e diminuição do tempo de transição durante a aula.	Criação de aquecimentos padronizados para diferentes situações promovendo a autonomia. Atribuição de tarefas aos alunos líderes.	Rotinas foram consolidadas e verificou-se uma melhoria na autonomia em todos os alunos.
2.1- Aperfeiçoar as aprendizagens prioritárias de cada aluno;	Nível de desempenho nas matérias.	Utilização de situações de exercício adaptadas em função das necessidades de cada grupo de aprendizagem	- Nos JDC de invasão verificou-se que a questão do receber e enquadrar para o alvo foi conseguida pela maioria dos alunos. - No voleibol o problema que ainda se manteve foi o deslocamento para baixo do ponto de queda da bola. - Na dança à exceção de 3 alunos os restantes passaram a entrar no tempo certo da música e a manter o padrão espacial do passo.
2.2- Introduzir a matéria de escalada;	Correta realização dos nós (oito duplo e inverso) e identificação do material.	Iniciação ao material de segurança e respetivos nós Trabalho de força dos membros superiores (preferencialmente prensão manual)	Todos os alunos conseguiram realizar corretamente os nós e identificar e saber o uso de cada material de segurança.

2-3 Melhorar a aptidão física dos alunos nos parâmetros prioritários	Valores de referência do FITescola.	Aplicação de circuitos de condição física Integrar esta questão nas situações de aprendizagem.	4 alunos melhoraram a aptidão física. 3 alunos regrediram no que respeita a aptidão física.
2.4- Iniciar a leção da matéria de atletismo através da abordagem do <i>KIDS ATHLETICS</i> (Projeto ² ;	Empenho dos alunos a realizar as tarefas e transfer para a situação formal.	Utilização de situações adaptadas e jogos lúdicos.	- 2 dos alunos que apresentavam dificuldades no <i>fosbury flop</i> ultrapassaram a dificuldade. - Todos passaram a entregar o testemunho em velocidade. - 1 dos alunos conseguiu resolver o problema de empurrar o peso em vez de lançar.

No que respeita os objetivos estabelecidos para etapa em questão, importa salientar desde já o seguinte:

- **Objetivo 1.2:** A questão das regras e rotinas foi um objetivo que não foi cumprido na íntegra na etapa anterior, desta forma, foi essencial transitar para a etapa atual, conseguindo na mesma consolidá-los.
- **Objetivo 2.1 e 2.2:** Dadas as alterações constantes a nível do planeamento, que resultaram das diversas interrupções que ocorreram ao longo da etapa (feriados, greves, condições climáticas, entre outras), verificou-se que o que foi traçado não foi cumprido na íntegra, registando-se momentos de avanços e recuos nas aprendizagens dos alunos. Contudo, salientar que ocorreram melhorias significativas em alguns dos alunos identificados como críticos.
- **Objetivo 2.3:** No que respeita a aptidão física, verificou-se uma melhoria significativa de quatro alunos ao longo da etapa, em resultado da introdução dos circuitos de condição física diferenciados implementados nas aulas, apesar das diversas interrupções apresentadas anteriormente.
- **Objetivo 2.4:** Em relação ao projeto específico de leção, na etapa em questão verificou-se a introdução da abordagem do *KIDS ATHLETICS* através de situações lúdicas e simplificadas que fossem ao encontro das problemáticas a solucionar. A aplicação desta abordagem permitiu aos alunos demonstrarem uma motivação para a prática do atletismo diferenciada.

² Descrição aprofundada sobre este objetivo no capítulo Projeto: ‘O ensino do Atletismo segundo a abordagem do *KIDS ATHLETICS*’

A 2ª etapa seguiu o mesmo modelo de estruturação da primeira, sendo realizadas algumas alterações uma vez que na etapa em questão o objetivo passou por desenvolver as aprendizagens prioritárias. Desta forma, apesar de existirem grupos de aprendizagem definidos (quadro 9), os alunos não passaram necessariamente o mesmo tempo em todas as tarefas, proporcionando assim uma diferenciação do processo de ensino. A preocupação de realizar trabalho em grupos heterogéneos, justifica-se já que o sucesso dos mesmos depende do sucesso mútuo dos membros que os constituem, com a especificidade de que os estudantes não devem perder a aprendizagem individual (Anderman & Solomon, 2011). Concomitantemente, foi importante considerar que apesar dos elementos com um nível de competências superior, nesta etapa desempenharem um papel maioritariamente de cooperação, existiram alguns momentos de trabalho em grupos homogéneo.

Salientar que o formato A B C D (aptidão física, bolas, colchões e dança) foi considerado no decorrer da presente etapa, à imagem da anterior. No que respeita as escolhas dos alunos nos JDC os alunos escolheram Basquetebol, Futebol e Voleibol. Todos os alunos optaram por escolher as danças sociais, e no que respeita a opção entre atletismo e ginástica, nove alunos selecionaram atletismo e os restantes ginástica acrobática. Por último, os alunos escolheram trabalhar Badminton e Escalada. O badminton por ser uma matéria de continuidade, e a Escalada uma vez que alguns já tinham abordado em anos anteriores, e acabaram por cativar os restantes alunos que já tinham essa curiosidade ou passaram a ter. (Apêndice 4)

Importa ainda salientar um aspeto incomum, de que todos alunos que dominavam as matérias desempenhavam a função de alunos cooperantes, uma vez que apresentavam um espírito de cooperação e preocupação com o próximo muito elevada. Não obstante, a existência de alunos que são considerados líderes, mais facilmente influenciam os restantes colegas (Deaton, 2015).

Quadro 9- Formação de Grupos-2ª Etapa de Lecionação

GRUPOS DE APRENDIZAGEM					
Grupo 1		Grupo 2		Grupo 3	
4	28	6	9	10	11
8	25	12	18	23	1
14	21	13	26	3	27
16		17	29	24	20
22		19	15	30	7

Legenda: verde- alunos competentes; amarelos-alunos intermédios; branco- alunos com maiores dificuldades

Como já foi referido ao longo do documento, a preocupação na constituição de grupos heterogéneos tornou-se essencial. De acordo com o atual pensamento de investigação em educação física observaram cinco áreas de sobreposição entre a educação desportiva e a aprendizagem cooperativa (Dyson et al., 2004):

1. Os alunos não participam na aula como seres isolados.
2. As atividades propostas favorecem a inclusão de resultados de aprendizagem sociais, físicos e cognitivos.
3. Os alunos trabalham em pequenos grupos.
4. A responsabilidade individual está presente nas diferentes atividades de aprendizagem.
5. As estruturas de aprendizagem cooperativa podem ajudar os alunos a aprender a cooperar em tarefas e jogos.

Os grupos foram estruturados de maneira que existissem em todos, elementos mais desenvolvidos para as diferentes matérias. Assegurou-se ainda, que os elementos que escolheram atletismo estivessem num grupo isolado, sendo apenas viável dado o número elevado de alunos cooperantes e competentes na turma, e devido ao facto de oito alunos terem escolhido a matéria em questão, permitindo sozinhos fechar um grupo de aprendizagem.

1.6.1- Área das Atividades Físicas

No que respeita os JDC as tomadas de decisão nos mesmos seguiram o princípio da simplificação e a abordagem do modelo *Teaching games for understanding* (TGFU) (Bunker & Thorpe, 1982; Thorpe, Bunker & Almond, 1986) que centra-se nas características formais e funcionais para propor jogos e tarefas que melhorem a compreensão do desporto, nomeadamente princípios de ataque e defesa, bem como as competências necessárias para poder trabalhar com sucesso em cada situação desportiva (Arufe-Giráldez et al., 2023).

Iniciando pelo Futebol os problemas que se salientaram com mais frequência foram a manutenção da posse de bola, enquadrar com o alvo e a tomada de decisão. Para solucionar estas questões foram aplicadas duas situações: uma situação de 2x1 em espaço amplo com superioridade numérica ofensiva e com defesa sombra e uma situação com as mesmas condições que a anterior, mas 3x1. Assim, optou-se por realizar as duas em função do nível de desenvolvimento dos alunos

e quando revelassem domínio sobre as mesmas, utilizar a defesa ativa. A título demonstrativo fica aqui a organização desse grupo:

Quadro 10- 2ª Etapa Grupo de trabalho no futebol

Grupo	Situação	Alunos	Objetivos	Constrangimentos	Meta
Futebol	2x1 E	19, 24, 15, 7, 4	Receber a bola e orientar para a baliza adversária, decidir bem quando passar, progredir ou finalizar	Defesa sombra,	Conseguir marcar 6 golos a cada 10 situações
	3x1	25, 21, 11,10, 22	Cooperar com os colegas	Pausar o ritmo e realizar passes com para fácil receção	

No que diz respeito ao Voleibol e face à AI, os problemas que mais se evidenciaram foram o deslocamento para o ponto de queda da bola e o serviço por baixo que se manifestam através na não transposição da bola por cima da rede. Desta forma, para resolver estes problemas optou-se por selecionar duas situações de jogo: o 1+1 numa fase inicial e progressivamente passar para o 2+2, e em alguns casos já transitar para o 3+3 de forma a aproveitar todos os elementos cooperantes e começar a introduzir o sistema com distribuidor fixo. Contudo, dado os constrangimentos do ginásio optou-se por nessas situações realizar um exercício de roda de bola, com progressões diferenciadas de passe, auto-passe e passe, passe e troca de posição, entre outras variações de forma a trabalhar o controlo e contacto com a bola. Por outro lado, em situações mais críticas numa situação analítica, utilizar a parede e fazer passes contra a parede. Para resolver o serviço, optou-se por realizar o serviço em situação de jogo em primeira instância mais próxima da rede e progressivamente ir afastando até à zona final de serviço.

O quadro seguinte demonstra a organização de um dos grupos de trabalho

Quadro 11- 2ª Etapa- Grupo nº1 de trabalho no Voleibol

Grupo	Situação	Alunos	Objetivos	Constrangimentos	Meta
1	1+1 E	12,13,17, 18,26,29	Deslocar-se para o ponto de queda da bola, realizar toque de dedos preferencialmente.	Utilização da manchete em último caso e serviço por baixo a diferentes distâncias da rede	Conseguir realizar 10 transições sobre a rede
	2+2 E 3+2				

Para os alunos que apresentavam um domínio mais elevado da matéria, era importante disporem de situações que lhes desafiassem, tais como, em determinados momentos da aula trabalhar em situação de igualdade numérica (3x3 ou mesmo 4x4), uma vez que estes alunos estão enquadrados no DE e familiarizados com a situação de 6x6. Atendendo à compreensão desse

sistema tático deveriam também, ter tarefas diferenciadas. Desta forma, a formação de grupos homogéneos também ganhou relevância em alguns momentos, não esquecendo que se deve dar primazia aos grupos heterogéneos nesta etapa.

Em relação ao Basquetebol, uma vez mais foram realizados grupos de aprendizagem heterogéneos e face aos problemas evidenciados, tais como: a receção e enquadramento com o cesto adversário, a tomada de decisão e o lançamento da passada, optou-se por realizar situações com uma tabela e meio-campo de 2x1 e 3x2 fomentando a tomada de decisão e o lançamento na passada sempre que existisse espaço. Quando se verificou que algum aluno estavam de fora, os mesmos ficavam a desenvolver o lançamento na passada de forma isolada na tabela que se encontra fora do campo, visando o aproveitamento de todo o espaço envolvente aumentando o tempo potencial de aprendizagem. De seguida encontra-se o exemplo de um dos grupos.

Quadro 12-2ª Etapa- Grupo nº3 de trabalho no Basquetebol

Grupo	Situação	Alunos	Objetivos	Constrangimentos	Meta
3	2x1 E 3x2	3,24,30, 27,7,15	Decidir bem quando passar, driblar ou finaliza e se tiver isolado realizar lançamento na passada	Defesa passiva pode pressionar, mas não pode roubar a bola	Conseguem realizar 3 lançamentos a cada 5 tentativas
		10,23, 11, 20	Cooperar com os colegas	Inicia com bola desde o corredor central	

Como se pode observar através dos constrangimentos aplicados, o facto da bola iniciar pelo corredor central com o aluno mais dotado, permitiu dar mais critério à fase ofensiva e o facto do defesa não poder roubar a bola, permitiu aos alunos com mais dificuldades tomar decisões mais ponderadas e consequentemente acertadas.

Para os alunos que se encontravam num nível de desenvolvimento mais elevado (trabalhar nível elementar), em alguns momentos realizaram a situação de jogo 3x3 em meio-campo, tendo sempre presente 2 condição: passe e corte para o cesto fomentando o processo ofensivo, e a nível defensivo manter a posição base defensiva.

Em relação à Dança, optou-se por tomar como decisão continuar a lecionar a rumba quadrada, ensinando os diferentes passos que compõe o nível introdução e o nível elementar, tendo como prioridade colocar sempre que possível, um elemento que domine a dança com um elemento que tenha mais dificuldades. Analisando o balanço da 1ª etapa, são poucos os alunos que apresentam dificuldade na dança, mas importa igualmente referir, que a entrada no ritmo certo da música foi um aspeto a melhorar. Como tal, a utilização de um modelo a frente dos colegas

mostrou-se importante para a aprendizagem dos mesmos. Ao longo do tempo, os alunos modelo foram alternando, de forma que a que todos no final da etapa, tivessem esse protagonismo e conseguissem além de os passos de nível elementar, entrar autonomamente no ritmo certo. Por fim, acrescentar que uma variável que foi desenvolvida e teve um impacto positivo foi a utilização de diferentes músicas, com ritmos mais acelerados e outros mais lentos, obrigando os alunos a adequar o padrão espacial dos passos ao ritmo existente.

No que respeita a Escalada, e após a avaliação inicial, os alunos que realmente necessitavam de trabalhar a mesma, foram os que não conseguiam transpor a parede em *Boulder*. Como estratégias optou-se por realizar trabalho a pares, em que enquanto um aluno estava na parede o outro encontrava-se a ajudar, sinalizando onde o colega podia colocar os pés. Foram criados diferentes níveis de complexidade, de forma que os alunos desenvolvessem a consciencialização das pequenas conquistas que foram atingindo ao longo do processo. Quem não estava na parede encontrava-se a desenvolver trabalho de prensão manual com colchões, e em planos elevados com bancos suecos. A nível de constrangimentos os alunos não podiam cruzar os apoios na parede e deviam-se colocar o mais verticais possível em relação à mesma, de acordo com os critérios apresentados nos PNEF no nível introdução da Escalada.

No que respeita a Ginástica Acrobática, e em função do que foi o balanço da AI, as preocupações passaram pelo trabalho das pegas e a marcação e desmonte em segurança das figuras.

Quadro 13-2ª Etapa- Grupos de trabalho de Ginástica Acrobática

Grupo	Situação	Alunos	Objetivos	Ferramentas	Meta
1	Praticável ou colchões	6,12,13,17,19	Trabalhar as pegas corretas nas figuras realizadas, marcar as figuras e trabalhar o desmonte em segurança	Ficha com as diferentes figuras de acrobática e pegadas	Selecionar de 5 figuras (3 pares e 2 trios) e figura de grupo
2		9,15,18,26,29			
3		10,23,3,24,30			
4		11,27,7,1,20			

Referir que como estratégia suplementar a aluna que se encontra incapacitada de fazer devido a circunstância médica, ajudou no trabalho das pegas e desmontes, fornecendo mais segurança à presente tarefa. Por outro lado, a par da ficha com as figuras e pegadas, também começaram a ser usadas fichas de competição para os alunos colocarem a sequência que vão apresentar no final do ano, iniciando igualmente o processo de seleção da música e trabalho da mesma.

Por fim, no que respeita o Atletismo, este vai ser aprofundado no capítulo do projeto específico de lecionação. Contudo, importa referir que em alguns momentos procurou-se

aproximar os aquecimentos de situações jogadas em concursos e vagas em equipa numa perspetiva de ativação, mas também, a título de exemplo: introdução aos multisaltos que nos remetem para os saltos verticais (altura), como também para os saltos horizontais (comprimento e triplo). Em relação à parte principal da aula, pode-se afirmar que seguiu uma vez mais o princípio da simplificação, e progressivamente aumentando o grau de complexidade dos exercícios estabelecidos. Por outro lado, e seguindo a abordagem do KIDS ATHLETICS promovendo-se o desenvolvimento dos movimentos básicos (correr, saltar e lançar), sendo experimentado e praticado numa atmosfera de jogo (Wangemann et al., 2002), numa perspetiva de criar situações de aprendizagem para solucionar a chamada e o arquear das costas no salto em altura, aprender a empurrar em vez de lançar o peso e entregar o testemunho em corrida sem deixar cair.

Desta forma, e com base no que foi planeado pode-se afirmar que os objetivos foram praticamente todos atingidos, verificaram-se melhorias significativas nos alunos.

Nos JDC apesar das melhorias registadas num determinado grupo de alunos, as constantes interrupções tiveram impacto na aprendizagem, impedindo que estes reforçassem/ consolidassem efetivamente a importância da tomada de decisão. Concomitantemente verificou-se a necessidade de introduzir alguns exercícios critério. Por exemplo, para solucionar questões críticas no serviço por baixo e serviço por cima, realizou-se o ‘jogo dos serviços’, que se caracteriza por realizar serviços cada vez mais afastados da rede, e se o aluno acertasse (serviço para dentro da área de jogo e por cima da rede, avançava para o nível seguinte, se falhava retornava ao nível anterior, ganhando quem chegasse primeiro ao último nível, garantindo que executava o padrão global do movimento corretamente.

A respeito do Voleibol, este foi o JDC onde se verificaram maiores progressos. As situações utilizadas foram benéficas na aprendizagem solucionando as prioridades levantadas. Salientar ainda, que os alunos que estavam a desempenhar a função de alunos cooperantes conseguiram igualmente melhorar a qualidade da manchete na receção para zona 2.

No Basquetebol foi onde a aquisição das aprendizagens foi mais difícil, existindo dificuldade na forma de se dispor no campo de jogo e na tomada de decisão. Os alunos que se encontravam a trabalhar para o nível elementar, nesta etapa e dadas as interrupções não conseguiram dispor de tempo para desenvolver essas competências.

Destacar no Futebol, o resultado positiva alcançada pelos alunos que ainda não cumpriam o nível introdução, uma vez que, com relativa facilidade transitaram das situações de superioridade numérica expressiva e defesa sombra, para situação com igualdade numérica e redução do espaço de jogo. Isto demonstrou a adequabilidade das metodologias aplicadas e a maior envolvimento dos alunos, podendo ainda ter influência a possível avaliação incorreta na etapa de diagnóstico, como também, o papel essencial desempenhado pelos alunos cooperantes.

Na Ginástica Acrobática verificou-se que todos os grupos conseguiram iniciar a construção da coreografia, preocupando-se com o correto monte e desmonte e respetiva marcação das figuras e elementos de ligação, cumprindo assim os objetivos definidos.

Na Dança verificou-se uma evolução significativa dos alunos no que respeita a entrada no tempo certo da música e manutenção do correto padrão espacial dos passos. A lecionação da mesma, verificou-se mais efetiva no final de cada aula, dado que funcionou como uma forma de retorno à calma. Contudo, é importante salientar que é necessário na etapa que se segue desenvolver a autonomia dos alunos no que respeita à coreografia.

Na Escalada verificou-se que os alunos já apresentavam elevada autonomia a vestir o arnês, identificar o material de segurança e realização dos principais nós. Destacar, contudo, que três alunos apresentavam algumas dificuldades a respeito dos materiais e nós, esta condição obrigou a que existisse um reajuste do plano para esses alunos. Assim, disponibilizou-se vídeos e informações no classroom para que pudessem praticar em casa, alteração esta eficaz para que estes alunos adquirissem essa competência. Como corrobora a literatura, a utilização do vídeo é considerada uma ajuda útil para a aprendizagem e na manutenção do empenhamento dos alunos (Weir & Connor, 2009).

No Atletismo verificou-se melhorias significativas dos alunos, maioritariamente no salto em altura na chamada e respetivo arquear das costas, nas estafetas na entrega do testemunho em velocidade e no lançamento do peso ao resolverem a questão de empurrar o peso em prol de lançar, diminuindo o risco de lesão da cadeia ombro-cotovelo.

Por fim, salientar que o uso da aplicação *Kahoot* nos dias em que as condições climatéricas impossibilitavam a lecionação da aula prática, foi um sucesso, permitindo que os alunos adquirissem conhecimentos sobre as regras existentes nas diferentes matérias num ambiente dinâmico e motivante. Como refere a literatura a aprendizagem baseada em jogos é uma das

melhores práticas na educação, e encontrar formas de integrar jogos competitivos na sala de aula que promovam a aprendizagem é essencial para os educadores do século XXI (Dellos, 2015).

1.6.2- Área de Aptidão Física

No que respeita o trabalho e desenvolvimento das principais preocupações a nível da aptidão física, e considerando os critérios de avaliação presentes PCEF (DEF AGEPM, 2020), incidiu-se no trabalho de resistência aeróbia e força dos membros superiores para a grande maioria dos alunos. Assim, após a AI foram elaborados circuitos de treino intervalado de alta intensidade (HIIT) personalizados em função dessas mesmas prioridades de trabalho (Apêndice V). Segundo a literatura, os programas HIIT prolongados de alto volume são igualmente eficazes para programas HIIT de baixo volume de curto prazo. Tal facto revela ser de particular interesse para aqueles envolvidos nos currículos escolares, onde o exercício HIIT de curta duração pode fornecer um complemento pragmático para os benefícios de saúde das aulas de EF sem necessidade de uma maior dedicação temporal (Martin-Smith et al., 2020).

Optou-se assim, por aplicar os mesmos em diferentes momentos de aula: aquecimentos, transições de tarefas e antes do balanço final da aula, quando se pretendeu que fosse de forma massiva, garantindo sempre, a diferenciação do circuito. Por outro lado, aplicou-se individualmente ou em pequenos grupos, durante as tarefas em que existisse algum aluno em espera. Os circuitos HIIT tinham a duração de 30 seg de exercício e 10seg de recuperação.

Os circuitos foram disponibilizados no *classroom* permitindo que todos os alunos tivessem acesso aos mesmos e pudessem aplicá-los em casa caso quisessem.

A par desta estratégia os alunos com níveis de IMC mais elevados ou mais baixos foram direcionados para o gabinete de EF, no sentido de receberem um acompanhamento sob a forma de tutoria.

Como balanço, considera-se que a aplicação dos mesmos foi muito positiva, cumprindo-se os objetivos definidos. Dadas as características da turma, e o elevado grau de autonomia e empenhamento foi possível a sua aplicação, sendo que quando desenvolvidos de forma massiva, para cada circuito existia um aluno modelo à frente permitindo que os alunos fossem acompanhando. Nesta fase, optou-se por colocar como alunos modelo os alunos que reunissem as seguintes condições: execução correta dos exercícios e líderes.

No que respeita o IMC a medida aplicada não teve o sucesso perspetivado, não existindo nenhum aluno que integrasse o gabinete de EF.

1.6.3- Área dos Conhecimentos

Em relação aos conhecimentos e face ao balanço obtido da avaliação inicial, uma vez que estes apresentavam um bom domínio dos conteúdos do ano anterior, no início desta etapa foi apresentado o formato de avaliação desta área durante o ano letivo. Os mesmos teriam de realizar um trabalho de grupo, em que os grupos foram decididos pelo professor. Este trabalho foi composto por várias fases e encontrou-se dividido da seguinte forma: pesquisa bibliográfica sobre o tema atribuído, discussões com o professor para melhorar caso necessário, apresentação dos trabalhos e ficha de avaliação dos conhecimentos apresentados pelos diversos grupos. Assim, foi definida uma calendarização e normas para a elaboração do trabalho, disponibilizados ambos os documentos no *Classroom*. Este formato permitiu que todos os alunos adquirissem conhecimento sobre as diferentes temáticas que devem ser exploradas no 12º ano.

Foi igualmente pensado que quando não fosse possível lecionar a aula prática por motivos climatéricos ou espaciais, os alunos em contexto de sala desenvolveriam os seus trabalhos.

Enquanto núcleo de estágio procuramos fazer a divisão dos temas da mesma forma, assim os temas definidos por grupo foram:

Quadro 14- Tems da área dos Conhecimentos, por grupo

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
Atividade física e estilo de vida ativo (parte I)	Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. Espírito desportivo	Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces	Corrupção vs. Verdade desportiva	Atividade física e estilo de vida ativo (parte II)

Na presente etapa os alunos iniciaram a elaboração dos trabalhos e pode-se afirmar que todos cumpriram com o que foi solicitado, entregando o trabalho para revisão do professor no tempo acordado.

1.6.4 Professor a Tempo Inteiro (PTI)

O PTI corresponde a uma etapa essencial na formação académica. É neste momento que o estagiário vivência na plenitude o que significa desempenhar o cargo de professor de EF. Desta forma, neste período de uma semana o estagiário além de lecionar na turma pela qual tem responsabilidade ao longo do ano, leciona também as aulas de outros professores, cumprindo assim o equivalente a um horário semanal completo de professor de Educação Física

Desta forma, foi importante desde cedo estabelecer uma relação positiva com todos os professores do DEF, permitindo identificar quais seriam as turmas que poderiam ir ao encontro dos objetivos e necessidades estabelecidas para desenvolver no PTI, permitindo ainda promover o trabalho colaborativo entre os docentes, condição essencial para o desenvolvimento profissional (Armour & Yelling, 2007). Por outro lado, tornou-se fulcral o diagnóstico e planeamento prévio junto dos docentes, dado que cada turma apresentava as suas características, necessitando de moldar a atuação à mesma.

Uma vez que a profissão de docente exige a reflexão constante sobre as suas práticas melhorando a cada dia a sua intervenção, o PTI representa uma excelente oportunidade de procurar atuar sobre as dimensões em que o estagiário se sente mais inseguro melhorando a sua intervenção profissional.

Considerando este enquadramento, e apresentando como propósito centrar a melhoria da prática pedagógica, os objetivos definidos resultaram das reuniões semanais do núcleo de estágio onde foram identificadas as principais dimensões a atuar/ melhorar por cada um, mas também, da perceção pessoal sobre as dificuldades evidenciadas em determinadas matérias. Assim os objetivos traçados para a mesma foram os seguintes:

Quadro 15- Objetivos do PTI

Objetivos	Indicadores de Avaliação	Resultado
1- Melhorar a quantidade e qualidade do feedback durante as situações de aprendizagem	Número de feedbacks por minuto e tipo de feedback	Melhorias no número de feedbacks por minuto e aumento do número de feedbacks descritivos.
2- Lecionar as matérias de ginástica de solo e danças tradicionais (regadinho), colmatando as dificuldades existentes	Aprendizagens alcançadas	- Alunos a superarem as dificuldades no rolamento à retaguarda - Alunos autónomos a realizar o passo de passeio e passo saltado cruzado
3- Lecionar EF em turmas com comportamentos desviantes melhorando a intervenção enquanto docente	Ocorrências a nível comportamental registadas em aula	Verificou-se apenas uma ocorrência nas diferentes aulas das várias turmas, resultando num balanço positivo.

A realização do PTI decorreu na semana de 16 a 20 de janeiro, cujo horário encontra-se disponibilizado no (Apêndice VII).

Considerando que turma apresentava um elevado domínio nas diferentes matérias, e respeito pelas regras de funcionamento, procurou-se diversificar as escolhas das turmas. Desta forma, não pensando exclusivamente no critério de turmas desafiantes, optou-se por lecionar em

turmas de diferentes ciclos de ensino, preferencialmente em início e fecho do mesmo. Assim, o horário construído apresentou duas turmas do 7º ano, uma do 9º ano e uma do 11º ano, sendo estas turmas com problemas a nível da assiduidade e comportamento.

No que respeita o cumprimento dos Objetivos:

- Objetivo 1- Foi cumprido com sucesso, verificando-se uma melhoria do número de feedbacks por minuto. Concomitantemente, verificou-se um aumento do número de feedbacks descritivos em função dos prescritivos.
- Objetivo 2- No que respeita as matérias definidas como prioritárias a desenvolver nesta semana salientar, que se verificou uma melhoria significativa na lecionação das danças tradicionais (regadinho) e na ginástica de solo, através da utilização de progressões de aprendizagem diferenciadas e uso de ajudas materiais.
- Objetivo 3- No que respeita a lecionação em turmas problemáticas, pode-se afirmar que o objetivo foi cumprido, necessitando apenas de atuar uma vez junto de um aluno. Esta intervenção obrigou a que o aluno interrompesse a aula, uma vez que constantemente perturbava o correto funcionamento da aula e aprendizagem dos colegas.

O balanço do PTI encontra-se resumido no quadro seguinte:

Quadro 16- Balanço do PTI

Objetivo	Início do 3º Ciclo (7ºF e 7ºC)	Fim de Ciclo (9ºA)	Início do Regime de Opções (11ºB)
Objetivo 1: (Piéron, 1999) -Quantidade e Qualidade do Feedback	~35% de feedbacks avaliativos; ~5% interrogativos; ~20% descritivos; ~40% prescritivos;	~50% de feedbacks avaliativos; ~10% interrogativos; ~15% descritivos; ~35% prescritivos;	~50% de feedbacks avaliativos; ~10% interrogativos; ~15% descritivos; ~35% prescritivos;
Objetivo 2: - Ginástica de Solo e Danças Tradicionais	Maior necessidade de ajudas manuais no rolamento à retaguarda; Dificuldade em realizar os passos no ritmo da música;	Alunos conseguem ao final das 3 aulas realizar o passo de passeio e passo saltado cruzado; Utilização autónoma das ajudas materiais;	Maior autonomia dos alunos na sequência trabalhada; Utilização das ajudas materiais;
Objetivo 3: - Atuar em turmas desafiantes	Alunos com facilidade perdiam o foco na tarefa; Comportamentos desviantes mais acentuado nos rapazes;	Após intervenção do professor, verificou-se uma alteração do comportamento geral da turma; Comportamentos desviantes mais acentuado nas raparigas;	Motivação para a prática menor nas raparigas, exceto na dança; Maior dificuldade sentida foi garantir que os alunos estivessem efetivamente em tempo potencial de aprendizagem;

A nível do objetivo 1, (Piéron, 1999) refere que os professores de EF mais eficazes dão mais feedbacks, adequados e específicos, e passam menos tempo em observação silenciosa, devendo emitir cerca de 4 feedbacks por minuto numa aula. Contudo, é importante perceber que não importa apenas o número de feedbacks, mas a qualidade dos mesmos. Isto quer dizer que fornecer feedbacks prescritivos é diferente de fornecer feedbacks descritivos, interrogativos ou avaliativos. Salientar que um aspeto a realçar foi a preocupação em fornecer um *feedback* eficaz, que seja específico, imediato, com baixa densidade informacional e positivo, tal como refere (Martins, Gomes, & Carreiro da Costa, 2017).

Com base nos resultados recolhidos verifica-se que no início de ciclo a percentagem de feedbacks avaliativos aproximou-se dos 35%, valor este que segundo (Piéron, 1999) deveria aproximar-se dos 50%, este resultado justifica-se uma vez que a turma ao apresentar comportamentos desviantes como a conversação constante e a falta de rotinas, obrigou à repetição de informações sobre as tarefas delineadas, acabando por me focar menos feedbacks avaliativos e descritivos. Verificou-se ainda, que à medida que o ano de escolaridade foi aumentando o número de feedbacks avaliativos aproximou-se dos 50%. Contudo, importa ressaltar que o resultado e a intervenção ao nível do feedback foi positiva não conseguindo, ainda assim, atingir a marca dos 4 *feedbacks* por minutos registando-se nas melhores aulas 3.

No que se refere ao objetivo 2, salientar que foi cumprido na integra, permitindo enquanto estagiário experimentar diferentes abordagens de introduzir a dança, como também, em diferentes momentos (aquecimentos, parte principal ou massivo no retorno à calma. A mesma forma de trabalhar foi aproveitada para integrar nas minhas aulas. A respeito da ginástica de solo pode-se verificar que a mesma teve diferentes impactos em função das idades, salientando-se que à medida que o ano de escolaridade aumentava os alunos necessitavam menos de ajudas manuais e eram mais autónomos a trabalhar com ajudas materiais.

Por fim, no que respeita o objetivo 3 acabou por ser o mais desafiante, uma vez que a sua superação implicou que tivesse de adequar o meu estilo de ensino. Turmas como o 7°C e 9ºA, levaram a que adotasse um estilo de comando. Este estilo caracteriza-se por todas as decisões serem da responsabilidade do professor (Martins et al., 2017). Contudo, e dada as melhorias comportamentais registadas pela turma do 9ºA, foi possível na última aula da semana atribuir um

maior grau de autonomia aos mesmos. Esta autonomia foi derivada de alterar o estilo de ensino para um estilo recíproco onde os alunos já desempenham um papel de observador e executante. Realçar ainda, que enquanto os rapazes apresentaram mais comportamentos desviantes com o aumento do grau de escolaridade, as raparigas diminuíram, apesar da motivação para a prática ser menor.

1.7 Progresso (3ª Etapa)

A terceira etapa tem como objetivo dar continuidade às aprendizagens desenvolvidas na etapa anterior, focando-se nas matérias em que o aluno apresenta maiores dificuldades, mas que ao mesmo tempo está mais próximo de atingir o sucesso. Uma vez que a etapa anterior foi marcada por inúmeras interrupções, existiu a necessidade de a prolongar, transitando alguns dos objetivos traçados na mesma para a atual. Assim, os objetivos estabelecidos foram os seguintes:

Quadro 17- 2ª Etapa- Objetivos

Objetivos	Indicador de avaliação	Estratégias Implementadas	Resultado
2-3 Melhorar a aptidão física dos alunos nos parâmetros prioritários	Valores de referência do FITescola. Melhoria da condição física geral em situação de jogo formal.	Aumento da complexidade dos circuitos de condição física. Integrar esta questão nas situações de aprendizagem.	2 alunos melhoraram a aptidão física 1 aluno regrediu no que respeita a aptidão física.
3.1- Consolidar as aprendizagens na matéria de escalada para a Saída de Campo;	Montar corretamente a cadeia de segurança e subir a parede de escalada. Mais autonomia na realização das tarefas.	Simulação de situação de segurança com bolas medicinais. Trabalho de força dos membros superiores (preferencialmente prensão manual).	Há exceção de 7 alunos, os restantes conseguiram cumprir o objetivo, montando corretamente a cadeia de segurança e realizar a subida na parede artificial.
3.2- Aperfeiçoar as aprendizagens prioritárias de cada aluno;	Nível de desempenho nas matérias.	Utilização de situações de exercício adaptadas em função das necessidades de cada grupo de aprendizagem.	- Nos JDC de invasão verificou-se que a questão do receber e enquadrar com o alvo foi conseguida pela maioria dos alunos. - No voleibol o problema que ainda se manteve foi o deslocamento baixo do ponto de queda da bola. - Na dança há exceção de 3 alunos os restantes passaram a entrar no tempo certo da música e manutenção do padrão espacial do passo.
3.3- Dar continuidade à abordagem do KIDS ATHLETICS através	Correta aplicação da abordagem em contexto de exercício.	- Utilização de situações adaptadas e jogos lúdicos.	Todos os alunos ultrapassaram as dificuldades apresentadas no lançamento do peso, salto em altura e estafetas.

da aplicação formal (Projeto ³);		-Introdução das competições em equipa e novas submatérias	
--	--	---	--

Relativamente às estratégias que foram implementadas nesta etapa:

- Objetivo 2.3- No que respeita os circuitos de condição física HIIT, partindo do princípio da parte para o todo e do simples para o complexo, aumentou-se o número de repetições e a dificuldade para quem já tinha facilidade a executar o mesmo.
- Objetivo 3.1- No que refere à aquisição e reforço das aprendizagens das atividades físicas as situações de exercício foram-se aproximando cada vez mais das situações formais, verificando-se melhorias significativas;
- Objetivo 3.2- A escalada foi uma prioridade de trabalho devido ao facto da mesma encontrar-se inserida na Saída de Campo (SC), desta forma progrediu-se para a montagem da cadeia de segurança e subida da parede artificial da escola para que os alunos estivessem mais à vontade e seguros na mesma. Por outro lado, permitiu igualmente que os alunos desenvolvessem força dos membros superiores e inferiores, substituindo em algumas aulas o circuito HIIT;
- Objetivo 3.3- No que respeita o Atletismo, os objetivos estabelecidos para a terceira etapa foram integralmente atingidos. Os alunos que ainda apresentavam dificuldades no lançamento do peso, salto em altura com a técnica do *fosbury flop* e na entrega do testemunho nas estafetas conseguiram ultrapassar as dificuldades que apresentavam.

A estruturação da 3ª etapa seguiu um modelo idêntico às anteriores, contudo, procurou atender à progressiva necessidade de diferenciação do ensino e o trabalho por níveis de desempenho. Desta forma, existiu uma circulação mais fluida pelas diferentes situações de aprendizagem proporcionadas em aula, garantindo sempre que possível a preocupação com o A B C D. Os grupos de aprendizagem apresentados no quadro seguinte na presente etapa apresentam uma estrutura mais flexível, permitindo ajustes quando necessário. Os grupos foram construídos com base no critério de competência nos JDC e a opção entre ginástica acrobática e atletismo.

³ Descrição acerca deste objetivo no capítulo 'Projeto de Lecionação: 'O ensino do Atletismo segundo a abordagem do KIDS ATHLETICS'

Quadro 18- 3ª Etapa- Grupos de Aprendizagem

GRUPOS DE APRENDIZAGEM					
Grupo 1		Grupo 2		Grupo 3	
2	21	6	11	10	9
4	22	12	1	23	18
8	25	13	27	3	26
14	28	17	20	24	29
16		19	7	30	15

Legenda: verde- alunos competentes; amarelos-alunos intermédios; branco- alunos com maiores dificuldades

1.7.1- Atividades Físicas

Com o progredir do ano as situações de aprendizagem foram progressivamente aproximando-se das situações formais de avaliação. O quadro seguinte resume então, os progressos obtidos da segunda para a terceira etapa a nível das matérias desenvolvidas pelos diferentes alunos, permitindo desde já aferir, a progressão registada até ao momento.

Quadro 19- Progressos da 2ª para a 3ª Etapa na área das Atividades Físicas

Matéria	Prioridade	Número de Alunos	
		2ª E	3ª E
Voleibol	Alunos cooperantes	8	12
	Deslocar-se para o ponto de queda da bola e manter a bola no ar	10	6
	Utilização do toque de dedos	8	4
	Servir por baixo	7	3
Basquetebol	Alunos cooperantes	8	8
	Realizar lançamento na passada	13	7
	Melhorar as decisões de passe, drible ou finalização	14	9
	Receber e enquadrar com o cesto	7	3
Futebol	Aluno cooperante	7	9
	Receber e enquadrar com o alvo	3	1
	Melhorar as decisões de passe, drible ou finalização	5	2
Ginástica acrobática	Alunos cooperantes	7	8
	Fazer apoio facial invertido	8	3
	Sustentar o volante na coxa	7	

	Fazer o monte na coxa do base	6	Bases e volantes definidos
Atletismo	Peso: Empurrar o peso em vez de lançar	5	0
	Salto em altura: Corrida de balanço em J e chamada	3	
	Salto em altura: Arquear as costas no salto de <i>fosbury flop</i>	4	
	Estafetas: Entrega do testemunho em velocidade	6	
	Barreiras: Esticar a perna de ataque e a perna de esquiva lateralmente procurando rapidamente e ativamente o solo	2	
	Salto em comprimento: Manutenção da fase de voo + queda	5	
Dança	Alunos cooperantes	9	14
	Entrar e manter o ritmo da música	6	4
	Rumba Quadrada: Volta e contravolta + Volta circular	7	2
	Manter o padrão espacial do passo	8	4
	Valsa: Passo base + Passo de canto	-	8
Badminton	Alunos cooperantes	5	8
	Deslocar-se para bater no volante com equilíbrio	6	3
	Serviço curto e longo	9	7
	Pega da raquete	7	3
	<i>Lob</i> : trajetórias abaixo da cintura, avança a perna do lado da raquete	9	7
Escalada	Boulder: manter 3 apoios, afastar lateralmente os apoios, posição vertical. Transposição horizontal da parede de escalada e realização dos nós	13	6
	Manipular o material e montar a sua via de escalada e dar segurança ao escalador.	-	6

Legenda: 2ª E- segunda etapa; 3ª E- terceira etapa

No Voleibol na presente etapa, verificaram-se melhorias significativas nos alunos que se encontravam a desenvolver o nível Introdução (NI). Essas melhorias na situação de 2x2 passaram pelo deslocamento para o ponto de queda da bola, que acabou por desempenhar um papel fundamental na melhoria do toque de dedos, ao permitir que o aluno tivesse mais tempo para a preparação e tomada de decisão. Por outro lado, a bola passou a ser enviada numa trajetória mais elevada aumentando igualmente o tempo para a tomada de decisão. Para os alunos fronteira, o facto de trabalharem com os alunos que já cumpriam o nível elementar (NE) permitiu igualmente melhorarem a qualidade da manchete e o desenvolvimento do remate em suspensão, uma vez, que

em situação de 4x4 com alunos desse nível verificou-se um jogo mais fluido, proporcionando situações reais para executar essas mesmas facetas do jogo.

No Basquetebol a situação de 3x3 com duas tabelas permitiu aos alunos em situação de jogo formal aplicarem o que desenvolveram nas etapas anteriores com as situações de superioridade numérica expressiva e com uma defesa sombra. Verificaram-se melhorias ao nível do enquadramento com o alvo, contudo, a tomada de decisão ainda foi um critério que mereceu mais atenção dado o aglomerado de alunos em torno da bola. Os lançamentos na passada melhoraram na grande maioria dos alunos dado a condicionante aplicada. A condicionante aplicada prende-se com o lançamento da passada valer 2 pontos e lançamento ‘normal’ 1 ponto em situação de jogo formal. A situação de 5x5 que se aplicou efetivamente em poucas situações, mais uma vez, mostrou-se muito confusa, necessitando de regredir e retomar o 3x3, uma vez que os alunos apresentavam dificuldades claras no passe e corte, como também, na reposição.

Relativamente ao Futebol, verificou-se uma vez mais uma melhoria significativa de todos os alunos, sendo que as alunas que apresentavam mais dificuldades, demonstraram querer tomar iniciativa não se escondendo do jogo. Concomitantemente, observou-se a capacidade de as mesmas terem o controlo da bola e olharem em volta procurando colegas de equipa livres, passando quando possível. Salientar ainda, a objetividade que o jogo passou a ter, ao invés de um aglomerado em torno da bola os alunos passaram a procurar criar linhas de passe à distância de passe visando sempre a baliza adversária.

A nível da Ginástica Acrobática nesta etapa, forneceu-se autonomia aos grupos possibilitando que construíssem a coreografia e a música para apresentar. Salientar que no final da presente etapa, dois dos grupos concluíram a construção das mesmas. Um dos grupos que se atrasou, foi prejudicado pela assiduidade de alguns elementos do grupo levando a que a conclusão na mesma ficasse fechada na etapa seguinte.

No que respeita a Dança, em relação à rumba quadrada o NE foi lecionado na integra verificando-se apenas dois alunos com dificuldades na mesma, no que respeita a execução correta dos passos e entrada no ritmo certo da música. Desta forma, foi introduzida a dança da valsa lenta que engloba também o NI e NE. O motivo pelo qual foi escolhida ensinar esta dança, prende-se não só com a questão apresentada de englobar o NI e NE, mas também, porque os alunos ao encontrarem-se no 12º ano e sendo que no baile de finalistas teriam de dançar a mesma, fez todo o sentido o ensino da mesma.

O Badminton foi uma das matérias que foi integrada mais tarde, contudo, nesta etapa verificaram-se melhorias significativas. Estas melhorias prenderam-se com a correta pega da raquete e a execução dos diferentes tipos de batimento. As situações de aprendizagem aplicadas nesta etapa, incidiram na situação de 1+1 e a situação de 1x1 para os alunos com um maior domínio da matéria. Os alunos que ainda apresentavam dificuldades nos batimentos, predominantemente no *lob e clear* resultava de não se deslocarem para o ponto de batimento do volante. Assim, para colmatar esta dificuldade, estes alunos antes de voltarem a realizar outro batimento para o colega do outro lado do campo necessitavam de tocar numa linha definida pelo professor. Os alunos que se encontravam a trabalhar na situação de 1x1, a principal dificuldade prendeu-se com a execução do *smash*, este problema derivava maioritariamente de não adotar uma postura lateral do corpo ao bater no volante e não armar o braço. Esta situação, procurou-se resolver com auxílio do uso de vídeos demonstrativos da execução da técnica, apresentando efeito nos alunos.

Em relação à Escalada, e dada a necessidade de os alunos prepararem a atividade que vão realizar na SC, foi introduzida a montagem do sistema de segurança e subida à parede. Isto só foi possível porque os alunos consolidaram a identificação do material, nós e colocação do arnês, permitindo perder o menor tempo possível nas transições na subida à parede artificial e segurança. De forma, a diminuir o risco de incidentes os alunos inicialmente forneciam segurança a um saco com bolas medicinais, e só após realizarem este processo com a devida segurança é que procediam a dar segurança aos colegas. Face ao objetivo traçado pode-se afirmar que foi um sucesso, sendo que apenas um pequeno grupo de alunos não conseguiu subir ou dar segurança devidamente.

Por fim, em relação ao Atletismo esta foi a etapa onde realmente a estrutura da abordagem utilizada (KIDS ATHLETICS), apareceu verdadeiramente, proporcionando situações de competição em formato de equipa, onde os alunos que constituem a equipa passavam também pelas funções de juiz, não dominando apenas as competências a nível de execução, mas também, a nível das regras existentes. Os resultados foram realmente muito positivos verificando-se que os 10 alunos que optaram por desenvolver o atletismo ultrapassaram as metas definidas.

Desta forma, os objetivos traçados para esta etapa foram cumpridos. Levando a que na etapa seguinte os alunos expressassem os produtos que foram alcançando ao longo do ano, e procurassem resolver alguns problemas que se encontravam perto de colmatar.

1.7.2- Aptidão Física:

A nível da aptidão física verificaram-se melhorias assinaláveis nos alunos em resultado das alterações realizadas no planeamento e devido ao facto de nesta etapa não se terem verificado interrupções constantes nas aulas. As melhorias ficaram visíveis não só através dos resultados obtidos nos testes do FITescola, como também, da predisposição apresentada nos JDC de invasão, ao necessitarem de fazer recuperação defensiva e organizar o ataque organizado e contra-ataque constantemente, cumprindo assim o indicador de observação de jogo costa a costa (Comédias Henriques, 2012).

Desta forma, nesta etapa, tal como no treino, visa-se a procura de situações mais complexas, a HIIT seguiu o mesmo princípio, inserindo-se progressões dos exercícios para quem já conseguia fazer corretamente os definidos anteriormente e o aumento do número de repetições do circuito durante a aula. Concomitantemente, as situações próximas das situações formais de avaliação levavam a que os alunos tivessem de se deslocar costa a costa repetidamente desenvolvendo a resistência aeróbia. Por outro lado, a escalada serviu em alguns momentos da aula como forma de substituir o circuito de força, permitindo desenvolver a força dos membros superiores.

1.7.3- Conhecimentos

Relativamente à área dos conhecimentos, após o feedback do professor sobre os trabalhos, os grupos fizeram as devidas alterações e submeteram via *classroom*. Após a entrega foram definidas 2 datas para a apresentação dos trabalhos, contudo, sabendo que iria existir uma atividade sobre suporte básico de vida a decorrer no pavilhão, impossibilitando a lecionação nesse dia, aproveitou-se o mesmo para utilizar esse dia para apresentação dos mesmos. Essa opção foi ao encontro de garantir o maior tempo de contacto com as matérias, aumentando o tempo potencial de aprendizagem e partindo do princípio de rentabilizar as possibilidades existentes.

Por fim, foi realizada a ficha de avaliação sobre os conteúdos desenvolvidos pelos diferentes grupos. Como balanço é de salientar que todos os alunos tiveram um aproveitamento positivo em ambas as partes, o que confere aos mesmos a situação de Aptos na presente área.

1.8- Produtos (4ª Etapa)

A 4ª Etapa, também denominada de etapa dos produtos, é onde o trabalho que foi desenvolvido ao longo do ano foi realmente demonstrado. Assim, a etapa antecedente apresentou

um papel essencial, ao fazer uma projeção do que será esperado observar de cada aluno na etapa em questão. A mesma iniciou-se com os objetivos que foram traçados para a etapa anterior, cumpridos na íntegra, garantindo assim a o planeamento da calendarização geral.

Deste modo, os objetivos para etapa de Produtos encontram-se apresentados no quadro 20:

Quadro 20-Objetivos da 4ª etapa da Lecionação

Objetivos	Indicador de avaliação	Estratégias Implementadas	Resultado
4.1- Consolidar os produtos finais das aprendizagens desenvolvidas pelos alunos	Valores de referência do FITescola. Melhoria da condição física geral em situação de jogo formal.	Aumento da complexidade dos circuitos de condição física. Integrar esta questão nas situações de aprendizagem.	2 alunos melhoraram a aptidão física 1 aluno regrediu no que respeita a aptidão física.
4.2- Apresentar os produtos da consolidação das aprendizagens	Níveis de desempenho.	Uso de Situações formais de avaliação.	As aprendizagens adquiridas até à 3ª etapa foram demonstradas por todos os alunos nas respetivas situações formais de avaliação.
4.3- Aferir as aprendizagens adquiridas dos alunos através da abordagem do KIDS ATHLETICS (Projeto ⁴);	Níveis de desempenho.	- Situações Formais de Avaliação. - Utilização da estrutura de competição por equipas.	Todos os alunos conseguiram cumprir o NE na matéria de Atletismo. Aumento da motivação dos alunos para a prática do atletismo nas aulas.

Realizando um breve balanço, pode-se afirmar que os objetivos estabelecidos para a última etapa do ano foram cumpridos na íntegra. Destacar o objetivo 4.2 que promoveu a demonstração efetiva das conquistas dos alunos desde a primeira etapa, e por outro lado, o 4.3 que representou a importância do projeto de lecionação para as aprendizagens adquiridas por esse grupo de alunos.

1.8.1- Atividades Físicas

O planeamento da presente etapa seguiu a mesma estruturação que as anteriores, tendo sempre em consideração o espaço em que se encontrava promovendo as situações formais de avaliação que melhor se enquadravam nesse espaço. A título de exemplo: O futebol no espaço exterior, voleibol e basquetebol no P1 e P2 e apresentações de ginástica acrobática no ginásio.

⁴ Descrição acerca deste objetivo no capítulo ‘Projeto de Lecionação: ‘O ensino do Atletismo segundo a abordagem do KIDS ATHLETICS,

Assim, o quadro 21, expõe sucintamente as progressões dos alunos do início para o final do ano.

Quadro 21- Balanço das atividades físicas na 4ª etapa

Atividades Físicas		Resultados	
		1ª E	4ª E
JDC	Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> • Metade da turma em NI • Destaques positivos: 6 rapazes e 2 rapariga 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 alunas cumprem o nível I • Os 13 rapazes e 11 raparigas cumprem NE
	Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> • Grande mancha da turma em NI • 8 destaques positivos: 2 raparigas e 6 rapazes 	<ul style="list-style-type: none"> • 9 raparigas e 2 rapazes cumprem o NI • 6 rapazes e 3 raparigas cumprem o NE
	Futebol	<ul style="list-style-type: none"> • Grande mancha da turma em NI • Destaque positivo: 1 rapariga e 6 rapazes 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos os alunos que optaram pelo futebol cumpriram o NE (6 rapazes e 4 raparigas)
Ginástica Acrobática		<ul style="list-style-type: none"> • Todos em NI • Destaques positivos: 6 raparigas e 2 rapazes 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos os alunos que optaram pela acrobática alcançaram o NE
Dança	Rumba Quadrada	<ul style="list-style-type: none"> • Grande mancha da turma em NE • Destaques negativos: 3 rapazes e 3 raparigas 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos os alunos cumpriram o nível E
	Valsa	-	2 rapazes e 2 raparigas não conseguiram cumprir o NE
Atletismo	Corridas	<ul style="list-style-type: none"> • Grande mancha da turma em NE • Destaques negativos: 4 raparigas 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos os alunos cumpriram o NE (2 raparigas e 7 rapazes)
	Saltos	<ul style="list-style-type: none"> • Metade da turma em NI • Destaque positivo 7 rapazes perto do NE 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos os alunos cumpriram o NE (2 raparigas e 7 rapazes)
	Lançamentos	<ul style="list-style-type: none"> • Maioria em NI • Destaque positivo 5 rapazes no NE 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos os alunos cumpriram o NE (2 raparigas e 7 rapazes)
Raquetes	Badminton	<ul style="list-style-type: none"> • Grande maioria da turma no NI • Destaque positivo para 9 rapazes perto do NE 	<ul style="list-style-type: none"> • 9 raparigas e 1 rapaz cumprem NI • 6 raparigas e 12 rapazes cumprem NE
AEN	Escalada	<ul style="list-style-type: none"> • Grande mancha da turma em NI • Destaque positivo: 4 rapazes e 6 raparigas em NE 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 raparigas cumprem NI • Restantes alunos cumprem NE

Legenda: 1ªE- primeira etapa; 4ªE- quarta etapa

O quadro supra reflete o progresso apresentado pelos alunos ao longo do ano, verificando-se melhorias significativas em muitos deles. Antes de mais, é importante ressaltar que a turma em questão apresentou desde a primeira etapa um grande compromisso e elevado domínio das diferentes matérias que constituem o currículo da EF.

De forma global, é de salientar a tendência de as raparigas apresentarem mais dificuldades que os rapazes nos JDC.

Iniciando pelo Voleibol, dos JDC foi onde as melhorias foram mais evidentes predominantemente nos alunos críticos e alunos fronteira, em parte esta melhoria resultou também do elevado número de alunos destaque com uma elevada capacidade de cooperar com os colegas. Apesar das inúmeras interrupções foram realizados ajustes ao longo do ano, atendendo às necessidades de cada aluno e procurando intervir sobre as suas dificuldades. Solucionar o problema do deslocamento para o ponto de queda bola e trajetórias de bola mais elevadas mostrou-se essencial para conseguir concluir o NI, permitindo que o aluno tivesse mais tempo para preparar a tomada de decisão e executar corretamente o toque de dedos ou manchete.

Para os alunos que estavam a desenvolver o NE (situação de avaliação 4x4), a questão que mereceu maior atenção prendeu-se com a qualidade das execuções, distribuição para zona 2 com qualidade e o remate em suspensão. Em determinados momentos foi essencial a utilização de exercícios critério aumentando o número de repetições, característica essencial para aprender.

O Basquetebol foi onde a aprendizagem foi menos efetiva existindo inúmeras dificuldades na tomada de decisão, mesmo utilizando exercícios que promoviam a mesma. A atribuição do NE foi em menor número que nos restantes JDC.

Em relação ao Futebol, foi onde se verificou melhorias significativas nos JDC de invasão. As alunas que apresentavam dificuldades no controlo de bola, que impactava diretamente o normal fluxo e fluidez do jogo, foi resolvido. Por outro lado, os jogos de superioridade numérica expressiva demonstraram-se essenciais para os alunos conseguirem melhorar o entendimento sobre o jogo, entendendo quando deveriam progredir, passar o finalizar. Tudo isto, permitiu que na etapa dos produtos os alunos na situação formal de 5x5 conseguissem demonstrar as diferentes facetas do jogo, verificando-se um jogo costa a costa, com finalizações não protagonizadas e com as raparigas a assumirem um papel importante na dinâmica do mesmo.

Na Ginástica Acrobática existiram quatro grupos de cinco elementos cada, sendo que todos eles conseguiram atingir o NE. Destacar, contudo, o grupo um e três que apresentaram uma coreografia estruturada, onde cada figura encaixava em todos os momentos no tempo certo da música, com elementos de ligação complexos e figuras de um grau de complexidade elevado, terminando exatamente no final da música que trabalharam. Os grupos dois e quatro apesar de conseguirem concluir com NE, apresentaram mais dificuldades no processo de construção da mesma com alguns dos elementos a faltar a algumas aulas.

Relativamente à Dança, para a avaliação foram construídas diferentes salas de dança no chão e os alunos foram distribuídos de forma aleatória em pares mistos preferencialmente. O professor construiu uma playlist de músicas que englobasse a rumba quadrada e a valsa e os alunos ao identificarem a música teriam de rapidamente passar para a dança correta. A cada rotação os pares eram alterados de forma a aferir se os alunos conseguiam ou não dançar com outro par, esta tomada de decisão foi ao encontro de evidenciar quem dependia de quem para executar os passos corretamente dentro do tempo certo da música.

O Badminton foi uma das matérias onde as melhorias não foram tão significativas em resultado da introdução da mesma ter sido mais tardia do que as restantes matérias. Ainda assim, os alunos que apresentaram mais dificuldades foram os alunos do sexo feminino existindo 9 raparigas e apenas 1 rapaz a inserirem-se no NI. Todos os demais, conseguiram na situação de 1x1 cumprir os critérios apresentados pelas AE e PNEF. Destacando a melhoria a nível do *smash* ao realizar o batimento com uma postura lateral e o braço armado.

Na Escalada verificaram-se melhorias significativas destacando o papel da SC nestas conquistas, uma vez, que os alunos após a mesma apresentaram mais empenho nas aulas que incluíam a escalada. Destacar que da globalidade da turma, apenas quatro raparigas terminaram o ano no NI, sendo que os restantes 25 alunos no NE.

Em relação ao Atletismo, apesar de ser aprofundado no capítulo de projeto, o balanço das aprendizagens foi muito positivo. As conquistas atingidas pelos alunos resultaram de uma abordagem diferente à própria matéria, verificando-se que a motivação dos mesmos para a prática foi distinta. A título de exemplo, comentários como: ‘Professor podemos repetir mais uma vez’ ‘Professor podemos aumentar a dificuldade’, ‘Professor hoje vamos fazer atletismo?’ caracterizaram o ano nesta matéria. Salientar que todos os alunos que optaram por desenvolver o atletismo conseguiram atingir o NE (2 raparigas e 7 rapazes).

1.8.2- Aptidão Física

A aptidão física foi uma das áreas que apresentou momentos de progresso e regressão ao longo do ano, dadas as constantes interrupções que se verificaram no planeamento. Contudo, é possível fazer um balanço positivo da mesma, verificando-se que alguns dos alunos que se encontravam FZSAF passaram segundo os valores de referência do FITescola, para a ZSAF. O quadro que se segue faz uma síntese das melhorias alcançadas da primeira para a quarta etapa.

Quadro 22- Balanço da aptidão física na 4ª etapa

Aptidão Física	Teste FITescola	Nº de alunos na ZSAF		%
		1ª E	4ª E	
Aptidão aeróbia	Vaivém	19	22	~76%
Força de MS	Extensões de braços	18	23	~79%
Força de abdominais	Abdominais	24	25	~86%
Força MI	Impulsão horizontal	21	26	~90%

Como é visível no quadro apresentado, desde o ponto de partida até ao culminar do ano letivo (4ª etapa), verificaram-se melhorias substanciais na globalidade dos alunos. Mesmo em relação aos que se mantiveram FZSAF, pode-se afirmar que existiu um progresso significativo ao longo do ano. Este progresso é justificado quando se tem a perceção que a condição física inicial era tão baixa, que ter como meta a entrada na ZSAF seria irrealista. Assim, a título de exemplo sempre que se verificou uma melhoria de 10 percursos no vaivém foi considerado uma melhoria destacável a nível da aptidão aeróbia.

Em suma, pode-se afirmar que as estratégias implementadas no decorrer do ano e os ajustes que se foram efetuados, desempenharam um impacto positivo na melhoria dos alunos. A aplicação do circuito de forma massiva, com a respetiva diferenciação em função das necessidades, levou ainda à atribuição de responsabilidade aos alunos, uma vez que no decorrer do ano, diferentes alunos foram selecionados como modelos para os que apresentavam as mesmas prioridades de trabalho realizassem esses exercícios em simultâneo.

1.9- Projeto: O ensino do Atletismo segundo a abordagem do KIDS ATHLETICS

Na perspetiva do projeto específico de lecionação, procurou-se realizar uma intervenção que fosse significativa para os alunos. Como foi referido na caracterização da turma, a mesma apresentava um elevado nível de desempenho nas diferentes matérias e a nível do respeito pelas regras de funcionamento. Desta forma, e após o balanço da primeira etapa identificou-se uma

lacuna onde poderia existir uma atuação relevante para os mesmos. Essa lacuna prende-se com a lecionação do atletismo, onde se verificou em inúmeras situações da avaliação inicial, através das situações formais de avaliação e inclusive da realização do teste do vaivém que a perspectiva que os alunos apresentavam do atletismo era muito redutora. Por outro lado, o facto dos espaços de aula não apresentarem condições ideais para a lecionação da matéria exigia igualmente, imaginação para criar situações de aprendizagem e de avaliação adequadas para os alunos (Jacinto et al., 2001).

Surgiu então a ideia de intervir na matéria do atletismo, proporcionando uma prática mais prazerosa para os alunos, em consonância com o desenvolvimento efetivo das aprendizagens expressas nas AE e PNEF.

Assim, o projeto específico desenvolvido ao longo do ano, teve como tema ‘**O ensino do atletismo segundo a abordagem do KIDS ATHLETICS**’, apresentando os seguintes objetivos:

Quadro 23- Objetivos Projeto de Lecionação

Objetivos	Indicadores de Avaliação	Resultados
1-Utilizar a abordagem do <i>Kids Athletics</i> proporcionando uma prática do atletismo mais prazeroso para os alunos;	Motivação dos alunos nas aulas.	Verificou-se um aumento da motivação por parte dos alunos ao longo do ano.
2- Utilizar situações de exercício jogadas que visem as aprendizagens expressas nas AE e PNEF	Aprendizagens adquiridas.	Todos os alunos cumpriram o nível E no final do ano.
2- Proporcionar a prática do atletismo em todos os espaços de aula;	Matérias lecionadas em cada espaço de aula.	Todos os espaços de aula foram utilizados para lecionar o atletismo, com adaptações das situações de aprendizagem.

A abordagem utilizada foi criada pela *International Amateur Athletic Federation* (IAAF), atual, *World Athletics*, *i.e.*, Federação esta responsável pela modalidade de atletismo a nível mundial, que no início dos anos 2000 deparou-se com a diminuição do número de jovens praticantes no atletismo. Foi apontada como principal causa a motivação dos alunos, em resultado das competições no formato que vigorava até então, não sendo consideradas divertidas e prazerosas para os jovens (Wangemann et al., 2002). Assim, reestruturou-se a metodologia de ensino e aprendizagem como forma de pensar o atletismo para as crianças e jovens relativamente à competição e formas de ensino, assentando os novos pilares na prática lúdica, de promoção de momentos de partilha e competição sobre o formato de equipas (Petros et al., 2016).

A presente abordagem rege-se assim pelos seguintes pilares:

- Tornar o atletismo uma atividade atrativa para as crianças;
- Oferecer uma experiência em atividade coletiva, ou seja, por equipas;

- Desafiar o ensino de movimentos básicos e variados numa atmosfera de espontaneidade e diversão;

Desta forma, esta abordagem que incide no ensino dos fundamentos do atletismo (correr, saltar e lançar), encontra-se em linha com o que é expresso as AE e PNEF no que se refere ao NI e NE.

No que respeita o planeamento da intervenção ao longo das etapas que constituem o ano letivo encontram-se expressas no quadro abaixo:

Quadro 24- Planeamento do Projeto de Lecionação

Etapa	Planeamento da Intervenção		
1ª Etapa	Identificação das prioridades dos alunos nas subáreas do atletismo e definição do planeamento		
2ª Etapa	Introdução de situações jogadas de aprendizagem nos aquecimentos; Utilização dos princípios do KIDS ATHLETICS para criar situações simplificadas, visando solucionar as prioridades dos alunos;		
3ª Etapa	Utilização de pesos, dardos e barreiras contruídos pela turma, com materiais recicláveis.	Utilização dos princípios do KIDS ATHLETICS para criar situações simplificadas, visando solucionar as prioridades dos alunos;	Introdução do formato de competição por equipa;
4ª Etapa	Apresentação dos produtos utilizando uma adaptação da abordagem do KIDS ATHLETICS		

Segundo o quadro apresentado é possível verificar que na **1ª etapa** foi necessário fazer uma avaliação dos alunos, percebendo efetivamente quais as necessidades de cada um, definindo assim as prioridades a atuar na 2ª etapa.

Desta forma, na **2ª etapa** para a globalidade da turma os aquecimentos foram realizados numa perspetiva do *KIDS ATHLETICS*, ou seja, as situações proporcionadas seguiram a forma de concursos, vagas, jogos lúdicos em contexto de grupo/ equipa tendo sempre por base os fundamentos e os princípios do ensino das submatérias do atletismo, promovendo o gosto pela prática. A título de exemplo, os multisaltos proporcionados no aquecimento, serviam de ligação para a corrida de chamada do salto em altura e dos saltos horizontais (comprimento e triplo).

Já para os alunos que escolheram a matéria de atletismo para desenvolver ao longo do ano, além do que realizam nos aquecimentos, na parte principal da aula promoveu-se segundo esta abordagem exercícios com uma vertente mais lúdica e jogada, e algum trabalho analítico sobre as componentes críticas de determinadas submatérias.

No caso do salto em altura, e face ao problema observado na AI da própria técnica e trabalho das costas sobre a fasquia, foram realizados no colchão de queda diversos jogos com habilidades

gímnicas de forma a promover a perder do medo de cair. Para resolver a questão da inexistência da fase de voo a utilização de materiais auxiliares como o trampolim *reuther* foi uma solução para obrigar o aluno a experienciar essa mesma fase e trabalhar sobre a fasquia. Assim através de uma observação e trabalho específico de uma fase do salto, utilizou-se uma abordagem lúdica em que através de concursos trabalhavam esta questão sem perceber.

Em relação ao salto em comprimento e procurando resolver o problema da fase voo, adotou-se a mesma abordagem do material auxiliar (trampolim *reuther*). Por outro lado, e procurando uma situação mais jogada foi utilizado o jogo da mosca, onde o objetivo passa por saltar o mais longe em 3 saltos consecutivos passando as marcas colocadas no chão, aumentando a dificuldade progressivamente.

Já no lançamento do peso, o trabalho com bolas medicinais lançando de diferentes posições, e progressões distintas aumentou a motivação dos alunos ao terem marcas de diferentes cores no chão para representar diferentes níveis. Estes lançamentos foram gravados e retirados os melhores 16 ensaios para aplicar no projeto de Direção de Turma⁵. Por outro lado, a adoção de atividades em equipa também proporcionou o aumento da motivação dos vários alunos. A preocupação neste tipo de exercícios passa pelos alunos perceberem que têm de empurrar e não lançar, e o facto de o objeto em questão ter dimensões superiores ao peso, obriga não só a realizar o movimento com duas mãos, como também a empurrar.

Por fim, na questão das estafetas uma preocupação que existiu foi a transmissão do testemunho corretamente, e para auxiliar este processo a realização da entrega com um material mais afável como a bola de ténis, procurou corrigir e melhorar a entrega, obrigando o aluno a realizar um contacto efetivo com a mão do colega para não cair. Por outro lado, através de uma abordagem lúdica, a realização de estafetas com progressões diversas em pontuação de equipa promoveu a motivação dos alunos neste tipo de tarefas.

Na **3ª etapa** seguiu-se os mesmos pressupostos que a etapa anterior, integrando-se agora uma vertente de competição por equipas mais próxima do que se realiza no KIDS ATHLETICS existindo sempre as devidas alterações ao contexto envolvente. Essas considerações vão ao encontro da idade dos alunos e ao nível de exigência do NE.

⁵ Descrição acerca deste objetivo no capítulo Projeto de DT: ‘Análise biomecânica do movimento através do estudo das funções associadas aos lançamentos’

Salientar que na presente etapa verificou-se a inclusão de um projeto que englobou as diferentes escolas do AGEPM, a minha turma, a direção de turma da professora TA e o Projeto de Educação para a Saúde (PES). Este projeto⁶ envolveu a recolha de material reciclável nas diferentes escolas do agrupamento, em resultado da partilha dos *Tiktoks* elaborados pelos alunos e partilhados pela Direção do AGEPM. Após a recolha desses materiais, aproveitou-se os mesmos para a construção de material para lecionar atletismo nas aulas, nomeadamente barreiras de diferentes alturas, dardos e pesos para lecionar a subárea nos espaços interiores. Os alunos foram uma parte integrante do projeto, o que segundo a abordagem pedagógica da autoconstrução de materiais (Giménez, 2003), acarreta benefícios a nível da motivação e prazer, atenuando ainda o défice de materiais do departamento.

Por outro lado, optou-se por usar ferramentas de vídeo que auxiliaram a nível dos feedbacks, uma vez que os feedbacks audiovisuais demonstram ser mais eficazes (García-Romero, 2016; López-Vidal, 2020). Concomitantemente a utilização da mesma decorria com o trabalho a pares onde os alunos faziam de avaliadores e executantes, no sentido de aumentar o seu sentido crítico sobre o que estavam a executar e as sensações experienciadas na execução desses mesmos movimentos.

Verificaram-se então melhorias consideráveis nesta etapa, quer a nível da motivação dos alunos, quer a nível das aprendizagens, sendo estas adquiridas ou consolidadas. Nesta fase, todos os alunos conseguiram superar as dificuldades que ainda apresentavam, salientando-se a superação a nível do salto em altura e lançamento do peso. A melhoria significativa no lançamento do peso muito se deveu ao facto dos alunos poderem treinar os lançamentos em qualquer um dos espaços de aula, mas também às progressões aplicadas. Como exemplo, os alunos dentro do pavilhão visando acertar nos arcos dispostos na parede de forma pensada, possibilitou que os alunos procurassem executar o padrão global do movimento corretamente.

Por fim, na **4ª etapa** foi onde foram apresentados os produtos, ou seja, aplicou-se efetivamente o modelo da abordagem do KIDS ATHLETICS nas situações de avaliação formal. Os principais aspetos a salientar da última etapa, foram o facto de todos os alunos conseguirem atingir o NE nas diferentes matérias que estão presentes nos PNEF, como também, o nível de interesse dos mesmos mostrar-se com o passar das etapas cada vez maior, registando-se

⁶ Analisar mais profundamente a execução deste projeto no Seminário

comentários como: ‘Professor hoje vamos fazer salto em altura (aula 35)?’, ‘Professor podemos fazer só mais um salto (aula 63)’, ‘Na próxima aula, vamos fazer lançamento do peso (aula 47)?’, entre outros.

O que se pretendeu demonstrar é que o objetivo final do projeto passava pelos alunos tomarem a consciência de que o atletismo não se limita apenas a corridas, mas também aos saltos e lançamentos. Podendo este em função de como é apresentado ser prazeroso e desafiante em diferentes circunstâncias. Por outro lado, demonstrou que apesar de ser uma abordagem efetivamente desenhada para crianças do 8 aos 13 anos, pode ser aplicada a qualquer uma das idades escolares, num contexto de iniciação à modalidade e com as devidas alterações, uma vez que os objetivos da mesma vão ao encontro do que são as competências a desenvolver segundo as AE e os PNEF.

1.10- Balanço da Lecionação

Relativamente ao que foi o decorrer da etapa de lecionação, é importante salientar alguns aspetos que são motivo de reflexão.

Em primeira instância o contexto da própria turma, que proporcionou um ambiente facilitador da aprendizagem, em resultado do domínio das competências necessária pela grande maioria dos alunos, e do respeito pelas regras e rotinas. Salientar ainda, que a identificação dos alunos líderes mostrou-se essencial, pois a relação positiva junto destes facilitou a aproximação a todos os restantes alunos da turma.

Relativamente à 1ª etapa e a respeito dos objetivos pessoais, desde cedo, enquanto núcleo de estágio, procurámos desenvolver uma forma de observação de aulas, que fosse direta, de fácil interpretação e que permitisse transmitir uns aos outros as informações pertinentes retiradas das mesmas. Daí, surgir a construção do Protocolo MAGIC (Apêndice VIII) que respeita as metas, a avaliação, gestão, instrução e clima de aula. O processo de elaboração do documento implicou alguns momentos de desacordo, discussão, os quais culminaram no consenso e compromisso indo ao encontro das necessidades, ajudando na nossa formação e na identificação das falhas verificadas nas aulas.

Além disso a gravação de algumas das aulas, foi mais uma ferramenta essencial. Isto permitiu analisar com mais detalhe o comportamento do estagiário durante o decorrer das mesmas, podendo repetir as vezes que fossem necessárias para avaliar algum aspeto em particular.

A conclusão da 1ª etapa desempenhou um papel essencial na construção do plano anual de turma, servindo para marcar o ponto de partida de cada aluno, como também traçar o caminho que cada um iria seguir visando a meta final. Para que isso acontecesse foi importante realizar uma AI o mais fiável possível, onde as situações formais de avaliação mostraram a importância atribuída às mesmas. Como corrobora Dyson, Griffin e Hastie (2004), os jogos fornecem um autêntico contexto para a avaliação e argumentam que avaliar os alunos durante os jogos é a maneira mais significativa de eles desenvolverem competências como jogadores.

Enquanto estagiário, dada a inexperiência, verificou-se ao analisar as gravações que existiram momentos em que a catalogação (“rotulagem”) dos alunos, sobrepôs-se à principal função do docente, que é efetivamente lecionar. Esta questão impactou o planeamento, uma vez que, a procura desta identificação, levou em que determinadas matérias a avaliação dos alunos não fosse a mais aproximada da real competência destes.

Na 2ª etapa, as inúmeras interrupções, condicionaram e prejudicaram os progressos e aprendizagens espectáveis. Se um dos princípios do treino é continuidade, e constantemente a mesma é quebrada, vai contra o que refere (Jacinto et al., 2001) relativamente à importância deste princípio para o desenvolvimento das competências. Apesar de estas interrupções, verificou-se um balanço positivo da mesma, registando-se progressos significativos no Voleibol em alguns dos alunos críticos. Por outro lado, a nível da aptidão física verificaram-se algumas regressões que eram espectáveis dadas as razões apresentadas.

Relativamente ao impacto que o projeto de lecionação desempenhou nos alunos, desde o momento em que foi implementado, verificaram-se melhorias a nível da motivação dos mesmo para a prática da matéria. Os alunos passaram a querer praticar a matéria em todos os espaços de aula, sabendo que existiam constrangimentos que obrigavam a adaptações das situações de aprendizagem, apresentando como referencial o objetivo a desenvolver.

A 3ª etapa caracterizou-se por preparar a apresentação dos produtos para o final do ano, consolidando as aprendizagens já adquiridas, ou adquirindo aprendizagens prioritárias para o sucesso do aluno. Para alguns alunos, foi onde se verificou algum choque com a realidade, registando-se um aumento do empenho dos mesmos, uma vez que a pressão para atingir uma boa nota, visando o acesso ao ensino superior contribuiu para o efeito.

Na mesma etapa, ocorreu a SC e refletindo sobre a mesma teve um impacto muito positivo nos alunos, melhorando a relação interpessoal não só com o estagiário, mas com os restantes professores do CT. A melhoria das relações interpessoais é um dos benefícios que as AEN acarretam consigo, promovendo ainda o desenvolvimento do respeito pela natureza, e pela integração de valores e atitudes (Rosa & Carvalhinho, 2012) presentes no PASEO.

Por fim, na 4ª etapa verificou-se a apresentação dos produtos, sendo que os objetivos estabelecidos para a mesma foram atingidos com sucesso. O projeto específico ganhou uma relevância ainda maior, ao ser aplicado na sua vertente mais formal, realizando-se, contudo, alguns ajustes para uma implementação mais eficaz.

Em nota conclusiva, a lecionação sendo a principal área de atuação do docente, encontra-se no lugar central do estágio pedagógico, e a reflexão constante ao longo do ano, foi fulcral para a construção do futuro profissional.

2- Direção de Turma

A Direção de turma não pode ser considerada uma área composta por momentos furtivos e não planeados. A função de Diretor de Turma passa, não só por desempenhar um papel essencial na comunicação entre a escola e os encarregados de Educação (EE), mas também, pelo trabalho em equipa no conselho de turma e o enquadramento dos alunos. Segundo Boavista e Sousa (2013, p.80) *“reconhece-se este gestor pedagógico como acumulando uma tripla função, ou seja, a relação estabelecida com os alunos e com os encarregados de educação, além da relação estabelecida com os demais professores da turma”*. Esta tripla função apesar de complexa no que respeita o desenvolvimento da relação para com todas as partes, é essencial para o sucesso da mesma. É esta relação que permite o trabalho colaborativo entre todos os professores, visando um único objetivo que é a resolução e apoio aos alunos, sempre que for preciso.

Por outro lado, tem como função assumir a coordenação e assegurar a eficácia das medidas educativas aplicadas, devendo intervir quando se verifica alguma situação anómala, e ainda dar-se a conhecer aos alunos e conhecer os alunos.

A figura de Diretor de turma (DT) representa a figura central e de coesão/ comunicação entre os diferentes órgãos que dizem respeito à turma e respetiva comunidade escolar. Segundo Bom e Brás (2003), o funcionamento das organizações escolares é afetado pela sua cultura, pelas relações estruturais e estas, que por sua vez, estão muito dependentes do CT e principalmente do trabalho que os Diretores de Turma imprimem nas relações entre os diversos atores. Ferreira (2014, p.33) corrobora afirmando que este é um intermediário na vida da escola apresentado *“(…) responsabilidades específicas na coordenação de todos os professores da turma, pela promoção do desenvolvimento pessoal e social dos alunos e a sua integração no ambiente escolar, bem como pelo relacionamento estabelecido entre a Escola, Encarregados de Educação e a Comunidade”*. A par disto, um DT deve ser alguém que os alunos escutam, respeitam e querem seguir. Desta forma, dado o reconhecimento do papel de líder intermédio no sistema educativo, é espetável que a formação inicial comtemple a preparação dos docentes para o desempenho do seu cargo, (Simões Lopes, 2016). Cabe então ao estagiário acompanhar todo o trabalho realizado pelo DT e ter um papel ativo, de forma a perceber como funcionam todos os processos e atividades inerentes ao correto desempenho dessa função, de modo que este no final do ano possa estar dotado das ferramentas necessárias para quando tiver de desempenhar esse cargo.

2.1- Prognóstico (1ª Etapa)

A intervenção na direção de turma também seguiu um modelo de planeamento por etapas, como tal, nesta 1ª etapa, certos objetivos foram ao encontro do que foi realizado na lecionação, ou seja, numa fase inicial é necessário fazer uma AI do contexto em que se está inserido.

Quadro 25-1ª Etapa objetivos Direção de Turma

Objetivos	Indicador de avaliação	Estratégias Implementadas	Resultado
1.1- Conhecer os professores que compõe o conselho de turma;	Proximidade estabelecida junto dos docentes.	Reuniões com a DT. Conversas junto dos professores do conselho de turma.	Criação de laços/ proximidade com os docentes. 3 dos 4 professores demonstraram abertura a trabalhar em conjunto.
1.2- Conhecer os alunos da turma nas diferentes disciplinas;	Perfil de cada aluno.	Análise dos processos individuais. Conversas com os alunos antes das aulas de EF.	Alunos com algumas dificuldades na disciplina: 12 a matemática A 7 a português Na globalidade verifica-se um bom comportamento, assiduidade e pontualidade.
1.3- Identificar possíveis hipóteses de articulação interdisciplinar (Projeto ⁷);	Abertura dos professores para realizar projetos interdisciplinares.	Análise dos Programas de cada disciplina. Conversas junto dos professores do conselho de turma.	Projeto interdisciplinar entre a EF, a Matemática A e Aplicações Informáticas B.
1.4- Identificar alunos críticos (caso existam)	Empenho dos alunos a realizar as tarefas e <i>transfer</i> para a situação formal.	Análise dos processos individuais.	Identificação do aluno nº14 como crítico no que respeita a pontualidade, assiduidade e aproveitamento.

A iniciação da presente área, seguiu os mesmos pilares que a lecionação. Importa salientar que o facto de o horário de atendimento aos pais coincidir com o horário de lecionação das aulas de EF, impossibilitou a presença nesse momento importante. Contudo, desde o início procurei ser proativo e merecedor da confiança depositada.

No que respeita o objetivo 1.1, procurou-se desde cedo contactar com os restantes professores do CT, motivo este que se prende com a importância de perceber quais eram os professores que estariam disponíveis e com vontade de criar dinâmicas interdisciplinares, como também perceber quais destes poderiam vir a associar-se à SC de EF do núcleo de estágio.

⁷ Para aprofundamento deste objetivo consultar o capítulo do projeto de DT: ‘Análise biomecânica do movimento através do estudo das funções associadas aos lançamentos’

Por outro lado, em relação ao objetivo 1.2, no início do desempenho do cargo de DT, houve envolvimento na organização dos processos individuais dos alunos. Esta tarefa teve como objetivo conhecer melhor os alunos não só na disciplina de EF, mas também nas restantes disciplinas, percebendo assim melhor o envolvimento familiar e as notas dos anos anteriores. Esta análise permitiu aferir que a turma dispunha de 11 quadros de excelência na turma. Numa segunda fase, procedeu-se à análise das fichas biográficas dos alunos, permitindo aprofundar ainda mais os conhecimentos sobre os mesmos, identificando desde cedo informações que moldaram a atuação enquanto estagiário dentro e fora das aulas.

Relativamente ao objetivo 1.3 a proximidade junto dos docentes, permitiu que fosse possível começar a explorar possíveis oportunidades de dinâmicas interdisciplinares. Esta possibilidade resultou não só do investimento pessoal na consulta dos programas das outras disciplinas envolvidas, mas também, dessas mesmas relações estabelecidas com os professores que foram permitindo progressivamente quebrar as barreiras existentes.

Em relação ao objetivo 1.4, que respeita a identificação de alunos críticos, resultou na identificação do aluno número 14. Este aluno desde os anos anteriores (10º e 11º ano), apresentava problemas com a assiduidade e pontualidade em diversas disciplinas. Assim, de modo a tentar prevenir o problema, procurou-se atuar desde cedo junto do mesmo, atuação esta que não se mostrou eficaz. Deste modo, foi importante transitar este objetivo para a etapa seguinte.

Fazendo um balanço desta etapa, pode-se afirmar que a mesma foi um sucesso, uma vez que, se verificou uma aproximação aos diferentes professores que compõem o conselho de turma, a identificação dos alunos críticos, no que diz respeito a pontualidade e assiduidade, de forma a intervir nesses mesmos problemas nas etapas seguintes.

Por fim, a reunião semanal com a DT permitiu fazer um ponto de situação dos assuntos pendentes da turma ao longo da semana, como também, começar a traçar o que foi o projeto interdisciplinar desenvolvido ao longo do ano.

Realçar ainda, que a turma em questão é uma turma que apresentava um bom aproveitamento académico e um comportamento adequado na sua globalidade, razão esta que levou a que durante o ano não se registassem grandes problemas com a mesma.

2.2- Prioridades (2ª Etapa)

Com base no balanço da 1ª etapa, que resultou do trabalho desenvolvido junto da DT, foram identificados alguns problemas sobre os quais existiu a necessidade de debruçar e intervir. Esses mesmos objetivos encontram-se expressos no quadro seguinte.

Quadro 26-2ª Etapa objetivos Direção de Turma

Objetivos	Indicador de avaliação	Estratégias Implementadas	Resultado
2.1-Resolver os problemas de assiduidade e pontualidade do aluno nº 14	Ocorrências registadas pelos professores.	Conversas com os alunos.	Aluno melhorou a assiduidade nas várias disciplinas, contudo ainda manteve os problemas de pontualidade.
		Reunião com o EE e com os professores do conselho de turma.	Reunião que permitiu obter alguns dados justificativos pelo EE.
2.2-Iniciar o processo de construção do Projeto Curricular de Turma (PCT)	Abertura dos professores para a realização do PCT.	Reuniões semanais com os professores do conselho de turma.	Planeamento de possíveis visitas a diferentes faculdades.
		Conversas com os alunos.	Aproximação dos professores do conselho de turma.
2.3-Definir a estratégia para implementar o projeto interdisciplinar do lançamento do peso com a Matemática A e Aplicações Informáticas B (Projeto ⁸)	Estabelecimento de objetivos para o projeto.	Reuniões semanais com a DT.	Projeto interdisciplinar que permite relacionar a análise biomecânica do movimento no lançamento do peso com as funções e relação entre as variáveis envolvidas.
		Exploração do programa nacional da disciplina de Matemática A.	

No que se refere à intervenção e o contacto com os alunos, objetivo 2.1, e como foi referido anteriormente, a turma de forma global apresentava um bom comportamento e um bom aproveitamento escolar, contudo, importa salientar que existiram questões da pontualidade e assiduidade em relação a um aluno em particular (nº14), que mereceram a atenção e respetiva intervenção, dado que a situação vigente já se tinha registado nos anos anteriores.

De forma a conseguir melhorar este aspeto, primeiramente optou-se por se ter conversas recorrentes com o aluno, percebendo como se encontrava, quais as suas preocupações e perceber a razão, se esta existisse, que justificasse as constantes faltas de pontualidade e assiduidade nas diferentes disciplinas. Por outro lado, foi realizado um primeiro contacto com o EE de forma a expor a situação, e perceber também na perspetiva do mesmo, quais os motivos para tal situação. As conversas recorrentes com o aluno realizavam-se sempre que possível no final das aulas. Relativamente ao EE o mesmo mencionou o facto dos pais se encontrarem divorciados, e que os atrasos registavam-se maioritariamente quando o mesmo se encontrava em casa do pai.

⁸ Descrição acerca deste objetivo no capítulo Projeto de DT: ‘Análise biomecânica do movimento através do estudo das funções associadas aos lançamentos’

Segundo a literatura, as estruturas familiares não intactas estão negativamente relacionadas com o envolvimento parental, que por sua vez está relacionado com o desinteresse dos alunos (Abd-El-Fattah, 2006). De acordo com Anthony, DiPerna e Amato (2014), tem sido demonstrado de forma consistente, que o divórcio está negativamente relacionado com o desempenho académico. Este impacto negativo afeta todas as faixas etárias até à adolescência, contudo, o divórcio pode afetar de pior modo os adolescentes do que os alunos do ensino básico na área do desempenho académico, devido à importância atribuída ao mesmo (Lansford, 2009).

Existem também várias razões teóricas para que o divórcio dos pais possa afetar a aprendizagem dos jovens. Em primeiro lugar, o aumento da mobilidade após o divórcio, seguindo-se o impacto do divórcio parental no ajustamento psicológico, nas relações sociais e por fim, pode levar a perturbações na sala de aula que distraem a aprendizagem e prejudicam as relações com os professores e outros profissionais da escola (Anthony et al., 2014). Em suma, o divórcio pode influenciar negativamente a capacidade ou a vontade de uma criança participar e beneficiar do ensino na sala de aula, e em última análise, o seu desempenho académico.

Ao nível dos EE, foi realizada esta intervenção específica, contudo, o contacto por vezes não foi o desejado uma vez que, como foi mencionado anteriormente o horário de atendimento aos pais era incompatível ao das aulas de EF do estagiário, inviabilizando a presença nos dois lados simultaneamente.

Face ao que foi planeado para a presente etapa, no que respeita a consecução do objetivo 2.1, que se prende com o aproveitamento, assiduidade e pontualidade do aluno nº14, pode-se afirmar que foi parcialmente cumprido. Isto quer dizer que o aluno em questão, no que respeita a assiduidade passou a ser assíduo às aulas, contudo, a questão do problema da falta de pontualidade ainda se manteve. A atuação junto do mesmo e junto do EE mostrou-se então parcialmente efetiva necessitando de uma reestruturação na etapa que se segue.

No que se refere à construção do PCT, objetivo 2.2, e dado que os alunos encontram-se no 12º ano, pareceu pertinente em CT realizar uma orientação vocacional para o ensino superior. Desta forma, primeiramente foi preciso perceber qual o interesse dos alunos em seguir esta via, e de seguida para que curso, caso soubessem. Assim em muitos dos casos, dada a incerteza de que curso pretendiam seguir foi importante traçar quais as saídas profissionais que o curso de ciências e tecnologias oferece. Posteriormente, começou a definir-se possibilidades de faculdades a visitar

nos dias abertos, de forma que os alunos pudessem ter um contacto mais próximo com os cursos e o que aborda efetivamente cada um deles.

No que respeita a relação com os professores do CT, procurou-se progressivamente desenvolver uma relação mais próxima com os mesmos. Esta preocupação, foi no sentido de começar a perceber qual seria a disponibilidade e vontade dos professores do CT integrarem a SC que se realizou na etapa seguinte.

Como balanço do objetivo 2.2 o desempenho do cargo de diretor de turma e a presença ativa/ condução do PCT, foi importante porque permitiu em certa parte criar uma aproximação junto dos alunos, demonstrando interesse pelas suas preocupações, o que facilitou simultaneamente a atuação nas aulas de EF. Por outro lado, permitiu perceber que para muitos destes alunos, ainda que estando numa turma com um elevado aproveitamento académico (11 quadros de excelência), as dúvidas sobre o futuro que lhes espera são uma preocupação constante, interferindo em alguns casos no seu dia a dia. Desta forma, a figura do DT ganha uma importância redobrada, auxiliando e sendo um apoio para todos eles.

Em relação ao objetivo 2.3 de forma sucinta, os objetivos que foram estabelecidos foram cumpridos, ou seja, foram delineadas as linhas orientadoras do projeto entre a Matemática A, Aplicações Informáticas B e a Educação Física. Em forma de balanço, as reuniões constantes com a DT e com o professor foram essenciais, apesar de os mesmos se encontrarem inicialmente reticentes para realizar o projeto. Contudo, após insistência e apoio nas AE das disciplinas envolvidas os professores acabaram por ceder e verificar que seria igualmente enriquecedor para as suas disciplinas.

2.3- Progresso (3ª Etapa)

Na presente etapa deu-se a continuidade do trabalho desenvolvido até ao momento, atuando nas três dimensões que consagram uma boa dinâmica de CT (EE, professores e alunos). Desta forma, os objetivos traçados para esta etapa encontram-se definidos na tabela seguinte.

Quadro 27-3ª Etapa objetivos Direção de Turma

Objetivos	Indicador de avaliação	Estratégias Implementadas	Resultado
3.1-Resolver os problemas de pontualidade do aluno nº 14	Ocorrências registadas pelos professores.	Conversas com os alunos. Reunião com o EE e com os professores do conselho de turma.	Aluno melhorou a pontualidade nas aulas.

3.2-Desenvolver o Projeto Curricular de Turma	Definição de quais faculdades visitar no Dia aberto.	Reuniões com os professores para definir quais as faculdades a visitar.	- Marcação da ida aos laboratórios do Instituto Superior Técnico (IST). - Marcação da Ida à Universidade Nova de Lisboa. - Marcação da ida à Universidade Lusófona.
		Apresentação do site da Direção Geral do Ensino Superior (DGES).	Alunos consultaram o site da DGES no que respeita as médias e opções de cursos.
		Palestra “Candidatura ao Ensino Superior”.	Presença da turma na palestra organizada na escola.
		Conversas com os alunos.	
3.3-Implementar o projeto interdisciplinar entre a matemática A, EF e aplicações informáticas B (Projeto ⁹)	Cumprimento dos prazos estabelecidos.	Gravação dos vídeos dos lançamentos.	Foram realizados 16 modelos de gravação para realizar o estudo.
		Introdução ao programa <i>Kinovea e My Jump 2</i> .	Aprendizagem do uso da ferramenta para retirar medidas de ângulos e distâncias.
		Introdução à matéria de funções.	Ensino e questão de aula realizadas sobre as funções quadráticas.

No que respeita o objetivo 3.1 que se refere à resolução do problema de assiduidade do aluno nº14 nas diferentes disciplinas, e uma vez que o mesmo mostrava desinteresse em algumas delas, foi adotada uma nova postura na forma de atuar junto do mesmo, visando criar um laço comparativo entre a vida académica e a profissão que o mesmo deseja desempenhar no futuro (Aviador). Desta forma, procurou-se que o mesmo compreendesse que tal como no seu futuro, não se pode atrasar porque terá consequências para a sua carreira, na vida académica é exatamente o mesmo, o facto de constantemente chegar atrasado prejudica não só a aprendizagem, mas também, a imagem que o mesmo passa. Realizou-se ainda, uma nova reunião com o EE do aluno, procurando voltar a perceber o que se estava a passar, e se este poderia dar alguma informação que pudesse ajudar a solucionar o problema em questão, referindo uma vez mais a questão de ele viver uma semana em casa do pai e outra em casa da mãe.

Resumidamente, no que diz respeito ao problema da pontualidade do aluno nº14, através da nova forma de abordar o mesmo e através da reunião com o EE, verificou-se efeitos positivos nas várias disciplinas, registando-se uma melhoria significativa, semanas antes da reunião

⁹ Para aprofundamento deste objetivo consultar o capítulo do projeto de DT: ‘**Análise biomecânica do movimento através do estudo das funções associadas aos lançamentos**’

intercalar do 2º semestre. Salientar ainda, que se registou um aumento da motivação do mesmo para estar presente nas aulas, existindo uma melhoria a nível da aprendizagem após a SC.

No que respeita o PCT, na presente etapa, objetivo 3.2, e com base nas informações recolhidas nas etapas anteriores junto dos professores que compõem o CT, foram definidas faculdades a visitar nos respetivos dias abertos, possibilitando que os mesmos pudessem ter uma contextualização real da faculdade e curso em questão. Assim, e em função da disponibilidade das diferentes faculdades optou-se pela ida aos laboratórios do IST, Universidade Nova de Lisboa e a Universidade Lusófona, oferecendo a possibilidade de visitar um leque de faculdades distintas que dispõem de diferentes cursos. Por outro lado, além das conversas com os alunos, fez-se uma breve apresentação do site da DGES, onde os alunos puderam ir consultar as médias de acesso, exames específicos necessários e que faculdades do país oferecem o curso que pretendiam. Por fim, foi realizada uma palestra na ESAI sobre como funcionam as candidaturas ao ensino superior, permitindo que os alunos saibam o quanto antes como se procede, para não cometerem erros no processo.

Em relação aos professores do conselho de CT, a proximidade estabelecida com os mesmos foi essencial não só para solucionar as questões de assiduidade e pontualidade, mas também do planeamento do PCT. Por outro lado, a reunião intercalar do 2º semestre permitiu integrar os professores na Saída de Campo (SC).

Em forma de balanço, o objetivo traçado foi cumprido, ou seja, as reuniões com os docentes do CT e as respetivas visitas às faculdades foram marcadas. Os alunos ficaram interessados e visitaram o site da DGES, percebendo muitos deles efetivamente para que cursos teriam média e em que faculdades. Registou-se que toda a turma esteve presente na palestra “Candidatura ao Ensino Superior”, sendo que alguns esclareceram dúvidas da mesma. Todas as evidências apresentadas demonstraram então o interesse da grande globalidade da turma nesta iniciativa. Frases que ilustram esse mesmo interesse e que foram proferidas pelos alunos são: ‘Professor, na sua altura as candidaturas eram da mesma forma?’; ‘Gostei muito de visitar os laboratórios do IST, mas acho que não é bem aquilo que quero.’, ‘Professor, acha que tenho jeito para fisioterapia?’, ‘Professor, estou nervosa com os exames e ainda nem sei o que quero seguir.’, entre outras. Desta forma, podemos observar que existe uma preocupação e interesse sobre estas questões, e que acabou por criar uma relação mais próxima entre os professores do CT e os alunos, uma vez que os mesmos perceberam que os docentes estavam interessados com o seu futuro.

A nível do objetivo 3.3 salientar que as metas definidas para cada uma das disciplinas foram cumpridas com sucesso.

No que respeita as faltas de presença e de atraso, ainda que tenham sido em poucos casos, os alunos que ultrapassaram as 3 faltas definidas pelo RI, foi enviado para o respetivo EE um alerta sobre a questão tratada.

2.4- Produtos (4ª Etapa)

A 4ª etapa, também denominada de etapa dos produtos, como o próprio nome indica é onde se pretende ver concretizados os objetivos traçados nas etapas anteriores. A mesma segue o mesmo pressuposto de atuar sobre as 3 dimensões existentes no conselho de turma, ou seja, pais, alunos e professores.

Quadro 28-4ª Etapa objetivos Direção de Turma

Objetivos	Indicador de avaliação	Estratégias Implementadas	Resultado
4.1-Concluir o Projeto Curricular de Turma (PCT)	Visitas às Faculdades	Ida às Faculdades: IST, Faculdade Nova de Lisboa e Universidade Lusófona.	Foram realizadas as 3 visitas, contudo nem todos os alunos estiveram presentes nas 3.
4.2-Finalizar os produtos do projeto interdisciplinar (Projeto ¹⁰)	Aplicação do estudo.	Utilização do horário de DT para desenvolver o projeto com as funções.	Aplicação das ferramentas informáticas e respetiva aplicação do estudo. Contudo não foi possível apresentar à turma os trabalhos.
		Utilização das Ferramentas do <i>Kinovea</i> e <i>My Jump Lab</i> para trabalhos os vídeos gravados e retirar as diferentes variáveis envolvidas.	
		Apresentação à turma dos produtos obtidos.	
4.3-Realizar a Saída de Campo (SC ¹¹)	Realização da saída de campo.	Reuniões semanais com os professores do conselho de turma.	A saída de campo foi realizada com sucesso e teve o envolvimento de 3 disciplinas do conselho de turma.
		Alinhamento das dinâmicas interdisciplinares na saída de campo.	

No que se refere ao objetivo 4.1 que remete para o PCT, uma vez que na 3ª etapa os alunos já tinham tido contacto com o site da DGES, de forma a perceberem um pouco melhor as médias que necessitavam, e quais as faculdades que apresentavam os cursos que desejavam estudar a nível universitário, foi importante para concluir o ano terem a experiência de ir às próprias instituições de ensino superior vivenciar e perceber no contexto real o que cada curso oferece. Desta forma, na presente etapa, e após uma escolha ponderada pelos docentes do CT os alunos tiveram a

¹⁰ Para aprofundamento deste objetivo consultar o capítulo do projeto de DT: ‘Análise biomecânica do movimento através do estudo das funções associadas aos lançamentos’

¹¹ Descrição acerca deste objetivo no capítulo da Saída de Campo (SC)

possibilidade de visitar três faculdades, IST, Universidade Nova de Lisboa e Universidade Lusófona.

Estes estabelecimentos de ensino apresentam características e ofertas distintas o que pode ajudar a que todos tivessem diferentes opções. Por outro lado, permitiu que os mesmos retirassem dúvidas e questões que tivessem junto das próprias instituições de ensino.

O balanço do objetivo em questão foi um sucesso uma vez que todos os alunos envolveram-se nas visitas às faculdades, verificando-se, contudo, que dado que alguns alunos já tinham uma ideia clara do que pretendiam seguir acabaram por não visitar as opções que não se enquadravam no que pretendiam.

Em relação aos EE, procedeu-se ao que foi realizado na etapa anterior, ou seja, avisar os pais dos alunos que tinham ultrapasso o limite de faltas.

Ao nível dos professores do conselho de turma, por um lado, verificou-se a finalização das dinâmicas interdisciplinares com a disciplina de Matemática A e Aplicações Informáticas B, e por outro, permitiu reunir formal e informalmente com os docentes do CT alinhando as dinâmicas desenvolvidas com as disciplinas que estiveram presentes na SC.

2.5- Projeto: Análise biomecânica do movimento através do estudo das funções associadas aos lançamentos

Ao longo da nossa formação académica enquanto alunos, sempre nos foi transmitida a importância da interdisciplinaridade no ensino. Pombo (2004, p.36), defende a interdisciplinaridade como “*algo que existe ‘entre’ as disciplinas, que vive ‘porque’ há disciplinas. É porque as disciplinas existem como entidades reconhecíveis que a interdisciplinaridade pode cruzar, circular, trabalhar ‘com’ elas, ‘dentro’ das suas fronteiras*”.

Desta forma, o envolvimento em tarefas de aprendizagem integradas é propício a ajudar os estudantes a tornar a aprendizagem relevante para a sua compreensão e experiências de vida, e a encarar a aprendizagem como um processo significativo (Chen et al., 2011). Assim, a visão da integração como um fim, está associada ao crescimento num currículo centrado na criança que tem em conta a parte física, emocional, social, e cognitiva (Mathison & Freeman, 1998).

Desta forma, uma vez que os alunos se encontravam a poucos meses de enfrentar uma etapa que era preponderante para o seu futuro académico, nomeadamente os Exames Nacionais, e sabendo que ficou em falta lecionar a matéria de funções de 11º ano, procurei acrescentar mais um

momento de contacto com a Matemática A, permitindo aos mesmos desenvolverem essa matéria através de situações reais e contextualizadas de lançamentos e saltos gravados das aulas de EF, utilizando ferramentas de análise do movimento como o *Kinovea* e o *My Jump Lab* (no âmbito das Aplicações Informáticas B). percebendo igualmente a importância das questões biomecânicas no sucesso final da tarefa em EF.

Segundo um estudo de Juan-Llamas (2013), que procurou investigar se a disciplina de Matemática A através do caráter interdisciplinar que apresenta, pode ser uma ferramenta importante para aprender conhecimentos de diferentes matérias do currículo de EF, verificou-se que, ainda que a aprendizagem de conteúdos do atletismo não tenha sido substancial, em ambas as questões analisadas os alunos aumentaram a percentagem de acerto. Por outro lado, a avaliação dos resultados em termos de grupos experimentais e de controlo do estudo de Boz e Kiremitci (2020) demonstrou que os exercícios matemáticos sintetizados com jogos educativos, baseados no modelo de ensino interdisciplinar, afetaram positivamente o desenvolvimento geral das capacidades mentais. Acrescenta ainda, que o jogo oferece um ambiente de aprendizagem agradável o que confere uma mais-valia para a mesma.

O projeto: **Análise biomecânica do movimento através do estudo das funções associadas aos lançamentos** foi implementado em parceria com a professora de Matemática, que também é a diretora de turma e o professor de Aplicações Informáticas B tendo os seguintes objetivos:

Quadro 29- Objetivos Projeto de Direção de Turma

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
1.1- Promover a dinâmica interdisciplinar entre a EF, Matemática A e Aplicações Informáticas B através do lançamento do peso	Envolvimento dos professores durante a realização do projeto.	Ambos os professores envolveram-se ativamente nas diferentes etapas do projeto.
1.2- Demonstrar a importância biomecânica do movimento para o sucesso dos saltos e lançamentos	Recolha de imagens e reflexão sobre os produtos apresentados.	- Os alunos fizeram a recolha das imagens e tratamento das mesmas. - Na 4ª etapa da lecionação os alunos autoavaliaram-se e refletiram sobre o seu desempenho motor.
1.3- Fazer uso de situações reais e contextualizadas para aquisição de conhecimentos a nível das funções e do uso de ferramentas tecnológicas	Aprendizagem adquirida sobre a matéria das funções.	Apenas 6 alunos tiveram dificuldade a compreender a matéria ensinada, correspondendo, contudo, aos alunos que com um baixo domínio da disciplina desde o início do secundário.

No que respeita os objetivos estabelecidos para o projeto, em forma de resumo, os mesmos foram concretizados, verificando-se, contudo, aspetos a melhorar.

A **1ª etapa**, tal como foi explicado anteriormente desempenhou um papel essencial, uma vez que, as relações estabelecidas com os docentes do CT é que viabilizaram o desenvolvimento do projeto. Assim, só após o balanço da primeira etapa, e conhecimento das AE das disciplinas do CT. é que foi possível planear a intervenção que decorreu ao longo do ano.

Relativamente à **2ª etapa**, iniciou-se então com a delineação do projeto que envolveu a EF, Matemática A e Aplicações Informáticas B. Encontra-se esquematizado no quadro 30 a estruturação da intervenção que decorreu ao longo das diferentes etapas, nas diferentes disciplinas procurando um produto final que decorreu do trabalho desenvolvido nas diferentes disciplinas.

Quadro 30-Definição da dinâmica interdisciplinar do Projeto de Direção de Turma

Etapa/Disciplina	Educação Física	Matemática A	Aplicações Informáticas B
2ª Etapa	Definição da estratégia a aplicar no projeto.		
	Gravação dos vídeos modelo do lançamento do peso.	Utilização do horário de DT para dar início ao estudo da matéria das funções.	Introdução das Ferramentas do <i>Kinovea e My Jump Lab</i> .
3ª Etapa	Aplicação do estudo analisando a biomecânica do movimento.	Utilização do horário de DT para obter o estudo sobre as funções quadráticas e reta de regressão linear.	Utilização das Ferramentas do <i>Kinovea e My Jump Lab</i> para retirar as diferentes variáveis necessárias, dos vídeos recolhidos.
4ª Etapa	Apresentação à turma dos projetos realizados.		

Nesta mesma etapa, procedeu-se à implementação do projeto. Assim, em EF os alunos que escolheram a opção de atletismo, foram gravados a executar vários ensaios de lançamento peso, recolhendo-se 16 desses ensaios para o estudo em questão. Paralelamente, em conjunto com o professor de Aplicações Informáticas B foi realizada a introdução às aplicações do *Kinovea* e o *My Jump Lab*, onde os alunos aprenderam como trabalhar o vídeo criando *frames* dos lançamentos, e utilizar estas ferramentas para retirar os respetivos ângulos e distâncias associadas. Por sua vez, na Matemática A os alunos deram início à introdução da matéria das funções.

Em forma de balanço, os objetivos da mesma foram cumpridos, verificando-se que as três disciplinas executaram o que era pedido para esta etapa. Salientar que um fator preponderante, foi a preparação e delineação atempada do que seria realizado em cada uma das etapas, em cada disciplina, e como as mesmas interrelacionavam-se entre si. Por outro lado, e ainda que numa fase embrionária do mesmo, o facto de as três disciplinas desenvolverem as suas partes paralelamente, fez com que muitos dos alunos percebessem a relação e a implicações do que estavam a fazer em cada uma das partes para alcançar objetivo final, suscitando maior interesse no mesmo.

Em relação à **3ª etapa**, foi onde se procedeu a nível da Matemática A à realização do estudo. Através das funções quadráticas obtidas das diferentes gravações dos lançamentos, traçou-se seguidamente a reta de regressão linear permitindo relacionar as diferentes variáveis envolvidas (velocidade de lançamento, distância, altura de lançamento, entre outras). A nível das Aplicações Informáticas B, os alunos utilizaram a ferramenta do *Kinovea* e *My Jump Lab* para retirar os ângulos de lançamento, a altura de lançamento e a distância dos diferentes ensaios utilizados no estudo em questão, fazendo assim um uso correto da tecnologia para a aplicar num contexto real. Isto permitiu que os alunos compreendessem a nível da EF que variáveis teriam de alterar para alcançarem maior sucesso na matéria em questão.

Como balanço, tal como na etapa anterior, os objetivos estabelecidos foram cumpridos na integra, destacando a envolvência dos professores das outras disciplinas no cumprimento das metas estabelecidas. A nível dos alunos, dos 29 que constituem a turma, existiram alguns que tiveram papéis mais ativos e de interesse no projeto, cerca de 20, ou seja, ~69% dos alunos. O trabalho foi desenvolvido igualmente numa lógica de grupo o que viabilizou igualmente o fortalecimento das relações interpessoais.

Por fim, **na 4ª etapa** foi onde os frutos do trabalho desenvolvido foram expressos. Os alunos distribuídos pelos grupos, entregaram um documento em *powerpoint* que demonstrou a relação existente entre as variáveis analisadas, utilizando a reta de regressão linear como base. A nível da EF os alunos na fase dos produtos da lecionação aplicaram o que aprenderam, percebendo efetivamente o impacto das diferentes variáveis na biomecânica do movimento e respetivo resultado. A nível das Aplicações Informáticas B, os alunos entenderam efetivamente que devemos dar o uso certo às ferramentas tecnológicas, aproveitando o que de melhor as mesmas têm a oferecer num mundo em constante mudança. Por fim em relação à Matemática A, foi possível acrescentar algo significativo aos alunos. Este projeto, permitiu então a lecionação integral do tema das funções, preparando os alunos para o Exame Nacional.

Em suma, e apesar de o projeto ter apresentado um impacto positivo nos alunos, na presente etapa o objetivo ficou por cumprir, dado que as apresentações dos trabalhos aos diferentes grupos da turma ficaram condicionadas em resultado de falta de possibilidade nas últimas semanas de aula.

2.6- Saída de Campo: Jogos Olímpicos da Portela 2023

A SC constitui-se como uma das atividades presentes no estágio pedagógico, sendo planeada e desenvolvida ao longo do ano letivo. Dada a característica cooperativa inerente à mesma, enquanto núcleo de estágio, existiu um conjunto de opções que implicaram a necessidade de reuniões frequentes de forma a um planeamento adequado em função da AI e dos recursos existentes.

A realização da SC vai ao encontro dos alunos saírem do contexto rotineiro e urbano em que se insere o AGEPM, procurando que a mesma decorra num contexto natural e verde, onde o aluno tem a possibilidade de desenvolver as atividades de exploração da natureza (AEN). Isto viabiliza a que os alunos deem continuidade ao trabalho desenvolvido nas AEN previstas no quadro de extensão da EF nos PNEF, no seu contexto real. A SC assume particular relevância por ter sido desenvolvida em resposta às oportunidades identificadas. Além disso, é também um meio para alcançar os objetivos traçados pelo Projeto Educativo (Jacinto et al., 2001), que não eram exequíveis na realidade local. Além disso, por meio da formação de hábitos, atitudes e conhecimentos, examina-se a aplicação dinâmica de projetos específicos e o desenvolvimento de outras habilidades nos domínios emocional e relacional, para os quais essas atividades contribuem significativamente (Behrendt & Franklin, 2014).

Para a concretização e sucesso da mesma, estiveram envolvidos diferentes órgãos escolares, nomeadamente: direção do agrupamento, alunos, professores, DEF, PES, Cidadania e Desenvolvimento e outros professores estagiários.

A SC teve como tema **“Jogos Olímpicos da Portela 2023”** e foi desenvolvida tendo como referência o Modelo de Educação Desportiva (MED) (Gouveia et al., 2020; Siedentop, 1998).

Nesta edição dos JO, os alunos foram divididos em equipas de 10 e 12 elementos que representaram as comitativas dos países que já tiveram participações em JO, mas nunca ganharam uma medalha, assim os representantes de cada continente foram: Malawi (África), Malta (Europa), Essuatíni (África), Belize (América), Ilhas Salomão (Oceânia) e Camboja (Ásia). Foi criado um sistema de pontuação para cada atividade desenvolvida e ao final do dia, na cerimónia de encerramento, foi anunciado o pódio.

As atividades presentes nestes JO foram: Escalada antecedida de um percurso de *Trekking*, Orientação, Canoagem, Jogos Paralímpicos, JDC de Praia, Atletismo Sustentável, *Plogging* e Pegada Ativa.

O MED foi criado por Daryl Siedentop que quis trazer para a EF, de forma contextualizada e pedagogicamente rica, a experiência desportiva. Este modelo, centrado no aluno, parte de seis princípios fundamentais, contudo vale apenas destacar os princípios pelos quais no regemos:

- Afiliação: Os alunos devem fazer parte de uma equipa para beneficiarem das oportunidades de desenvolvimento social e criar o sentimento de pertença.
- Competição formal: Organizada para melhor definir o planeamento e para que os alunos pratiquem e joguem consoante um calendário de época pré-definido.
- Festividade: A época desportiva deve ser festiva no seu decorrer, havendo sempre momentos de celebração e reconhecimento do sucesso dos alunos.
- Evento culminante: Evento que marca o fim da época desportiva e reconhece e desempenho e conquistas dos alunos.

Com base nos princípios apresentados, desde cedo a SC foi pensada numa perspetiva a longo prazo, ou seja, verificou-se uma preparação prévio, o momento do acontecimento em si e uma fase posterior de balanço da mesma.

Assim, o quadro seguinte expressa como esses princípios foram aplicados à SC realizada.

Quadro 31-Relação do MED com a SC

Princípios MED	Relação com a SC
Afiliação	Formação de comitivas reais de países que nunca ganharam medalha olímpica. Equipas heterogéneas que permitiram que os alunos assumissem um papel para o bem comum (líderes, apoiantes, registo de pontuação). Cada país com a sua bandeira no ponto de encontro.
Competição formal	A SC foi anunciada aos alunos com um mês de antecedência. Houve preparação específica em aula para as atividades de Escalada e Orientação. Os alunos participaram na organização com a venda das rifas e criação do nosso logotipo e mascote olímpica (Apêndice IX). As convocatórias saíram uma semana antes do evento (Apêndice X).
Festividade	Os JO são o evento culminante. Apesar de não marcar o fim do ano letivo (época desportiva), esta foi realizada próximo do fim. No decorrer do evento houve os momentos de festividade pelo desempenho dos atletas, assim como na cerimónia de encerramento houve o reconhecimento das conquistas.
Evento culminante	

Relativamente aos objetivos traçados para a SC estes incidem em:

Quadro 32-Objetivos da SC

Objetivos	Indicador de Avaliação	Resultado
Objetivos Comuns		
1- Promover o respeito pela Natureza, desenvolvendo os conceitos sustentabilidade, reciclagem e ecologia, através da limpeza do espaço envolvente durante o dia de atividades	Quantidade de lixo recolhida.	Recolha de 10 sacos de lixo ao longo do dia e realização da reciclagem dos resíduos produzidos.
2- Desenvolver e melhorar a relação interpessoal entre os alunos e entre alunos e professores	Equipas heterogéneas.	Inúmeros Feedbacks no questionário sobre a SC, a afirmar que um dos aspetos positivos foi conhecer alunos de outras turmas.
3- Envolver a comunidade escolar, desenvolvendo atividades interdisciplinares	Envolvimento de outros departamentos do AEPM.	Professores, PES e Cidadania presente e envolvidos nas diversas atividades realizadas.
4- Experienciar as diferentes AEN em contexto real e natural	Local da SC e atividades desenvolvidas.	Realização da canoagem, orientação, <i>trekking</i> + escalada. Atividades que mais gostaram: Escalada e canoagem.
5- Aplicar no contexto natural e vivenciar as aprendizagens desenvolvidas ao longo do ano, na EF e outras disciplinas	AEN desenvolvidas na SC.	Momento de balanço da atividade relacionando com alguma temática de outra disciplina.
Objetivo Específico da turma (12ºB)		
6- Promover a extensão e valorização da EF através do atletismo, utilizando a abordagem do KIDS ATHLETICS e uso de materiais recicláveis	Realização da atividade do Atletismo Sustentável.	Participação de todos os alunos na atividade aplicando a mesma num contexto natural.

O objetivo 1 baseia-se nos princípios da educação ambiental, das áreas de desenvolvimento do PASEO, das atividades desenvolvidas pelo PES e dos temas abrangidos pela Cidadania e Desenvolvimento (CD). A consecução do mesmo, vai ao encontro do que afirma Eigenschenk et al., (2019) de que as AEN promovem uma ligação à natureza, sensibilizando e criando empatia, bem como efeitos positivos no comportamento e na gestão da responsabilidade ambiental. Com base nesta relação positiva, os desportos ao ar livre são vistos por muitos peritos e cientistas como um instrumento importante para a educação ambiental.

Por outro lado, evidencia-se que a prática desportiva em contacto com a natureza valoriza um conjunto de sensações como o prazer, a satisfação, o bem-estar e a saúde, refletindo assim, uma necessidade de compensação de um estilo de vida mais sedentário centrado na vida urbana (Rosa & Carvalhinho, 2012). Desta forma, o planeamento da SC e as respetivas tomadas de decisão tiveram sempre por base a preocupação com os conceitos de sustentabilidade, reciclagem e ecologia. Contudo, a atividade do *Plogging* foi pensada exclusivamente para o desenvolvimento

destas temáticas, sendo que a mesma integrava-se nas restantes, uma vez que a recolha do lixo existente ou produzido, aconteceu ao longo do dia e no decorrer das várias atividades.

Relativamente ao objetivo 2, que remete para as relações interpessoais estabelecidas entre os alunos de diferentes turmas, e alunos com professores, em termos de planeamento os alunos foram distribuídos por seis comitativas, apresentando como principais critérios da formação de grupos: o sexo, o nível de aptidão física e representatividade da turma (Apêndice XI). A estruturação dos mesmos segundo estes eixos, permitiu ir ao encontro de uma competição equilibrada e justa, enquanto os alunos desenvolviam as capacidades de comunicação, cooperação e interação social, responsabilidade, empatia, envolvimento, confiança social e melhoria da coesão global do grupo. Por outro lado, o facto de existirem dinâmicas disciplinares diferentes, de áreas distintas, nas várias atividades, obrigou a considerar a representatividade de alunos de todas as turmas nos diferentes grupos, de forma a existir sempre um *transfer* do que se estava a realizar na atividade e nas aprendizagens dessas disciplinas. Contudo, nada disto impediu que alunos de uma área adquirissem conhecimentos relativos a outras.

Por outro lado, permitiu que existisse uma aproximação dos alunos aos professores, já que o ambiente vivenciado na SC apresenta características distintas de uma sala de aula, tais como, enquadramento, ambiente menos formal, predisposição para a aprendizagem dos alunos, entre outros. Contudo, importa salientar que a mesma apresenta objetivos específicos a desenvolver nas diferentes atividades e que devem ser garantidos.

O objetivo 3 vai ao encontro de um dos eixos apresentados na análise SWOT presente no projeto Educativo do AGEPM, que remete para a falta de dinâmicas interdisciplinares desenvolvidas. Assim, o critério de seleção dos professores convidados levou a cabo o que seria a melhor diversidade para as dinâmicas interdisciplinares. Participaram da nossa SC a coordenadora da CD e professora de Geografia, o professor de Aplicações Informáticas B que se disponibilizou a fazer todo o registo audiovisual, as professoras coordenadoras do PES e de Biologia, a professora de Matemática A e a professora de História. Para melhor perceção das dinâmicas interdisciplinares, o Quadro 33 expressa as ligações existentes.

Quadro 33- Dinâmicas Interdisciplinares SC

Atividade	Professor envolvido	Dinâmica interdisciplinar
Escalada (com percurso de <i>Trekking</i>)	- Coordenadora do PES - Professora de Biologia e Geologia	- Preenchimento do <i>Google Forms</i> a respeito da sustentabilidade, pegada ecológica e biodiversidade. - Recolha de amostras pelo percurso de <i>Trekking</i> . - Extensão para contexto natural das AEN da EF (12º B, 12º G).
Canoagem	- Professor de Aplicações Informáticas	- Extensão para contexto natural das AEN da EF.
Atletismo Sustentável	- Professora de Matemática - Coordenadora do PES	- Uso do material reciclado construído no âmbito do PES (12º B).
Orientação	- Professora de Geografia	- Aplicação dos conceitos desenvolvidos na Geografia (12º G). - Uso das balizas desenhadas pelos alunos no âmbito do Desenho A (12º F). - Extensão para contexto natural das AEN da EF (12º F).
Jogos Paralímpicos	- Professora de História	- Contextualização com a história dos JO (12º G). - Consciencialização para a inclusão social e no desporto (CD).
<i>Plogging</i>	Professores estagiários	- Aplicação dos temas desenvolvidos no PES e CD.
Pegada Ativa	- Professores estagiários	- Aplicação dos conceitos de estilo de vida ativo, saudável e sustentável (EF, CD e PES).
JDC de Praia	- Professor de EF	- Paralelismo entre JDC desenvolvidos no âmbito escolar em pavilhão para a vertente praia. - Consolidação e transfere das aprendizagens nas aulas de EF (12º A, B, D, E, F e G).

Estiveram ainda envolvidos 11 alunos do curso profissional técnico desportivo (CPTD). Estes envolveram-se na organização das atividades durante o seu decorrer, aplicando o sistema de pontuação e dando apoio ao professor responsável de cada atividade sempre que necessário, no transporte de todo o material e dos bens alimentares, e ainda garantindo a segurança dos limites definidos da SC.

Relativamente ao objetivo 4, a escolha do local mostrou ser primordial para o sucesso da SC, existindo alguns critérios chave para a decisão tomada: distância, meio envolvente (água, areia e floresta), saneamento e garantia da possibilidade de realizar as atividades delineadas. Assim, o local decidido foi a praia do Portinho da Arrábida, em Setúbal. Esta permitiu garantir a nível das AEN- a escalada, o *trekking*, canoagem e orientação. Importa ainda reforçar que a escalada foi uma das matérias que foi sendo desenvolvida ao longo do ano e explorada na SC numa situação real.

O objetivo 5 que se liga com a aplicação em contexto natural das diversas aprendizagens que foram sendo desenvolvidas nas diferentes disciplinas ao longo do ano, foram cumpridas com sucesso, dado que cada uma das atividades planeadas já foi construída numa lógica de dinâmica interdisciplinar. Como foi referido anteriormente, a realização da SC foi o culminar de um projeto

desenvolvido ao longo de um ano, existindo uma preparação prévia nas diferentes disciplinas e departamentos envolvidos. Por outro lado, envolveu um momento de balanço/ reflexão da mesma.

Assim, foi possível que os alunos experienciassem num contexto real, por exemplo: escalada numa parede granítica ou orientação num terreno desconhecido. Por outro lado, percebessem as diferenças existentes a nível de regras e dificuldades entre os JDC de pavilhão presentes nos PNEF para os JDC, mas de praia.

Por fim, relativamente ao objetivo 6 que diz respeito à extensão e valorização da EF através do atletismo, utilizando a abordagem do KIDS ATHLETICS e uso de materiais recicláveis, verificou-se o seu cumprimento.

A própria elaboração da SC foi pensada segundo este mesmo eixo, uma vez que o tema da SC representa a maior competição desportiva do planeta, os Jogos Olímpicos, existindo alterações na forma de apresentar a competição que vão ao encontro da abordagem do KIDS ATHLETICS. Assim, essas alterações prendem-se com o:

- Modelo de Competição por equipas: A pontuação individual de cada aluno, em cada atividade contribui para a pontuação final da equipa;
- Uso do Joker: O Joker é uma carta utilizada na competição do KIDS ATHLETICS, onde cada equipa tem a possibilidade de utilizar o Joker apenas em uma das provas, antes do seu início, e a pontuação nessa prova multiplica por dois. O mesmo foi aplicado na SC em que a equipa poderia fazer uso dessa carta selecionando a atividade que desejariam multiplicar os pontos obtidos;
- Prática em simultânea: Tal como no KIDS ATHLETICS, na SC, não existiam grupos que não tinham tarefa atribuídas, ou seja, todos os grupos realizavam as atividades em simultâneo, através de um sistema de rotação organizado;
- Promoção de valores: Respeito, cooperação, espírito desportivo, entre outros;

Por outro lado, valorizou-se a EF utilizando os materiais de atletismo construídos com material reciclável na realização das atividades presentes no Atletismo Sustentável, e ainda na realização de um balanço sobre a importância da prática desportiva a longo prazo.

Relativamente ao planeamento do projeto encontra-se descrito no quadro 34:

Quadro 34-Planeamento por Etapas da SC

Etapa	Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
1ª E	1.1- Definir o local e data da SC	Mapa do local com as atividades definidas.	Cumprido
	1.2- Definir as atividades a desenvolver		Cumprido
	1.3- Avaliação das possibilidades		Cumprido
2ª E	2.1- Mobilizar os recursos (humanos, materiais, financeiros)	Balanço dos recursos mobilizados.	Cumprido
	2.2- Definir as dinâmicas interdisciplinares	Departamentos do AEPM envolvidos.	Cumprido
	2.3- Definir medidas de segurança e plano de emergência	Departamentos do AEPM envolvidos.	Cumprido
3ª E	3.1- Preparar os recursos	Balanço dos recursos necessários e mobilizados.	Cumprido
	3.2- Visitar o local	Definição dos últimos aspetos e revisão do plano de emergência.	Cumprido
	4.1- Realizar a SC	Realização da SC.	Cumprido
4ª E	4.2- Fazer balanço da SC	Respostas ao questionário.	Cumprido

Legenda: 1ªE- Primeira Etapa; 2ªE- Segunda Etapa; 3ªE- Terceira Etapa; 4ª E- Quarta Etapa;

Relativamente à **1ª Etapa**, foi onde se definiu o local e a data a realizar, as atividades que se pretendeu consagrar na saída de campo e avaliação das possibilidades.

Como foi referido anteriormente, a escolha do local foi um dos fatores primordiais para o sucesso da SC e envolveu desde cedo inúmeras reuniões entre o núcleo de estágio. A decisão foi ao encontro dos critérios que tínhamos definidos para a seleção da mesma (distância, meio envolvente e saneamento). Nem sempre tivemos de acordo e a discussão que se verificou na tomada de algumas decisões da SC teve um impacto fundamental, porque permitiu alinhar e preparar ao detalhe a mesma.

Por outro lado, a definição das atividades a realizar procurou ir ao encontro do que seriam a continuidade das aprendizagens dos alunos ao longo do ano, escalada (12ºB e 12ºG) e orientação (12ºF), como também proporcionar a experiencição de outras, tais como, *trekking* e canoagem. Foram ainda definidas outras atividades, que se justificaram pela relação aos projetos que iam ser implementados e pela importância com o desenvolvimento de competências e valores como, a sustentabilidade, reciclagem e ecologia. A investigação revela evidências claras sobre os benefícios sociais para crianças e adolescentes em idade escolar associados à participação em atividades ao ar livre em espaços azuis, a nível da saúde mental e bem-estar, educação, cidadania ativa, comportamento social e consciência ambiental (Rocher et al., 2020).

Relativamente à **2ª etapa**, a importância da mobilização de recursos foi crucial, uma vez que a consecução deste projeto em grande parte, foi possibilitada pelo envolvimento dos mesmos. Desta forma, os patrocinadores foram a Junta de Freguesia da Portela e Moscavide, Panificadora da Encarnação LDA e *Decathlon* de Loures, de onde se obteve bens alimentares, materiais e camisolas estampadas (Apêndice XII). Ficou definido pelo nosso núcleo de estágio que o valor máximo por aluno para esta SC seria 30€, por esta ser a ajuda de custo do AGEPM aos alunos que usufruem da ASE. Este valor envolveu todos os gastos alusivos ao transporte, material das atividades como bandeiras e medalhas, empresa contratada para desenvolver a Escalada e Canoagem e taxas de usufruto do espaço público do Parque Natural da Arrábida e Capitania do Porto de Setúbal. Para ajudar a reduzir os custos da SC e não ultrapassar a margem definida, foram feitas, impressas e carimbadas rifas para os alunos participantes venderem, de modo a puderem pagar assim a sua SC.

Relativamente ao objetivo 2.2 as reuniões constantes com o CT, viabilizaram a definição das dinâmicas interdisciplinares a desenvolver na SC, como também, permitiram identificar os professores que estavam interessados em envolver-se no projeto. Foi igualmente necessário desde cedo reunir com outros departamentos, nomeadamente a Cidadania e Desenvolvimento e o PES, uma vez que desde o início considerámos essencial a presença dos mesmos na SC ao estarem em linha com os conceitos a desenvolver na mesma.

A respeito do objetivo 2.3, desde cedo e após a definição do local da SC, avaliou-se as condições e começou a traçar-se um plano de emergência. Esta opção enquanto núcleo de estágio justificou-se pela pouca experiência neste tipo de projetos. Assim, a existência de um documento deste tipo, permitir uma atuação mais eficaz na eventualidade de uma situação anómala.

Na **3ª etapa**, salientar a ida ao local da SC em dois momentos distintos (2 semanas antes e 5 dias antes), no sentido de garantir que o que foi planeado até ao momento estaria enquadrado com a realidade. Preparar as atividades no terreno, ou seja, organização do espaço e perceção da dimensão ocupada de cada atividade, marcação das coordenadas das balizas de orientação, contacto com os restaurantes para uso dos wc em troca de consumo. Por outro lado, dada a localização numa zona sinuosa que exigia cuidados e regras bem definidas do percurso de *trekking*, foi essencial a realização do percurso algumas vezes, garantindo a fixação do caminho e sinalização dos pontos críticos para apoiar os alunos.

Salientar ainda, que de forma a preparar a minha intervenção enquanto estagiário na SC, além dos contactos e conversas com o professor Telmo Preto, que leciona a unidade didática de AEN no Mestrado, tive a possibilidade de integrar e ajudar na lecionação das aulas de escalada aos alunos do 1º ano de Mestrado. O facto de a experiência ter sido enriquecedora após a realização da SC, continuei a integrar essas mesmas aulas, permitindo sentir que progressivamente passei a dominar melhor a lecionação desta matéria. Salientar ainda, que auxiliei na SC do núcleo de estágio do estagiário Ricardo Silva, que esteve presente e auxiliou na nossa, valorizando assim o trabalho colaborativo entre diferentes núcleos.

Relativamente ao objetivo 3.1, por uma questão de estratégia de gestão do grupo no espaço a decorrer a mesma, o núcleo de estágio considerou ser uma mais-valia a divisão dos elementos participantes, organizadores e professores de acordo com a cor das t-shirts, facilitando a identificação dos mesmos durante o dia de atividades. Assim, os alunos participantes foram identificados com t-shirt branca, os alunos organizadores do CPTD com t-shirt azul e todos os professores, incluindo estagiários, com t-shirt vermelha (Apêndice XIII). A estampagem foi igual para todos, com o símbolo do agrupamento, da SC e dos patrocinadores.

Todas as atividades foram realizadas com empenho e colaboração dos alunos, que no final do dia puderam relaxar e mostrar os conhecimentos adquiridos ao nível da dança. Dado ser o Dia Mundial da Dança, os alunos de todos os grupos dançaram em conjunto, com os seus pares rumba quadrada e valsa lenta, promovendo um ambiente de partilha onde os próprios professores e alunos do CPTD envolveram-se autonomamente.

Importa ainda salientar, o papel fundamental dos colegas estagiários Ricardo Silva e Beatriz Aniceto que ajudaram durante toda a SC, ficando responsáveis ao longo do dia pelo controlo de uma atividade.

Por fim, na 4ª etapa, realizou-se o balanço da SC aplicando um questionário aos alunos que estiveram presentes, identificando os aspetos positivos e os aspetos a melhorar na perspetiva dos alunos num futuro projeto.

Como balanço final da SC, deixo uma reflexão pessoal sobre o impacto da mesma nos diferentes intervenientes no Quadro 35:

Quadro 35- Balanço pessoal sobre o impacto da SC

Intervenientes	Impacto
Alunos	1- Formação de grupos heterogéneos contribuiu para a melhoria do relacionamento interpessoal entre os alunos; 2- Satisfação generalizada (questionário), “podemos repetir atividades?”, “posso levar a bandeira de recordação?”, “os professores estão cá para o ano? Queremos fazer uma coisa destas também”.
CT	1- Consolidação de matérias abordadas ao longo do ano, nas diferentes disciplinas envolvidas; 2- Satisfação geral dos professores e surpresa de muitos afirmando: “Não estava à espera que fosse uma atividade tão bem organizada”, “Obrigado pela oportunidade, tenho pena de não ser possível realizar-se mais tempo”, “Parabéns pela organização do projeto estamos a gostar muito e os alunos estão efetivamente a aprender!”.
DEF	1- Possibilidade de estabelecer novas parcerias com empresas do Concelho de Loures que beneficiem o DEF. 2- Valorização do DEF junto da direção do AGEPM.
Professor estagiário	1- Melhoria do relacionamento com os alunos, refletindo-se no decorrer das restantes aulas do ano. 2- Satisfação pessoal pelo sucesso da realização da SC. 3- Valorização do trabalho desenvolvido enquanto núcleo de estágio.
AEPM	1-Repercussão duradoura nos meios de comunicação da escola, sendo a notícia mais lida do jornal ‘Já Soubeste?’, desde a sua publicação. 2-Intervenção nos pontos 3 e 4 da análise SWOT do Projeto Educativo, apresentando possíveis soluções para esses Pontos Fracos ao nível do(a). “3. Trabalho cooperativo (dentro do Conselho de Turma)”. “4. As parcerias estabelecidas fora da comunidade escolar não satisfazem as necessidades” - Soluções: <i>Decathlon</i> de Loures e JF de Moscavide e Portela). 3-Envolvimento dos grupos de Projeto do AEPM: PES e Cidadania e Desenvolvimento.

Após verificar o impacto que a SC representou a diferentes níveis da comunidade escolar, importa igualmente refletir sobre os aspetos menos conseguidos e que poderiam ser melhorados.

Em primeiro lugar, a começar pela entrega das autorizações relativamente tarde (duas semanas antes da SC) o que levou a que alguns alunos que tinham confirmado anteriormente, acabassem por cancelar. Isto impactou o orçamento e obrigou a que fosse necessário ir preencher essas lacunas com alunos de outras turmas, que pesando no final acabou por criar uma dinâmica interessante envolvendo alunos de seis turmas do 12º ano. Esta questão resultou da inexperiência dos estagiários que deveriam ter previsto esta situação com mais antecedência.

Por outro lado, um dos aspetos a melhorar seria o atraso inicial que resultou do engano no local de largada do parque de Estacionamento, contudo, e dada comunicação constante entre o núcleo de estágio, esse tempo conseguiu ir sendo recuperado até à hora do almoço.

2.7- Balanço Geral

Relativamente à área de direção de turma, acima de tudo faz-se um balanço positivo face aos objetivos traçados, ao longo das etapas que a constituem.

Destacar a importância que a mesma apresenta no funcionamento de uma turma. É fundamental que o diretor de turma assuma um papel de comando, e que tenha sempre presente a tríade: alunos, professores e EE (Boavista & Sousa, 2013; Ferreira, 2014). É nesta área, que é fundamental o desenvolvimento do conceito de interdisciplinaridade, onde através do trabalho colaborativo, e tendo como referencial o PASEO, os professores procuram valorizar ainda mais as partes (disciplinas).

Assim, viabilizou-se a realização do projeto que envolveu a EF, Matemática A e Aplicações Informáticas B, sendo que o mesmo demonstrou ser benéfico para a valorização de todas elas.

Destacar ainda, a execução do PCT, que se demonstrou essencial no fornecimento de informações para o acesso ao ensino superior. Estas informações disponibilizadas através de sites para esse fim, da palestra sobre como concorrer, e ainda, das visitas diferentes universidades, ajudou os alunos na sua tomada de decisão.

Por fim, destacar a importância que este cargo desempenha na vida dos alunos e na vida da escola, acabando por funcionar como um mediador entre os vários elementos envolvidos. Este envolvimento em muitos dos casos, permite perceber/ identificar problemas na vida dos jovens e prevenir possíveis situações de risco.

3- Desporto Escolar

3.1- DE na AGEPM

O Desporto escolar pode ser designado como Atividades de Complemento Curricular, representando atividades de cariz desportivo que a escola oferece além das garantidas pelo currículo geral. De acordo com o Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, representa o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação, desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo. Como corrobora o Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021/2025, o DE baseia-se num sistema universal e aberto de modalidades e de práticas desportivas, organizadas de modo a integrar harmoniosamente as suas dimensões próprias, designadamente o ensino, o treino, a recreação e a competição.

De acordo com o Regulamento geral de funcionamento do desporto escolar 21-22, existem três níveis de atividade (I, II e III), sendo o nível I o conjunto de atividades que visam a promoção da aptidão física e de atividades desportivas, organizadas em complemento das Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física e são dinamizadas na componente não letiva dos professores de Educação Física, ou seja, torneios inter turmas.

O nível II representa as atividades que implicam a participação regular em treinos, dinamizadas na componente letiva dos docentes e, na sua maioria, envolvendo a participação em competições interescolares de modalidades desportivas, integrando os projetos DE Competição.

Por último, o nível III refere-se a atividades de aprofundamento da prática desportiva, treino e competição, em modalidades e grupos-equipa de elevado potencial desportivo e que, no âmbito do projeto DE Competição participam em competições escolares e federadas.

Assim, o estagiário deve então vivenciar e ficar responsável por um núcleo de DE, sendo sempre acompanhado do professor responsável, elaborando e realizando um plano de treino para a equipa que acompanha, delinear uma estratégia de atuação e preocupando-se em orientar os jovens que se encontram em formação numa situação competitiva em encontros e jogos com outras escolas.

Segundo informações apresentadas pela DGE no programa estratégico do Desporto Escolar 2021/2025, os valores a desenvolver passam pela responsabilidade e integridade, excelência e

exigência, curiosidade, reflexão e inovação, cidadania e participação e liberdade. A nível das áreas das competências desenvolver a consciência e domínio do corpo, bem-estar, saúde e ambiente, raciocínio e resolução de problemas, pensamento crítico e pensamento criativo, relacionamento interpessoal, desenvolvimento pessoal e autonomia.

Desta forma, e seguindo estes pressupostos a oferta de Desporto escolar o AGEPM é diversificada promovendo uma prática eclética. Desde os JDC, com o futsal, Basquetebol e o voleibol, onde no último se mantém a continuidade dos escalões masculinos e femininos desde o 5º até ao 12º ano, a modalidades individuais, como a ginástica acrobática, badminton, boccia, DE sobre rodas, apresentando também atividades de meio aquático como a vela e a natação, e ainda o DE escola ativa.

A opção de escolher o núcleo de voleibol foi ao encontro de, a par do Atletismo, ser uma matéria que tive contacto desde infância. Dado ser uma matéria nuclear de acordo com os PNEF que acarreta dificuldades para muitos alunos, permitiu-me aprofundar os conhecimentos na mesma, enriquecendo-me assim na área dos jogos desportivos coletivos (JDC).

3.2- Caracterização do Núcleo

A nível de recursos humanos o núcleo é constituído por quatro professores, cada um responsável por um escalão. Dois professores partilham a responsabilidade de orientar os treinos dos infantis B misto, já os escalões iniciados femininos são orientados por um desses professores e o outro orienta os iniciados masculinos. Por fim, no que respeita o escalão juvenis femininas são orientadas pelo professor orientador José Fortes e os masculinos pela professora TA com quem, trabalhei.

No que respeita à constituição do núcleo é um grupo muito numeroso em todos os escalões. Na escola Gaspar Correia treinam os escalões iniciadas femininas e alguns dias os infantis B mistos. Os restantes escalões treinam na ESAI.

No que respeita a organização e funcionamento, na escola Secundária da Portela, os escalões trabalham de forma articulada independentemente dos dias de treinos definidos, ou seja, de forma a oferecerem uma prática mais abrangente e permitir que alunos possam frequentar os treinos com maior regularidade em todos os dias que os escalões operam todos os alunos podem ir. Desta forma por um lado promove-se a prática desportiva, por outro lado, dado o elevado número de alunos

inscritos leva a que em 3 redes (espaço disponível) estejam a treinar 70/80 alunos simultaneamente dificultando a organização do treino.

O modelo de planeamento seguido foi também o modelo de planeamento por etapas (prognóstico, prioridades, progresso e produto). A 1ª etapa correspondeu à AI do contexto, desde o número de praticantes até ao domínio das competências, característica essencial para o desenrolar da 2ª Etapa.

3.3- Prognóstico (1ª Etapa)

O desporto escolar este ano dado à alteração das datas do início do ano letivo, também sofreu alterações e começou a funcionar no dia 10 de Outubro de 2022. Devido à relação já existente com a professora do núcleo de trabalho, no dia de iniciar a prática já tinham existido reuniões com a mesma, facilitando a intervenção nos diferentes momentos do treino desde o primeiro dia. Nesta etapa os objetivos traçados foram os seguintes:

Quadro 36-1ª Etapa objetivos do DE

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
1.1 Conhecer os alunos que integram o núcleo de DE	Falar com todos os alunos até ao final da etapa.	Estabelecimento de contacto com todos os alunos.
1.2 Criar e estabelecer regras de rotina;	Cumprimento das regras e autonomia demonstrada.	Alunos autónomos que cumprem as regras estabelecidas.
1.3 Identificar as prioridades a trabalhar;	Domínio da matéria.	Melhorar o serviço, qualidade na receção e colocação para zona de distribuição e trabalho da chamada para remate.
1.4 Identificar possibilidades de intervenção ao nível do projeto;	Plano de Ação.	Identificação da área de atuação de projeto.

Face aos objetivos apresentados e à etapa em questão, numa primeira fase o objetivo do trabalho desenvolvido passou por realizar muitas situações jogadas, permitindo assim aferir o nível dos alunos. Estas situações jogadas passaram por situações em âmbito formal porque a maioria dos alunos já participavam neste núcleo há vários anos, existindo um caráter de continuidade do trabalho. Os alunos novos foram integrados junto dos mais experientes, de forma a perceber a dinâmica de trabalho dentro do núcleo.

De forma a conhecer melhor os alunos, objetivo 1.1, em todos os treinos procurei falar com um aluno diferente, percebendo as suas motivações para ali estar, o que se sente mais capaz ou com mais dificuldade, se é o primeiro ano ou não, entre outras perguntas, permitindo igualmente começar a desenvolver um laço de confiança com os alunos. Até ao final da 1ª etapa foi possível

abordar todos os alunos percebendo ainda que numa primeira fase algumas características que os distinguem.

Em relação a como treino foi organizado, objetivo 1.2, inicialmente estabeleceu-se que os alunos mais velhos e que se encontram a mais tempo no núcleo montavam as redes ensinando aos novos alunos como se fazia, passando de seguida para um aquecimento dinâmico a pares e desenvolvendo a relação com a bola em diferentes sequências de exercícios.

Após o aquecimento, e dando início à parte fundamental promoveu-se o trabalho de remate em zona de entrada e saída da rede, sequência de serviços e receção, terminando com uma situação de jogo 6x6. Neste tipo de trabalhos como regra os alunos eram agrupados em grupos heterogéneos e de preferência com um aluno com experiência e um aluno que acabou de integrar no grupo. No final do treino existia a necessidade de fazer um breve balanço do treino, apontando o que deveria ser melhorado e modificado no seguinte.

Salientar que a nível do Plano anual de atividades já se encontrava marcada uma atividade relacionada com o núcleo de voleibol, Maratona de Voleibol Noturno, no dia 2 de Junho.

Por outro lado, como atividade de integração e desenvolvimento de um relacionamento positivo entre alunos e professores, foi realizado um jogo num dos dias de treino entre ambos.

Fazendo um balanço sobre a mesma, pode-se afirmar que no que respeita os alunos que pertencem ao núcleo de DE, ao longo da mesma foram aparecendo novas inscrições o que em determinados momentos a gestão do treino e AI não foi fácil. Por outro lado, verificou-se que o facto de a maioria dos alunos já participarem neste núcleo há vários anos, a nível das competências a grande maioria cumpria o NI, objetivo 1.3, à exceção de 6 alunos. As prioridades identificadas para a 2ª etapa passavam pelo trabalho de melhorar a consistência do serviço, qualidade na receção do serviço para zona de distribuição, distribuição para zona de finalização com critério e o trabalho da chamada para remate.

Em relação as regras, os alunos desde o início perceberam como deveriam trabalhar e organizar-se durante o treino o que facilitou o trabalho e aproveitamento dos 50 minutos programa.

Em relação ao projeto específico, objetivo 1.4, permitiu igualmente identificar em que moldes o projeto se ia estruturar e as funções que deveriam existir na execução dos mesmos.

O projeto foi pensado para as diferentes funções de jogador, treinador, juiz, organização, serem aplicadas nos treinos e na sua forma mais autêntica na organização da Maratona Noturna de Voleibol,

3.4- Prioridades (2ª Etapa)

A respeito da 2ª etapa, concomitantemente ao que passou na lecionação em relação às interrupções, no DE existiu o mesmo obstáculo.

Contudo, e dado o elevado número de alunos no núcleo de DE o principal foco a resolver, além das prioridades dos alunos a nível das matérias, foi a implementação de uma estratégia que viabilizasse a dinâmica de 40/50 alunos a trabalhar simultaneamente em 1 campos de 6x6, com as medidas regulamentares. Desta forma os objetivos traçados para a etapa em questão foram:

Quadro 37-2ª Etapa objetivos do Desporto Escolar

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
2.1- Desenvolver as prioridades dos alunos	Aprendizagens adquiridas.	Melhoria significativa da grande maioria dos alunos a nível das prioridades de trabalho.
2.2- Desenvolver uma estratégia que permita a dinâmica de trabalho de 40/50 alunos por treino (Projeto ¹²)	Aplicação do Modelo de Educação Desportiva.	Alunos a desempenhar diferentes funções
2.3- Preparação do Período Competitivo	1º Encontro de DE.	Presença do núcleo de DE no encontro verificando-se melhorias significativas a nível das prioridades desenvolvidas.

No que respeita o desenvolvimento das prioridades dos alunos, objetivo 2.1, e tendo em linha de conta o que foi mencionado anteriormente, em relação à consistência do serviço, optou-se por adotar como estratégia a utilização do exercício de serviços consecutivos, em que no outro lado do campo encontravam-se 2 a 3 alunos a receber a bola, tendo de colocar a mesma na zona do distribuidor e realizar o ataque quando a receção é feita com qualidade. Este trabalho não só permitiu resolver o trabalho da consistência do serviço, como também trabalhar o primeiro toque com qualidade.

De forma a resolver a problemática da chamada do salto para rematar, foi utilizado um exercício analítico com a utilização de arcos no chão, onde os alunos tinham de dar os apoios dentro desses arcos e desenvolver assim o trabalho específico da chamada. Como progressão retirava-se os arcos e passava-se a fazer a chamada tentando alcançar o aro da tabela de basquetebol.

¹² Descrição acerca deste objetivo no capítulo Projeto de DE: ‘O ensino do Voleibol segundo o Modelo de Educação Desportiva’

Em relação, ao critério de distribuir com qualidade, foi utilizada a situação de jogo em que a bola é reposta para zona do distribuidor de forma a simplificar o trabalho dos jogadores ao passarem por aquela posição e colocando a condicionante de jogarem sempre a 3 toques.

Relativamente ao objetivo 2.2 que recai na introdução de uma estratégia que permita o treino em simultâneo de 40/50 em 2 redes, através do modelo de educação desportiva atribuiu-se diferentes funções aos alunos, sendo responsáveis por diferentes tarefas e atuando quando necessário, fazendo um balanço no final do treino sobre a tarefa proposta.

Dado o facto, de se tratar da 2ª etapa foram atribuídas duas funções distintas: jogadores ou arbitragem, dessa forma, realizou-se uma ação de formação interna sobre a introdução às principais sinaléticas que um árbitro deve saber fazer e como se preenche uma folha de jogo. Assim, uma vez por semana realizava-se uma dinâmica com todos os escalões do núcleo de DE, no sentido de promover o espírito de grupo.

Concomitantemente, promoveu-se sempre o trabalho em grupos heterogéneos para que os alunos que apresentavam um maior domínio das competências pudessem ajudar os alunos que apresentavam mais dificuldades. Utilizou-se ainda uma abordagem de um grupo de alunos encontrar-se a fazer trabalho de campo, enquanto os restantes encontravam-se a desenvolver condição física específica ou exercícios analíticos, para resolver questões técnicas (exemplo: qualidade do toque de dedos).

Relativamente ao primeiro encontro de DE, objetivo 2.3, sabendo que não poderíamos levar todos os alunos dado ao elevado número de inscrições, o critério de seleção passou pelo registo de presenças nos treinos e domínio sobre a matéria.

Em forma de balanço, os alunos foram ao encontro do que era espectável, respeitando sempre a tomada de decisão do professor, realizando o papel que teriam de desempenhar com seriedade e demonstrando sempre interesse para melhorar a sua intervenção. A formação realizada internamente permitiu igualmente que os nossos alunos nos encontros mais adiante e partidas amigáveis desempenhassem o papel de árbitros de campo e mesa.

Salientar que a partir desta etapa, já dispus de autonomia por parte da professora TA para assumir o controlo do processo de ensino-aprendizagem do núcleo de estágio, sendo sempre supervisionado pela mesma.

3.5- Progresso (3ª Etapa)

Relativamente à 3ª Etapa verificou-se um aumento do número de competições, existindo a necessidade de intervir a nível das prioridades na organização do sistema de jogo. Assim, os objetivos delineados para a etapa em questão foram:

Quadro 38- Objetivos 3ª etapa DE

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
3.1 Atuar nas prioridades dos alunos	Integração do Sistema de Jogo pelos alunos.	A grande maioria dos alunos integrou sistema de jogo verificando-se 10 alunos que não em resultado das faltas regulares aos treinos.
3.2- Dar continuidade ao MED visando a aprendizagem dos alunos	Respeito pelas regras e valores do jogo.	Alunos em situação competitiva respeitarem as decisões tomadas pelo árbitro sem contestar.
3.3 Continuar a implementar a estratégia definida consoante calendarização (Projeto ¹³)	Integração da função de treinador.	Resultado parcialmente alcançado, em função de alguns alunos não terem desempenhado o papel.

Relativamente aos objetivos estabelecidos no que trata o objetivo 3.1, a somar às prioridades anteriormente assinaladas e que ainda se verificaram em alguns alunos, surgiu um novo obstáculo para os alunos mais desenvolvidos. Este obstáculo prendeu-se com a organização do sistema de jogo. Dadas as opções colocadas em cima da mesa optou-se por jogar num sistema em 5-1, existindo apenas 1 distribuidor fixo e com libero. Esta opção, baseou-se no facto de se verificarem ainda dificuldades a realizar ações técnicas relativamente simples, não sendo espectável que conseguissem jogar em sistemas de jogo mais avançados.

Assim, a prioridade a desenvolver foi a questão de posicionamento em diferentes situações de jogo e especialmente a proteção ao bloco e proteção ao remate, pelo jogador que ocupa a posição seis. Inicialmente, para resolver esta questão utilizou-se uma situação de jogo fragmentada em que se realizava apenas serviço, seguindo-se a preparação do remate e respetivo proteção ao bloco de um lado da rede, e do outro proteção ao rematador, alternando entre zona de entrada e zona de saída da rede. Manteve-se, contudo, os exercícios mais simples de controlo e domínio sobre a bola, essenciais para a qualidade do toque em questão.

Relativamente ao objetivo 3.2 que se prendia com transmitir a importância dos valores no desporto e efetivamente aplicá-los no contexto de competição, esta situação verificou-se explicitamente nos dois encontros que tivemos. Verificou-se que apesar existirem algumas

¹³ Descrição acerca deste objetivo no capítulo Projeto de DE: ‘O ensino do Voleibol segundo o Modelo de Educação Desportiva’

situações que poderiam causar alguma contestação, é completamente justificável que ocorra alguns erros, uma vez que são alunos que se encontravam a arbitrar e a formação que dispunham resultava da formação interna realizada na escola.

Já o objetivo 3.3 que vai ao encontro do projeto específico do DE, os alunos ao apresentarem mais autonomia na arbitragem, passaram também a desempenhar a função de treinador, permitindo que os mesmos observassem o jogo numa perspetiva distinta e percebessem o que poderia ser melhorado.

Em suma, uma vez mais os objetivos foram cumpridos na íntegra, verificando-se uma melhoria dos alunos que ainda não tinham desenvolvido as aprendizagens trabalhadas na terceira etapa

3.6- Produtos (4ª Etapa)

Relativamente à 4ª etapa, tal como na lecionação esta etapa promove a apresentação dos produtos desenvolvidos ao longo do ano. Desta forma, os objetivos traçados foram os seguintes:

Quadro 39-Objetivos 3ª etapa DE

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
4.1 Consolidar as aprendizagens desenvolvidas ao longo do ano	Aprendizagens efetivas.	Melhoria da grande maioria dos alunos no que diz respeito aos aspetos e técnicos do jogo.
4.2- Aumentar o número de competições	Jogos Treinos marcados.	Parcialmente cumprido, verificando apenas a marcação de um jogo treino.
4.3- Lecionar de forma autónoma os treinos	Conduzir o processo de ensino-aprendizagem autonomamente.	Autonomia no processo de treino e inclusive lecionação de alguns treinos sozinho.
4.4 Aplicação do projeto no contexto real (Projeto ¹⁴)	Alunos a arbitrar no torneio da Maratona de Voleibol Noturno.	2 alunos a arbitrar na Maratona de Voleibol Noturno juntamente com os árbitros da AVL (Associação de Voleibol de Lisboa).

Relativamente ao objetivo 4.1 na presente etapa e representando a etapa dos produtos, nas situações de treino promoveu-se muitas situações de jogo formal de 6x6, realizando-se semanalmente um torneio misto de 4x4 ou 6x6 com todos os alunos dos diversos escalões. Isto permitia promover um ambiente de partilha, de aprendizagem mútua, desenvolvendo o respeito e cooperação. As situações de 6x6 e 4x4 permitem igualmente aferir a aprendizagem adquirida pelos alunos.

¹⁴ Descrição acerca deste objetivo no capítulo Projeto de DE: ‘O ensino do Voleibol segundo o Modelo de Educação Desportiva’

Relativamente ao objetivo 4.2, que se refere ao aumento do número de competições representou o objetivo menos conseguido, uma vez que o objetivo era marcar periodicamente jogos treinos com a Lusófona Voleibol. Este encontro teria dois objetivos principais:

- Realização de jogo misto promovendo a aprendizagem com jogadoras federadas;
- Realização de jogo contra a equipa da Lusófona Voleibol, promovendo um momento competitivo;

Este objetivo não conseguiu ser alcançado apesar das tentativas, dado a incompatibilidade entre o quadro competitivo do clube e a disponibilidade existente pelos horários do DE.

O objetivo 4.3 já tinha sido parcialmente cumprido involuntariamente na 3ª etapa, desenvolvendo a relação interpessoal com os alunos que constituíam o grupo, acabando por este processo de liderança surgir de forma natural. Assim, foi possível lecionar treinos e conduzir grande parte da última etapa autonomamente e preparando as competições cuidadosamente com a professora titular TA.

O Processo de seleção dos alunos seguiu os mesmos critérios anteriormente descritos, contudo, neste momento também valorizamos a progressão e consistência dos alunos.

Enquanto núcleo de DE apurámo-nos para os regionais, acabando por ficar em 2º lugar.

Relativamente ao objetivo 4.4 que remete para aplicação do projeto em contexto real na Maratona de Voleibol Noturno, foi atingido eficazmente. Dado o sucesso do projeto durante o ano, existiu a possibilidade de ter o apoio de alunos do núcleo de DE envolvidos no apoio à organização do evento montando, preparando os campos e na acreditação, alunos como jogadores e treinadores e dois alunos a desempenhar a função de árbitros juntamente com árbitros oficiais da AVL.

3.7- Projeto: O Ensino do Voleibol segundo o Modelo de Educação Desportiva

No que respeita a intervenção a nível do projeto do DE, o contacto e proximidade estabelecida com os alunos na primeira etapa demonstrou-se fundamental para o sucesso do mesmo, e inclusive permitiu a identificação do foco a intervir.

Dado elevado número de alunos existentes no núcleo de DE (40/50), o tempo potencial de aprendizagem atribuído aos mesmos era reduzido, em função de dispormos na maioria dos treinos apenas um campo de jogo 6x6, verificando-se a necessidade intervir sobre este aspeto. Desta forma, e de acordo com a problemática, a introdução do MED justificou-se no sentido de promover uma

compreensão mais profunda da matéria em questão e da transmissão dos valores que a utilização do mesmo acarreta (Siedentop, 1998).

Assim, os objetivos do projeto substanciaram-se em:

Quadro 40- Objetivos Projeto de Desporto Escolar

Objetivo	Indicadores de Avaliação	Resultado
1- Promover uma prática pedagógica rica através da utilização do MED	Alunos a desempenhar os papéis de jogadores, treinadores e árbitros.	Todos os alunos passaram pelas 3 funções demonstrando compromisso no decorrer das mesmas.
2- Contribuir para aumento do quadro competitivo do grupo de voleibol	Jogos de treino e competições internas registadas.	Parcialmente cumprido, verificou-se um aumento do número competições internas marcadas, contudo não foi possível marcar mais que 1 jogo treino.

O DE deve constituir um espaço privilegiado para oferecer aos jovens, inseridos no sistema educativo, uma oportunidade para praticarem com regularidade atividades físicas e desportivas (Prudente et al., 2007). De facto, a atividade desportiva desenvolvida ao nível do mesmo coloca em jogo potencialidades físicas e psicológicas, que contribuem para o desenvolvimento global dos jovens, sendo um espaço privilegiado para fomentar hábitos saudáveis, competências sociais e valores morais, de entre os quais se destacam: responsabilidade, espírito de equipa, disciplina, tolerância, perseverança, humanismo, verdade, respeito, solidariedade e dedicação.

Por outro lado, como refere o Plano estratégico do Desporto Escolar 2021/2025 um dos pilares pelo qual se rege, é a interligação entre o DE e os clubes, permitindo aos alunos que se encontram no DE escolar por diferentes razões, até pela impossibilidade de entrar num clube, vivenciar a experiência competitiva e tudo o que acarreta uma competição.

Assim, o MED segundo (Siedentop, 1998), oferece uma prática desportiva de forma contextualizada e pedagogicamente rica. O mesmo autor acrescenta ainda, que este modelo curricular deve ser desenvolvido ao longo de todo o ano letivo para que as implicações curriculares sejam efetivas.

Aplicando isto ao contexto em questão, o pretendido é que os alunos ao longo do ano letivo, no decorrer dos treinos e competições passem por diferentes funções, tais como: árbitros, treinadores, jogadores, mesa, tudo de forma estruturada e orientada. Isto viabiliza que os valores acima mencionados sejam transmitidos aos alunos, permitindo que os mesmos valorizem a competição não pelo simples facto de ganhar ou perder, mas também todas as outras facetas que a mesma apresenta. O MED vem responder de uma forma muito prática ao desafio de adotarem-se

metodologias mais ativas de ensino com o objetivo de motivar e tornar o processo de ensino-aprendizagem significativo para o aluno (Gouveia et al., 2020). Foram, contudo, realizados alguns ajustes ao presente modelo de forma a ir ao encontro do que o projeto pretende incidir.

Assim, foi importante definir um plano de atuação que viabilizasse a integração desta abordagem nas diferentes etapas. Esse mesmo plano encontra-se expresso no quadro seguinte.

Quadro 41- Planeamento do projeto de DE

Etapa	Aplicação do MED (Siedentop, 1998)
2ª etapa	Formação interna sobre as sinaléticas, regras de ajuizamento e preenchimento da folha de jogo;
	Aplicação das regras de ajuizamento em sistema de competição interna 1 vez por semana;
3ª etapa	Introdução da função de treinador;
	Aplicação de ambas das funções aprendidas no 1º encontro de DE;
4ª etapa	Produto das aprendizagens aplicados na Maratona de Voleibol Noturno, com alunos a participar como jogadores, treinadores, apoio à organização e árbitros e juizes em parceria com árbitros oficiais da Associação de Voleibol de Lisboa (AVL)

Relativamente à **2ª etapa**, promoveu-se uma ação de formação interna com todos os escalões e de ambos os sexos sobre as principais regras e sinaléticas que um árbitro necessita de saber fazer, como também, o preenchimento da folha de jogo. Como forma de controlo da aprendizagem dos alunos, uma vez por semana e no dia em que todos os escalões treinam realizava-se uma competição interna em formato de torneio escada.

Neste torneio promovia-se um espírito de grupo com equipas mistas num formato de competição de 4x4 ou 6x6, em que a função de árbitro de mesa, árbitros principais e de linha eram desempenhadas pelas equipas que se encontravam de fora. Relativamente aos árbitros de mesa, tinham de preencher uma folha de jogo oficial e eram verificadas pelos professores se realmente estavam bem preenchidas. As funções iam sendo progressivamente trocadas.

Na **3ª etapa**, a introdução da função de treinador correspondeu ao momento em que os alunos mais precisavam, uma vez que necessitavam de compreender melhor o funcionamento do sistema de jogo para aplicá-lo em competição. A opção tomada, teve efeitos benéficos na compreensão profunda do jogo pela grande maioria dos alunos que apresentaram uma presença regular nos treinos.

Esta função foi assim aplicada nos momentos das competições interinas, além das funções já trabalhadas até ao momento. Por outro lado, nos encontros de DE, os alunos auxiliavam o professor a analisar o jogo, como também, desempenhavam a função de árbitros e mesa.

Relativamente à **4ª etapa** e correspondendo à apresentação dos produtos, além de aplicarem o mesmo nos treinos, apresentaram formalmente os progressos obtidos no momento mais importante do ano a nível do voleibol escolar que é a Maratona de Voleibol Noturno. Este torneio que decorreu no dia 2 de junho, que se iniciou pelas 19:00 horas e terminou pelas 6:00 da manhã do dia seguinte. No mesmo participam todo o tipo de pessoas: alunos do AGEPM dos diversos ciclos de ensino, ex-alunos, jogadores federados, entre outros, inclusive tem a presença de árbitros oficiais. É um torneio que não só pelas 16 edições que leva, como pelo reconhecimento que tem, apresenta uma dinâmica de organização e elevada importância no AGEPM.

Isto importa salientar porque o sucesso do projeto manifestou-se ao conseguirmos integrar dois árbitros de campo a trabalhar em parceria com os árbitros oficiais da AVL, colocação de um elemento no apoio à organização e montagem dos campos, dois árbitros de mesa e 25 alunos como jogadores e treinadores. Desta forma, verificamos a elevada representatividade do núcleo nas diferentes vertentes que o torneio apresenta e indo ao encontro do que era pretendido pelo projeto.

Desta forma, com base no apresentado anteriormente podemos verificar que o objetivo 1 foi cumprido com sucesso, evidenciando-se em diversos momentos, o grau de compromisso dos alunos e o entendimento dos mesmos sobre a importância das diferentes facetas envolvidas no jogo. Estas evidenciaram-se não só nos momentos competitivos como os encontros de DE, Maratona de Voleibol Noturno, e competições interinas, mas também durante os treinos quando os mesmos desempenhavam diferentes funções alternadamente. Como passar das etapas, foi-se verificando que o domínio dos mesmos sobre estas diferentes facetas aumentou, existindo na 4ª etapa já liberdade de tomar decisões e identificação dos erros ocorridos.

Relativamente ao objetivo 2 foi parcialmente cumprido, sendo que no que respeita a dinâmica de competições internas conseguiu-se executar com sucesso nas diferentes etapas, contudo, a relação com o clube não foi realizada com o sucesso pretendido. O suposto seria marcar encontros com a Lusófona Voleibol, mas dada a incompatibilidade entre o quadro competitivo do clube e a disponibilidade existente pelos horários do DE não se verificou.

Quadro 42-Balanço pessoal sobre o impacto no DE

Intervenientes	Impacto
Atletas	Positivo revelado em: 1) Maior respeito pelas tomadas de decisão dos árbitros e elementos de ajuizamento; 2) Aprofundamento do conhecimento.. 3) Expressões em “o professor fica cá para o ano” “Professor Gostou do nosso jogo”. “Professor aquilo era falta, mas viu não disse nada, o árbitro enganou-se”.

Professora-estagiária	Aprofundamento do conhecimento sobre a matéria de voleibol. Relacionamento positivo com os alunos do núcleo de voleibol. Promoção dos valores de respeito, cooperação, <i>fair play</i> , entre outros.
Professora AZ	Dinâmica de trabalho em colaborativa com a professor TA nas várias etapas e discussão da aplicação do modelo de trabalho. Impacto na forma de trabalhar em anos futuros.
AEPM	Alinhamento da oferta do núcleo de Voleibol aos eixos orientadores do Programa Estratégico 2021-2025. Valorização do trabalho desenvolvido no núcleo de DE de voleibol pela comunidade educativa.

3.8- Balanço Geral

O trabalho na área do DE levou em consideração o que é descrito no programa estratégico de Desporto Escolar 2021-2025. O Desporto Escolar é uma atividade de complemento curricular, estando definido no Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, na sua atual redação, como o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha.

A principal preocupação a nível do núcleo de DE, passou por promover uma prática significativa para todos os alunos, independentemente do nível de domínio que o mesmo apresentasse. Por outro lado, dado o elevado número de alunos inscritos foi necessário atuar a nível da estruturação dos treinos, de forma a permitir que todos dispusessem de tempo potencial de aprendizagem adequado. Desta forma, justificou-se a implementação do MED que trouxe efeitos positivos na aprendizagem dos alunos, a promoção de valores e atitudes e respeito pelas regras (Gouveia et al., 2020; Luquin & Martínez De Ojeda Pérez, 2011)

Por outro lado, a aplicação deste modelo foi essencial, uma vez que promoveu o aprofundamento dos conhecimentos relacionados com a matéria desenvolvida, em resultado dos alunos passarem pelas diferentes funções associadas ao jogo (treinador, jogador, árbitro e organização) (Siedentop, 1998). Por fim, o projeto demonstrou o seu impacto ao ser aplicado numa competição formal como Maratona de Voleibol Noturno e existirem alunos do grupo presente em cada uma das funções acima mencionadas.

4. Seminário: Quais os problemas experienciados pelos professores do AGEPM na Lecionação do Atletismo?

O seminário representa a área onde se expressa a atividade científico-pedagógica segundo o eixo da investigação-ação (Mcniff & Whitehead, 2010), apresentando um impacto na prática docente. Esta procura estudar uma problemática identificada, propor soluções, intervir com base nas soluções, avaliação dos resultados e reformulação em função das conclusões obtidas.

Relativamente à subárea do Atletismo, no contexto escolar, pode ser referenciada como fundamental, pois as capacidades e habilidades inerentes aos seus conteúdos, frequentemente, servem de base para outras modalidades desportivas (Cardoso & Ronsani, 2018). Se observarmos com atenção, o simples facto de aprender a correr bem, é primordial para a locomoção em qualquer jogo desportivo coletivo, da mesma forma, a ligação da corrida com a impulsão manifesta-se igualmente na ginástica, no lançamento da passada e no remate em suspensão no voleibol, entre outras situações.

Por outro lado, o atletismo ao estender-se a uma vasta oferta de matérias permitindo que diferentes capacidades motoras e coordenativas sejam desenvolvidas. Como resultado, os alunos que reúnam em si características muito diferenciadas podem encontrar no Atletismo, a diversão, o sucesso, ter os seus momentos de emulação, enfim, conhecerem os seus limites e descobrir novos desafios (Rolim & Colaço, 2002), demonstrando a vertente inclusiva que a matéria apresenta.

Contudo, e apesar de os PNEF na extensão do currículo da EF colocarem a matéria de atletismo como matéria nuclear até ao 10º ano, onde a partir daí (11º ano), o aluno num regime de opções tem a opção de escolher entre duas modalidades individuais, atletismo ou uma das subáreas da ginástica, demonstrando a importância da mesma para um desenvolvimento multilateral e harmonioso dos alunos, o que se constata é que por vezes não é tratada da melhor forma por diferentes razões.

De acordo com Camacho (2007) de um estudo em 26 escolas do 3º ciclo da Região autónoma da Madeira, verificou-se que dentro das matérias nucleares o atletismo é a menos abordada, sendo que no 7º ano cerca de 58% das escolas abordam esta matéria, no 8º ano cerca de 73,1% e no 9º ano cerca de 65,4% das escolas. Já Fernandes (2007), realizou a mesma abordagem no ensino secundário na região autónoma da Madeira e verificou uma abordagem dos desportos

individuais, e das 14 escolas analisadas apenas 28% abordam atletismo na escola no 10º ano, 21% no 11º ano e cerca de 23% no 12º ano.

Estes dados ainda que redutores de uma pequena amostra do país, a verdade é que demonstram o pouco impacto que o atletismo representa na escola, apesar dos benefícios e *transfer* que o mesmo apresenta para as restantes matérias do currículo. Desta forma, existem novas abordagens que remetem para um atletismo mais didático, divertido, motivante para os alunos e ao mesmo tempo fácil de integrar nas aulas de EF que vão ao encontro no que se encontra definido pelas AE e PNEF. Como refere Müller (2002), os eventos "IAAF KIDS' ATHLETICS" fornecem a oportunidade de demonstrar e inspirar fascínio relativamente ao atletismo em praticamente qualquer local público: centros recreativos, centros comerciais, zonas pedonais ou espaços interiores.

Ao contrário do que acontece, em que as competições são quase que versões em miniatura das competições dos adultos, levando a uma condução direcionada para a estandardização das condições dos eventos com crianças, iguais às empreendidas no contexto das competições dos adultos, leva a objetivos inadequados do domínio da criança para certas atividades (Wangemann et al., 2002). Resumidamente, o novo conceito que esta experiência tem para oferecer, é no mínimo, um desafio de movimentos básicos e variados numa atmosfera de espontaneidade e diversão. Isto requer a alteração ou a profunda modificação das tradicionais formas que atualmente vigoram nas áreas da velocidade, meio-fundo e fundo, saltos e lançamentos. (Wangemann et al., 2002).

Desta forma, face ao cenário que foi registado através da observação de algumas aulas dos docentes, em conversas informais em que os mesmos assumiam existir alguns obstáculos relativamente à lecionação do atletismo e aos questionários que posteriormente foram aplicados, justificou-se intervir nesta área. O projeto denomina-se “*KIDS ATHLETICS*: Atletismo de uma Forma Jogada”, apresentando os seguintes objetivos:

Quadro 43- Objetivos do Projeto Seminário

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
1 Demonstrar as vantagens da aplicação da abordagem do <i>KIDS ATHLETICS</i> , enquanto fator de desenvolvimento das aprendizagens dos alunos	Aprendizagens adquiridas.	Todos os alunos que optaram pelo atletismo.
2 Melhorar a relação dos alunos com a matéria	Impacto da abordagem.	Alunos a pedirem para ter atletismo nas aulas seguintes e pedirem mais oportunidades para executar o que é pretendido.

4.1- Prioridades (1ª Etapa)

Relativamente à 1ª etapa foi onde se realizou a avaliação da situação inicial, resultando desta os indícios que me levaram ao desenvolvimento desta problemática. Os indícios resultaram das conversas informais sobre a lecionação de diferentes matérias, existindo uma matéria em comum que a grande maioria dos professores abordava como sendo mais complexa de lecionar quer pelos espaços e materiais disponíveis, como também, pela grande variedade de submatérias que engloba e pela pouca motivação dos alunos. A observação das aulas ajudou igualmente a comprovar esta questão, ao aparecer com menos regularidade do que o esperado, e a reger-se a espaços específicos (exterior e ginásio para o salto em altura).

Desta forma, ao existir estas evidências formulou-se um questionário no *google forms* para obter dados concretos sobre esta temática. Assim, esta etapa serviu para preparar o que se segue, definindo os meios de recolha de dados e preparando o guião e respetivo questionário.

Quadro 44- Objetivo 1ª Etapa do Seminário

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
1- Preparar o guião e respetivo questionário para aplicar aos professores do DEF	Guião e Questionário em <i>Google Forms</i>	Cumprido

Relativamente ao objetivo definido pode-se afirmar que o mesmo foi cumprido, sendo este testado com o Orientador de escola e sofrer o aval do Orientador de Universidade.

4.2- Prioridades e Progresso (2ª Etapa e 3ª Etapa)

Relativamente à 2ª e à 3ª etapas optou-se por apresentar em simultâneo, dado que ambas englobaram a realização do estudo. Na segunda etapa verificou-se a recolha dos resultados dos questionários e na terceira realizou-se a análise desses mesmos resultados. Simultaneamente, procedeu-se à aplicação da abordagem do *KIDS ATHLETICS* na área da Lecionação e o projeto de construção de material de atletismo, através da recolha de material reciclado como soluções para as dificuldades abordadas pelos docentes.

Assim os objetivos da 2ª e 3ª etapa encontram-se descritos no quadro 45:

Quadro 45- Objetivos 2ª e 3ª Etapa do Seminário

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
1- Recolha dos resultados dos questionários aplicados	Respostas obtidas.	Obteve-se resposta de 10 docentes.
2- Análise dos resultados obtidos	Análise realizada.	Respostas dos docentes em linha com o que a literatura afirma sobre a lecionação do atletismo nas escolas.

Relativamente ao objetivo 1, antes de mais importou definir as características do estudo e os respetivos critérios de exclusão. Assim, o quadro seguinte sintetiza essa informação.

Quadro 46- Características do estudo e Critérios de Exclusão

Desenho	Amostra	Instrumentos/Métodos
Estudo-caso	- Professores do DEF da ESAI que lecionam ao Secundário neste ano letivo. - <u>Critério de exclusão</u> : Iniciar ou abandonar a leção a meio do ano letivo. O professor-orientador.	Questionário (<i>Google Forms</i>) com questões abertas e fechadas

Relativamente ao guião do questionário, foi elaborado pelo estagiário e testado junto do professor Orientador José Fortes, para aferir a sua estruturação e aprimorar algumas das questões. O mesmo apresentou como categorias de análise a formação profissional, a conceção sobre a matéria do Atletismo, a leção e a avaliação.

Na recolha de dados optou-se pela opção dos questionários dada a amostra de professores e ao facto de apresentar um leque de perguntas fechadas, contudo, algumas perguntas apresentavam um cariz aberto, dando espaço no questionário para darem a sua opinião.

Após a recolha dos resultados, procedeu-se à análise dos mesmos categorizando-os em função da estruturação do guião, podendo observar-se no quadro seguinte.

Quadro 47- Análise dos Resultados dos Questionários

Dimensão	Tema	Pergunta	Resposta
Formação Académica	Formação Académica	Formação Inicial em Atletismo (meses)	Mais de 12 meses: 30% 6 a 12 meses: 20% Menos de 6 meses: 50%
		Quantas ações de formação em Atletismo (número)	Mais de 10 ações: 40% 3 a 5 ações: 20% 1 a 2 ações: 30% Nenhuma: 40%
		Número de horas de formação contínua em Atletismo	Mais de 40h: 10% 20 a 40h: 30% 5 a 10h: 10% 1 a 5h: 20% 0 h: 30%
	Experiência	Anos de experiência enquanto docente (em anos)	Mais de 20: 60% 11 a 20: 20% 1 ou menos: 20%
		Ano a que leciona	Secundário: 60% 3º Ciclo: 40%
Conceção sobre o Atletismo e Perceção de Competência	Pertinência do Atletismo	Contributos do Atletismo para o Currículo	- Desenvolvimento de outras matérias do currículo: 40% - Desenvolvimento das Capacidades Físicas: 40%

			- Desenvolvimento pessoal: 20%
	Desafios	Barreiras na Lecionação do Atletismo	- Não existem: 20% - Recursos Materiais e Espaciais: 70% - Motivação dos alunos: 10%
	Perceção de Competência	Domínio sobre a matéria	- Completamente desconfortável: 0% - Desconfortável: 10% - Normal: 10% - Confortável: 50% - Completamente confortável: 30%
		Domínio na demonstração	- Completamente desconfortável: 0% - Desconfortável: 10% - Normal: 10% - Confortável: 50% - Completamente confortável: 30%
Lecionação	Frequência de Lecionação e em que espaços		- Periodicamente: 40% - Todo o ano: 60% - Espaço Específico: 70% - Em todos os espaços: 30%
	Abordagem	Conhece o <i>KIDS ATHLETICS</i>	- Conheço Perfeitamente: 20% - Já ouvi falar: 20% - Desconheço: 60%

Numa análise generalista é possível verificar que os resultados vão ao encontro do que é descrito pela literatura.

Inicialmente relativamente à formação académica salientar o facto de 50% dos professores inqueridos apresentarem menos de 6 meses de formação inicial em atletismo e a nível da formação continua poucos são os que apresentam mais de 20 h de formação. A nível do quadro docente verificamos a existência de um quadro docente experiente, sendo que 50% apresenta mais de 20 anos de experiência como docente.

No que se refere à conceção sobre o atletismo, os resultados os inqueridos consideram que as principais barreiras existentes na lecionação são as condições infraestruturais e materiais, e a motivação dos alunos. Dados estes que estão em linha com a investigação, que além destas duas razões apontam ainda o conhecimento sobre a matéria e demonstração (Matthiesen, 2014; Silva & Simões, 2016).

Relativamente ao domínio sobre a matéria e domínio nas demonstrações 80% considera-se confortável e muito confortável, descartando no contexto em questão o conhecimento pedagógico dos professores, outra razão referida pela literatura.

Por outro lado, relativamente à frequência de lecionação e os espaços em que lecionam atletismo, os resultados apontam para que 60% lecionam o atletismo todo o ano e 70% num espaço

específico (exterior ou ginásio para o salto em altura). O espaço de aula não deve condicionar a lecionação das matérias, sendo da responsabilidade do professor criar adaptações nas situações de exercício promovendo as aprendizagens dos alunos nessas matérias (Rolim & Colaço, 2002).

Por fim relativamente à pergunta dos professores conhecerem ou não a abordagem do *KIDS ATHLETICS* 20% dos docentes conhece a abordagem em questão, 20% já ouviu falar e 60% desconhece. Assim, podemos verificar que apesar da abordagem proposta apresentar mais de 20 anos ainda existem muitos professores que não tem conhecimento da mesma, ou estão pouco familiarizados.

Para dar resposta aos resultados obtidos, a nível da lecionação foi aplicado esta abordagem desde a 2ª etapa, procurando perceber se a sua aplicação traria efeitos benéficos aos alunos a níveis da aquisição de competências e a nível motivacional.

Por outro lado, desenvolveu-se um projeto que envolveu diversos órgãos do agrupamento solucionando a questão da falta de materiais específicos para o atletismo. Assim, inicialmente promoveu-se uma recolha de materiais recicláveis nas diferentes escolas do AGEPM em parceria com o PES, introduzindo a questão da reciclagem e preocupação com o Planeta. Para a consecução do projeto os alunos do 10º ano fizeram *tiktoks* sendo que os mais originais foram partilhados numa nota informativa da direção do AGEPM.

Numa 2ª fase, o estagiário fez a recolha de todo o material, e com ajuda da turma fez a separação do material por categorias. Esse material permitiu em parceria com a direção de turma a construção de:

- pesos para o lançamento do peso com sacos de plástico, areia e meias, visando a lecionação no interior;
- barreiras com tubos de PVC de diferentes alturas para os alunos poderem-se enquadrar nas que considerarem mais adequadas;
- Dardos com cabos de vassoura, fita cola, garrafas de plástico, areia e volante de badminton;
- Testemunhos através de garrafa de plástico e areia.

Estes materiais permitiram que o departamento dispusesse de materiais alternativos para abordar as áreas dos lançamentos e corridas mostrando-se efetivo passando os professores a usar esses materiais nas suas aulas (Apêndice XV). Segundo Lópes-Vidal (2020) a construção de

materiais recicláveis além de ser uma mais-valia ao reforçar o material disponível do DEF, permite que simultaneamente se trabalhe a interdisciplinaridade. García-Romero, (2016) acrescenta ainda nos seus estudos, que a construção de materiais aumenta os níveis de interesse da matéria em questão, aumentando igualmente os níveis de diversão.

4.3- Produtos (4ª Etapa)

Relativamente à última etapa, culminou com a apresentação do projeto desenvolvido ao longo do ano ao DEF e restantes órgãos da escola (PES, Cidadania e Desenvolvimento e Direção do Agrupamento).

Quadro 48- 4ª Etapa do Seminário

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
1 Sensibilizar os professores para a valorização da abordagem do <i>KIDS ATHLETICS</i> como alternativa de apresentar o atletismo	Questionário de satisfação do Seminário.	Professores muito satisfeitos e surpreendidos com as possibilidades oferecidas pela abordagem em questão.
2 Apresentar propostas de situações de aprendizagem para aplicar nos diferentes espaços de aula com materiais adaptados (Apêndice XVI)	Interesse dos professores durante a apresentação.	Cumprido com sucesso. Professores a aplicar algumas dessas situações nas aulas seguintes.

Os objetivos traçados foram desenvolvidos ao longo da sessão do seminário, existindo no final da apresentação um momento de debate e colocação de dúvidas, onde se procurou promover o diálogo entre todos os docentes envolvidos. Foi igualmente apresentado no âmbito de ambos os objetivos a abordagem do *KIDS ATHLETICS* e o projeto e uso dos materiais recicláveis na construção de materiais de atletismo.

4.4- Balanço Geral

Considerando a importância da problemática desenvolvida, considero que o impacto da intervenção foi significativo segundo 3 eixos: alunos, professores do DEF e AGEPM. Relativamente aos alunos relativamente às aprendizagens adquiridas, professores do DEF a quem teve um impacto direto, AGEPM relativamente a outros órgãos que possam ser afetados.

Quadro 49- Balanço geral do Seminário

Perspetiva	Impacto
Alunos	- Aumento dos níveis de motivação para a prática de atletismo através das situações jogadas e alternativas às situações convencionais; - Conquistas adquiridas nas diferentes submatérias do atletismo; - Melhoria do relacionamento com os alunos;

Professores do DEF	<ul style="list-style-type: none">- Professores a utilizar o material construído nas suas aulas;- Professores a aplicar as situações jogadas após a realização do seminário;- Impacto positivo da abordagem do <i>KIDS ATHLETICS</i> junto dos docentes;
AGEPM	<ul style="list-style-type: none">- Valorização do DEF junto da Direção do AGEPM;- Aumento da perspectiva do trabalho interdisciplinar junto de outras disciplinas e departamentos como o PES;- Chamar a atenção da Direção do AGEPM para reabilitar uma zona da escola que pode ser benéfica à EF que é a pista de 80m com caixa de salto em comprimento e zona de lançamento do peso;

Em suma, as decisões tomadas ao longo do desenvolvimento do projeto, foram realizadas a pensar no objetivo final e sempre em função dos três eixos apresentados. Por outro lado, os objetivos estabelecidos foram integralmente cumpridos e verificaram-se pequenas alterações, que no curto espaço de tempo, podem ser vistas como consideráveis.

5- Conclusão

Relativamente à lecionação, o principal foco a melhorar desde a primeira etapa foi a questão do feedback. A realização dos protocolos MAGIC, permitiu identificar essa necessidade numa primeira fase como resultado de um défice a nível da instrução inicial que levava os alunos a não compreenderem claramente o que era pedido. Por outro lado, o facto dos alunos dispersarem com relativamente facilidade e existindo algumas conversas paralelas, acabava por levar que em determinados momentos o professor estagiário perdesse a linha de raciocínio do que estava a explicar. Assim, como refere Gomes et al., (2017), este fator tem impacto na qualidade do processo de ensino-aprendizagem proporcionado aos alunos.

A etapa de prognóstico demonstrou ser fundamental para o sucesso das aprendizagens alcançadas pelos alunos, uma vez que a AI permitiu, ao definir um ponto de partida, traçar um caminho para cada aluno ao longo das quatro etapas que esta jornada dispõe. Relativamente à AI, dada a inexistência de um protocolo de avaliação criado pelo DEF, enquanto núcleo contruímos um, que ajudou na execução e respetiva avaliação dos alunos. Contudo, após reflexão importa salientar que no início da sua aplicação, dada a inexperiência, acabou por se verificar a existência de momentos onde a preocupação da observação se focava mais na categorização (“rotulagem”) dos alunos do que propriamente na ação lecionar.

Relativamente ao projeto, o mesmo surgiu da necessidade de valorizar o atletismo como matéria nuclear segundo as AE e PNEF, procurando também promover o gosto por esta matéria. Assim, a proposta de utilização da abordagem do KIDS ATHLETICS veio oferecer novas possibilidades metodológicas, nomeadamente através da promoção aprendizagem num ambiente lúdico e, através de jogo em equipa (Alecsandri, 2017; Petros et al., 2016). A aplicação do mesmo implicou a adaptação das próprias situações de aprendizagem, aplicando exercício que involuntariamente os alunos desenvolviam critérios chave para o sucesso de cada submatéria do atletismo. Os resultados obtidos foram um sucesso, sendo que todos os alunos que optaram por desenvolver e trabalhar a matéria conseguiram adquirir as aprendizagens de NE. Por outro lado, permitiu que os mesmo ganhassem um maior gosto pela prática da matéria em questão.

Complementarmente, a construção e utilização, dos materiais adaptáveis para lecionar a matéria do atletismo foram uma ferramenta essencial ao permitirem que os professores pudessem

lecionar a matéria dos saltos e lançamentos em qualquer espaço de aula, com adaptações às situações de aprendizagem.

Relativamente à área de DT a organização e análise dos processos individuais dos alunos teve um impacto fundamental na forma de atuar sobre cada um desde cedo, permitindo assim desenvolver a relação professor-aluno de uma forma positiva. Por outro lado, permitiu desde logo identificar quais seriam os casos críticos a atuar e preparar essa mesma atuação atempadamente.

Como assinalado, o projeto específico também envolveu a presença do atletismo. Neste projeto os alunos aprenderam a matéria de funções da disciplina de Matemática A através do estudo da análise do movimento associada ao lançamento de projéteis, o lançamento do peso, fazendo ainda uso de ferramentas informáticas na disciplina de Aplicações Informáticas B. Os resultados obtidos foram cumpridos quase na íntegra, uma vez que ficou apenas pendente a apresentação dos estudos elaborados pelos alunos aos restantes alunos da turma. A realização deste projeto, permitiu que os alunos compreendessem melhor a matéria das funções, corroborando os estudos de Juan-Llamas 2013).

A SC ficou marcada igualmente como um ponto alto do mesmo, não só pelo sucesso alcançado, mas também, pelas características únicas da mesma, onde a elaboração e concretização da mesma resultou do trabalho desenvolvido integralmente em núcleo de estágio. A realização da SC apresenta ainda uma importância redobrada dado que as atividades desportivas em contexto natural promovem o desenvolvimento de competências como: a consciencialização social, o respeito pela natureza, a cidadania, entre outros (Rosa & Carvalhinho, 2012; Rovegno, 1994). A escolha do tema “Jogos Olímpicos da Portela” também integrou o atletismo e as adaptações criadas foram efetuadas com base nos pilares do KIDS ATHLETICS. Do ponto de vista dos alunos e professores, superou as expectativas, tendo os objetivos traçados para a mesma sido cumpridos e contribuindo para a consciencialização do respeito pelo meio ambiente e preocupação com os conceitos: de reciclagem, sustentabilidade e ecologia. Ficaram igualmente expressos os projetos que foram desenvolvidos ao longo do ano, e evidenciadas as dinâmicas interdisciplinares desenvolvidas.

A existência de um núcleo em que os alunos já se conheciam há vários anos contribuiu para o sucesso no desempenho das funções nesta área e no respetivo projeto. Por outro lado, a extensão do grupo, representa, por um lado, a existência de uma considerável adesão ao mesmo, mas, por outro, a implicação de algumas dificuldades de ordem logística, uma vez que a gestão das rotinas

de treino se viram limitadas pela existência de apenas um campo de 6x6. Neste contexto, para cerca de 40/50 alunos por treino, era necessária uma forma de gestão que permitisse oferecer um tempo potencial de aprendizagem adequado.

Desta forma, o projeto procurou desenvolver uma abordagem que contribuísse para a resolução deste problema, tendo então surgido a possibilidade de implementar o MED. A aplicação deste modelo mostrou-se relevante, uma vez que a globalidade dos alunos que apresentavam uma presença regular nos treinos de DE melhoraram substancialmente. Tal se deve, ao facto de o MED proporcionar uma prática que permite a compreensão mais aprofundada da matéria em questão, através do desempenho das diferentes funções associadas a essa mesma matéria (arbitragem, jogadores, treinadores e organização) (Siedentop, 1998).

O Seminário foi outra área marcante na atuação docente pela dimensão do tema abordado. O mesmo resultou da extensão do projeto de lecionação, procurando perceber a razão pela qual o atletismo não tem no AGEPM a importância que as AE e PNEF reconhecem ao determiná-lo matéria nuclear. Os resultados apontaram para o que refere a literatura (Rolim & Colaço, 2002), ou seja, a falta de infraestruturas e materiais e o nível de motivação dos alunos são condição para a sua menor implementação. Assim, realizou-se um projeto que pudesse atuar sobre estas duas facetas. Construíram-se então materiais adaptados para lecionar atletismo, tendo os materiais sido recolhidos através de uma iniciativa no AGEPM destinada à recolha de materiais reciclados, uma vez que a utilização deste tipo de materiais contribui para o aumento do nível de motivação e interesse pela matéria (García-Romero, 2016; López-Vidal, 2020; Ortega Vila et al., 2015;).

Assim, este projeto teve impacto nos professores do DEF pois estes passaram a integrar esses materiais nas suas aulas e a lecionar atletismo em diferentes espaços além dos convencionais, como também passaram a aplicar algumas das situações de aprendizagem. Neste sentido, o projeto foi benéfico para o DEF porque, de uma forma económica, se apetrechou o armazém de materiais.

Em relação aos restantes órgãos escolares, permitiu valorizar o DEF junto da direção do AGEPM. Em relação a departamentos como o PES, Cidadania e Desenvolvimento e outras disciplinas a construção de materiais pode ser uma proposta disciplinar interessante e que envolve diferentes dinâmicas entre as disciplinas. Em suma, apesar de o processo de estágio representar um processo complexo, longo e com inúmeras dificuldades, é o seu caminho que promove o pensamento crítico e reflexivo, como também, a melhoria da prática pedagógica.

Bibliografia

- Abd-El-Fattah, S. M. (2006). Effects of Family Background and Parental Involvement on Egyptian Adolescents' Academic Achievement and School Disengagement: A Structural Equation Modelling Analysis. *Social Psychology of Education, 9*(2), 139-157.
- Alecsandri, V. (2017). Study Regarding The Introduction of The Concept 'IAAF Kids' Athletics" in The Primary School in Physical Education Lessons'. *Scientific Journal of Education, Sports, and Health, XVIII* (1), 1-8.
- Álvarez-Bueno, C., Hillman, C. H., Caverro-Redondo, I., Sánchez-López, M., Pozuelo-Carrascosa, D. P., & Martínez-Vizcaíno, V. (2020). Aerobic Fitness and Academic Achievement: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Sports Sciences, 38*(5), 582-589.
- Anderman, E. M., & Solomon, H. (2011). *Learning with Motivation The Digital Civic Learning Project View project Achievement goals in math: Relations to achievement emotions View project* (R. E. Mayer & P. A. Alexander, Eds.). Routledge.
- 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.
- Ângelo, E., Campos, F., Silva, E., & Rama, L. (2020). Análise das Relações Interpessoais dos Alunos em Educação Física. *Journal of Sport Pedagogy and Research, 6*(1), 10-19.
- Anthony, C. J., DiPerna, J. C., & Amato, P. R. (2014). Divorce, Approaches to Learning, and Children's Academic Achievement: A Longitudinal Analysis of Mediated and Moderated Effects. *Journal of School Psychology, 52*(3), 249-261.
- Armour, K. M., & Yelling, M. (2007). Effective Professional Development for Physical Education Teachers: The Role of Informal, Collaborative Learning. *Journal of Teaching in Physical Education, 26*, 177-200.
- Arufe-Giráldez, V., Sanmiguel-Rodríguez, A., Ramos-Álvarez, O., & Navarro-Patón, R. (2023). News of the Pedagogical Models in Physical Education—A Quick Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(3).

- Behrendt, M., & Franklin, T. (2014). A Review of Research on School Field Trips and Their Value in Education. *International Journal of Environmental and Science Education*, 9(3), 235-245.
- Boavista, C., & Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, 23, 77-93.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «Dar Aulas» ou para «Ser Professor»? *Horizonte. Revista de Educação Física e Desporto*, 18(108), 15-24.
- Boz, B., & Kiremitci, O. (2020). Effect of Maths-Integrated PE Games on Cognitive Ability. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 42(2), 1-14.
- Camacho, S. (2007). Caracterização das Actividades Desportivas Abordadas na Educação Física e no Desporto Escolar nas Escolas do 3.º Ciclo da RAM. Tese apresentada ao Instituto em Educação Física e Desporto da Universidade da Madeira para obtenção do grau de mestre, orientada por Hélder Lopes, Funchal.
- Cardoso, A., & Ronsani, L. (2018). The Pedagogical Practice of Athletics in School Physical Education. *Revista Kinesis*, 36(3), 102-114.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 10/11, 135-151.
- Chen, W., Cone, T. P., & Cone, S. L. (2011). Students' Voices and Learning Experiences in an Integrated Unit. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 16(1), 49-65.
- Comédias Henriques. (2012). A Avaliação Autêntica em Educação Física - O problema dos Jogos Desportivos Colectivos. Tese apresentada ao Instituto da Educação na Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.
- Crahay, M. (2002). *Poderá a Escola ser Justa e Eficaz?* (Instituto Piaget).
- Deaton, S. (2015). Social Learning Theory in the Age of Social Media: Implications for Educational Practitioners. *I-Manager's Journal of Educational Technology*, 12(1).
- Dellos, R. (2015). Kahoot! A Digital Game Resource for Learning. *International Journal of Instructional Technology and Distance Learning*, 12(4), 49-52.

- Díaz, J., Salas, D. P., Galmes-Panades, A. M., Payeras, P., Conti, J. V., & Verdaguer, F. (2021). Educación Física y Universidad: Evaluación de una Experiencia Docente a Través del Aprendizaje Cooperativo. *Retos*, 39, 90-97.
- Dyson, B., Griffin, L. L., & Hastie, P. (2004). Sport Education, Tactical Games, and Cooperative Learning: Theoretical and Pedagogical Considerations. *Quest*, 56(2), 226-240.
- Eigenschenk, B., Thomann, A., McClure, M., Davies, L., Gregory, M., Dettweiler, U., & Inglés, E. (2019). Benefits of Outdoor Sports for Society. A Systematic Literature Review and Reflections on Evidence. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16(6).
- Fernandes, E. (2007). Caracterização das Atividades Desportivas abordadas na Educação Física e no Desporto Escolar nas Escolas Secundárias na RAM. Tese apresentada ao Instituto em Educação Física e Desporto da Universidade da Madeira para obtenção do grau de mestre, orientada por Hélder Lopes, Funchal.
- Ferreira, M. (2014). *O Diretor de Turma no Papel de Líder Intermédio*. Universidade Católica Portuguesa.
- Fitescola. (2017). *O Que é a Aptidão Física? Benefícios de uma boa aptidão física*. <http://recursos.fitescola.dge.mec.pt>
- García-Romero, C. (2016). Percepciones de Los Estudiantes de Educación Primaria Sobre el Material Autoconstruido en la Asignatura de Educación Física. *Sportis. Revista Técnico-Científica Del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 2(2), 206-221.
- Giménez, A. M. (2003). *Nuevas Propuestas Lúdicas para el Desarrollo Curricular de Educación Física. Juegos con Material Alternativo, Juegos Predeportivos y Juegos Multiculturales*. Editorial Paidotribo.
- Gomes, L., Martins, J., & Carreiro da Costa, F. (2017). Estilos de Ensino em Educação Física. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação Física Escolar Referências para o Ensino de Qualidade*, 87-108.
- Gouveia, É. R., Lopes, H., Rodrigues, A., Quintal, T., Pestana, M., Alves, R., Correia, A., Gouveia, B., Marques, A., Ihle Elvivo Rúbio Gouveia, A., & Ihle, A. (2020). O Modelo de Educação Desportiva: Uma Alternativa a Considerar no Ensino da Educação Física. *Educação, Artes, Cultura: Discursos e Práticas*, 203-216.

- Gozzoli, C., Locatelli, E., Massin, D., & Wangemann, B. (2002). *IAAF Kids' Athletics: A Team Event for Children*.
- Jacinto, J. (2018). Aplicações das TIC no Ensino da Educação Física Applications ICT in Teaching Physical Education. *Retos*, 34, 371-376.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física-Ensino Secundário*.
- Juan-Llamas, C. (2013). Aprendizaje de Conceptos Deportivos a Través de La Asignatura de Matemáticas en Educación Secundaria. *Journal of Sport and Health Research*, 5(1), 71-86.
- Lames, M., & McGarry, T. (2007). On the search for reliable performance indicators in game sports. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 7(1), 62-79.
- Lansford, J. E. (2009). *Parental Divorce and Children's Adjustment*.
- Lópes-Vidal, F. J. (2020). Autoconstrucción De Materiales: Aprendizaje Activo En Juegos y Actividades Físicas Recreativas. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 65, 32-40.
- Luquin, A. C., & Martínez De Ojeda Pérez, D. (2011). El Modelo de Educación Deportiva (Sport Educational Model). Metodología de Enseñanza del Nuevo Milenio? *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 395, 63-79.
- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma Educação Física de qualidade. In *Educação Física Escolar Referenciais para o ensino de qualidade*, 53-86.
- Martin-Smith, R., Cox, A., Buchan, D. S., Baker, J. S., Grace, F., & Sculthorpe, N. (2020). High Intensity Interval Training (HIIT) Improves Cardiorespiratory Fitness (CRF) in Healthy, Overweight and Obese Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(8).
- Mathison, S., & Freeman, M. (1998). *The Logic of Interdisciplinary Studies*.
- Matthiesen, S. (2014). *Atletismo na Escola*.
- Mcniff, J., & Whitehead, J. (2010). *You and Your Action Research Project*. Oxfordshire: Routledge Taylor & Francis Group.

- Meron, A., & Saint-Phard, D. (2017). *Track and Field Throwing Sports: Injuries and Prevention*.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education: First Online Edition*. Spectrum Institute for Teaching and Learning.
- Müller, H. (2002a). *IAAF Kids' Athletics - A Team Event for Children(Part 1: The concept)*.
- Müller, H. (2002b). IAAF kids athletics- A Team Event for Children. *New Studies in Athletics*, 17(2), 47-49.
- Nakayama, M. (2008). The Effects of Play Area Size as Task Constraints on Soccer Pass Skills. *Football Science*, 5, 1-6.
- Ortega Vila, G., Giménez Fuentes-Guerra, F. J., Jiménez Sánchez, A. C., Jiménez Martín, P. J., Durán González, L. J., & Franco Martín, J. (2015). Utilización de Materiales Didácticos para Fomentar Valores Educativos en Baloncesto de Formación. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 15(3), 227-230.
- Petros, B., Ploutarhos, S., Vasilios, B., Vasiliki, M., Konstantinos, T., Stamatia, P., & Christos, H. (2016). The Effect of IAAF Kids Athletics on the Physical Fitness and Motivation of Elementary School Students in Track and Field. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 883-896.
- Piéron, M. (1999). *Para una Enseñanza Eficaz de las Actividades Físico-Deportivas*. INDE Publicaciones.
- Pombo, O. (2004). *A interdisciplinaridade: reflexão e experiência*.
- Proença, J. (2008). Crescimento, Necessidade e Crise de Identidade da Educação Física. In *Formação Inicial de Professores de Educação Física*.
- Prudente, J., Lopes, H., Fernando, C., & Sousa, D. (2007). Contributos para uma Reflexão Sobre o Desporto Escolar. *Seminário Internacional Desporto e Ciência*, 43-45.
- Quina, J. (2009). A Organização do Processo de Ensino em Educação Física. *Série Estudos Do Instituto Politécnico de Bragança*, 91.
- Renato, P., & Nobre, B. (2021). *Currículo e Avaliação em Educação Física: um manual pedagógico*.
- Rocher, M., Silva, B., Cruz, G., Bentes, R., Lloret, J., & Inglés, E. (2020). Benefits of Outdoor Sports in Blue Spaces. The Case of School Nautical Activities in Viana do Castelo. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 1-14.

- Rolim, R., & Colaço, P. (2002). A Escola, o Atletismo e os Materiais Improvisados. *Faculdade de Ciências Do Desporto e Educação Física- Universidade Do Porto*.
- Rosa, P. F., & Carvalhinho, L. A. D. (2012). A Educação Ambiental e o Desporto na Natureza: Uma Reflexão Crítica Sobre os Novos Paradigmas da Educação Ambiental e o Potencial do Desporto como Metodologia de Ensino. *Revista De Educação Física Da UFRGS Movimento, 18*, 259-280.
- Rovegno, I. (1994). Teaching Within a Curricular Zone of Safety: School Culture and the Situated Nature of Student Teachers' Pedagogical Content Knowledge. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 65*(3), 269-279.
- Siedentop, D. (1998). What is Sport Education and How Does it Work? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 69*(4), 18-20.
- Silva, L., & Simões, J. (2016). *O Atletismo Jogado na Escola: uma Abordagem Lúdica e Competitiva*. <https://www.researchgate.net/publication/344036159>
- Simões Lopes, F. (2016). *O papel do Diretor de Turma na Vida dos Alunos*. Universidade do Porto.
- Velázquez Callado, C. (2013). Análisis de la Implementación del Aprendizaje Cooperativo Durante la Escolarización Obligatoria en el Área de Educación Física. Tese apresentada à Faculdade de Educação y Trabajo Social da Universidad de Valladolid para obtenção do grau de Doutor, orientada por Antonio Fraile Aranda e Víctor Manuel López Pastor, Valladolid.
- Wangemann, B., Locatelli, E., Massin, D., & Gozzoli, C. (2002). *IAAF KIDS' ATHLETICS: Um Evento em Equipa para Crianças*.
- Weir, T., & Connor, S. (2009). The Use of Digital Video in Physical Education. *Technology, Pedagogy and Education, 18*(2), 155-171.

Referências Legislativas

Decreto-Lei n.º 24/2001 de 30 de Agosto. Perfil Geral de Desempenho Profissional do Educador de Infância e dos Professores dos Ensinos Básico e Secundário (PDPEIPEBS)

Decreto-Lei n.º 95/91 de 26 de Fevereiro. Quadro Geral da Educação Física e do Desporto Escolar como Unidades Coerentes de Ensino (QGEFDEUCE)

Outros Documentos

Departamento de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide [DEF]. (2020). *Projeto Curricular de Educação Física*. Portela. Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide [AGEPM].

Direção do Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide. (2020). Projeto Educativo de Agrupamento 2020-2023. Portela: Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide

Direção Geral da Educação [DGE]. (2021). *Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025*. Lisboa. Arquivo do Desporto Escolar [DE]. In https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/programa_estrategico_de_2021_2025.pdf

Direção Geral do Ensino. [DGE]. (2021). Regulamento Geral do Desporto Escolar. in https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/competicao/regulamentos/regulamento_geral_funcionamento_do_desporto_escolar_22-23.pdf

Apêndices

Apêndice I- Caracterização do Departamento de Educação Física

Professor	Género	Ciclo de Ensino	Núcleo de Desporto Escolar
AA	Feminino	Profissional	Natação
AZ	Feminino	3º Ciclo	Ginástica Acrobática
CL	Masculino	Profissional	Centro Náutico (Canoagem)
CP	Feminino	Profissional	Boccia
LD	Masculino	3º Ciclo e profissional	Ténis
IF	Feminino	Profissional	Escola Ativa
IT	Feminino	2º e 3º Ciclo	
JF	Masculino	Secundário	Voleibol (Juvenis F)
JG	Masculino	3, Secundário	Voleibol (Inf B Misto e Inic M)
JO	Masculino	2º e 3º Ciclo	
JP	Masculino	2º e 3º Ciclo	Basquetebol (Inf B misto)
MV	Masculino	2	Voleibol (Inf B Misto e Inic F)
PA	Masculino	Secundário	DE Sobre Rodas e Futsal (Inf B Misto)
PJ	Masculino	3º Ciclo	Natação
PR	Feminino	Secundário e Profissional	
RN	Feminino	3º Ciclo	
SM	Feminino	3º Ciclo e Secundário	
TA	Feminino	Secundário	Voleibol (Juvenis M)

Apêndice II- Caracterização das Instalações Desportivas da ESP



A nível de recursos materiais a Escola Secundária da Portela é uma escola que dispõe de um polidesportivo destinado à prática desportiva. Os espaços de aula encontram-se divididos em quatro, ou seja, é possível ter até quatro turmas a trabalhar em simultâneo. Os espaços existentes são os seguintes:

P1- Corresponde a 1/3 do campo de futsal (40x 20m) do pavilhão polidesportivo, estando presente ainda uma parede de escalada com três vias que é uma mais-valia para a lecionação da matéria de escalada;

P2- Corresponde ao restante espaço do campo de futsal, ou seja, o restante 2/3 do mesmo;

Ginásio- Espaço que se encontra dentro do pavilhão polidesportivo e que é dedicado preferencialmente à lecionação de ginástica uma vez que se encontra equipado com todos os materiais para a lecionação da mesma.

Exterior- Espaço que se encontra fora do polidesportivo e que é constituído por um campo sintético de futebol 5, um campo em cimento de voleibol (4x4 com as dimensões de 13mx65m).

Existindo ainda uma zona de lançamentos (peso) e uma pista de 80m com caixa de areia, zonas estas que se encontram com um elevado grau de degradação.

A nível material o espaço 1 é constituído por 1/3 do campo de futsal, onde se encontra dois cestos de basquetebol à largura do campo (um de cada lado), uma baliza de futsal/ andebol, 1/3 da bancada, uma parede de escalada com diferentes níveis de dificuldade e mais uma tabela de basquetebol fora do campo.

O espaço P2 corresponde aos restantes 2/3 do campo e dispõe de uma baliza de futsal/ andebol, quatro tabelas de basquetebol distribuídas ao longo da largura do campo (duas de cada um dos lados), a restante bancada e mais uma tabela de basquetebol fora do campo.

O ginásio é um espaço praticamente quadrado, onde dispõe de espaldares ao longo de duas das paredes do mesmo, três colchões de quedas, 18 colchões dos finos, três praticáveis, dois minitrampolins, dois trampolins router, 2 plintos de espuma, argolas, paralelas, barra fixa, entre outros materiais que permitem a lecionação das três subáreas da ginástica (acrobática, solo e aparelhos).

Por fim, o espaço exterior é constituído por um campo de futebol 5 em sintético, meio-campo de basquetebol (uma tabela), um campo de voleibol 4x4, uma zona de lançamentos (em condições degradadas) para lançamento do peso e uma zona com quatro pistas de 80m, com respetiva caixa de saltos (em condições degradadas).

Apêndice III- Regras de Funcionamento

Regras segundo o Regulamento Interno
Alunos equipados com roupa adequada à prática desportiva;
Os brincos, pulseiras, anéis e piercings deveriam ser colocados dentro do saco de valores;
O cabelo sempre que comprido, deveria ser apanhado com elástico, as mochilas deixadas no balneário;
Segundo o regulamento interno (RI) o aluno pode chegar até três vezes atrasado e não ser registada falta, contudo, a partir daí será considerado falta de presença
Períodos superiores a mais que 1 semana tem de ser entregue atestado médico como comprovativo, nos serviços administrativos.
Regras de Funcionamento definidas pelo estagiário
Nenhum aluno entra dentro do espaço de aula sem falar com o professor e caso chegue muito atrasado explicar o motivo que justificou o mesmo;
Utilização da música como forma de sinalização, ou seja, servia como uma ferramenta de promoção de clima positivo, e o desligar da mesma tinha como função a transição para a seguinte estação de trabalho ou feedback importante para a globalidade da turma;
No espaço do ginásio os alunos só poderiam realizar as aulas com sapatilhas, meias antiderrapantes ou descalços;

Apêndice IV- Escolhas por alunos no regime de opção

Nº	JDC			GINÁSTICA ACROBÁTICA	ATLETISMO	OPTATIVA		DANÇA SOCIAIS
	BASQUETEBOLE	VOLEIBOL	FUTEBOL			BADMINTON	ESCALADA	
1	X	X		X		X	X	X
2	X	X			X	X	X	X
3	X	X		X		X	X	X
4		X	X		X	X	X	X
6	X	X		X		X	X	X
7		X	X	X		X	X	X
8	X	X		X		X	X	X
9	X	X		X		X	X	X
10		X	X	X		X	X	X
11		X	X	X		X	X	X
12	X	X		X		X	X	X
13	X	X		X		X	X	X
14	X	X			X	X	X	X
15		X	X	X		X	X	X
16	X	X			X	X	X	X
17	X	X		X		X	X	X
18	X	X		X		X	X	X
19		X	X	X		X	X	X
20	X	X		X		X	X	X
21		X	X		X	X	X	X
22		X	X		X	X	X	X
23	X	X		X		X	X	X
24		X	X	X		X	X	X
25		X	X		X	X	X	X
26	X	X		X		X	X	X
27	X	X		X		X	X	X
28	X	X			X	X	X	X
29	X	X		X		X	X	X
30	X	X		X		X	X	X
Total	19	29	10	21	8	29	29	29

Apêndice V- Circuito HIIT

FOLHA DE CONDIÇÃO FÍSICA-	
DESENVOLVIMENTO DA RESISTÊNCIA AERÓBIA	
LUNGES	Deslocamento Lateral
	
BURPEE	Deslocamento Lateral com salto
	
SKIPING ALTO	Butt Kicks
	
JUMPING JACKS	LUNGES COM SALTO
	

FOLHA DE CONDIÇÃO FÍSICA	
DESENVOLVIMENTO DA FORÇA ABDOMINAL	
PRANCHA ESTÁTICA	PRANCHA LATERAL
	
MOUNTAIN CLIMBING	Prancha reversa
	
ABDOMINAIS FRONTAIS	Abdomias laterais
	
V HOLD/ V SIT	Prancha frontal com toque nos ombros
	

Apêndice VII- Horário do PTI

Horas	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
8:00/8:50	9ºA- PJ P2		11ºB- TA P2		
8:55/9:45	7ºF- JO GIN		9ºA- PJ P2	12ºB-P2	7ºC- AZ P1
10/10:50	DT			DT	
11/11:50	12ºB- P2	12ºB- P2	Reunião Est	7F- JO P2	
11:55/12:45			Reunião Est	9ºA- PJ P2	11ºB- TA P2
12:50/13:40			7F- JO P2		
13:45/14:35	DE- VOL	DE- VOL		DE- VOL	DE- VOL
14:40/15:30	7ºC- AZ P1				
15:40/16:30				11ºB- TA P2	
16:40/17:30		7ºC- AZ P1			

Apêndice VIII- Protocolo MAGIC

Etapa	Nº Aula	Data	Espaço				
Partes da Aula	Parâmetros	Critérios de Avaliação	Avaliação				
			1	2	3	4	5
Metas	Cumprimento dos Objetivos						
	Situações de Aprendizagem Adequadas						
	Grupos adequados						
Parte Inicial	Gestão	Ter o material pronto no início da aula					
		Colocação do professor e alunos					
		Tempo na formação de grupos					
		Verificação das condições de segurança					
	Instrução	Linguagem simples, clara e objetiva					
		Apresentação dos objetivos da aula					
		Informação dos espaços e circ. Alunos					
	Clima	Capta e mantém a atenção dos alunos					
Dinamismo no aquecimento							
Parte Fundamental	Gestão	Colocação e circulação do professor					
		Ocupação equilibrada dos espaços					
		Utilização de meios auxiliares					
		Tempos de espera					
		Tempo do grupo em cada tarefa					
		Segurança nas atividades					
	Instrução	Fornece Feedbacks (individuais e de grupo)					
		Incentivos aos alunos com mais dificuldade					
		Aplica estratégias nas tarefas					
		Tente manter os alunos focados nas tarefas					
		Completa o ciclo de Feedback					
	Clima	Valorizar o bom desempenho dos alunos					
		Enfase nos Feedbacks positivos					
		Encorajar os alunos sobre as suas capacidades					
		Autonomia dos alunos					
	Parte Final	Gestão	Arrumação do Material				
Colocação do professor e dos alunos							
Instrução		Balço da aula					
		Introduzir a aula seguinte					
Clima		Valorizar desempenhos e comportamentos positivos					
		Motivar os alunos para as próximas aulas					

Apêndice IX - Rifas

<p>NOME: TELEFONE:</p>	<p>1 Escola Secundária da Portela SAÍDA DE CAMPO 28 Abril 2023 Portinho da Arrábida 1º Prémio: Entrada no El Spa – Hotel Meliá Aeroporto 2º Prémio: Prova de Vinhos – Quinta do Carneiro 3º Prémio: Brunch para 2 pessoas – Charneca da Caparica Sorteio no dia 20.04.2023 no Instagram da AE Portela (@ae_portela)</p>	<p>NOME: TELEFONE:</p>	<p>2 Escola Secundária da Portela SAÍDA DE CAMPO 28 Abril 2023 Portinho da Arrábida 1º Prémio: Entrada no El Spa – Hotel Meliá Aeroporto 2º Prémio: Prova de Vinhos – Quinta do Carneiro 3º Prémio: Brunch para 2 pessoas – Charneca da Caparica Sorteio no dia 20.04.2023 no Instagram da AE Portela (@ae_portela)</p>
<p>NOME: TELEFONE:</p>	<p>3 Escola Secundária da Portela SAÍDA DE CAMPO 28 Abril 2023 Portinho da Arrábida 1º Prémio: Entrada no El Spa – Hotel Meliá Aeroporto 2º Prémio: Prova de Vinhos – Quinta do Carneiro 3º Prémio: Brunch para 2 pessoas – Charneca da Caparica Sorteio no dia 20.04.2023 no Instagram da AE Portela (@ae_portela)</p>	<p>NOME: TELEFONE:</p>	<p>4 Escola Secundária da Portela SAÍDA DE CAMPO 28 Abril 2023 Portinho da Arrábida 1º Prémio: Entrada no El Spa – Hotel Meliá Aeroporto 2º Prémio: Prova de Vinhos – Quinta do Carneiro 3º Prémio: Brunch para 2 pessoas – Charneca da Caparica Sorteio no dia 20.04.2023 no Instagram da AE Portela (@ae_portela)</p>
<p>NOME: TELEFONE:</p>	<p>5 Escola Secundária da Portela SAÍDA DE CAMPO 28 Abril 2023 Portinho da Arrábida 1º Prémio: Entrada no El Spa – Hotel Meliá Aeroporto 2º Prémio: Prova de Vinhos – Quinta do Carneiro 3º Prémio: Brunch para 2 pessoas – Charneca da Caparica Sorteio no dia 20.04.2023 no Instagram da AE Portela (@ae_portela)</p>	<p>NOME: TELEFONE:</p>	<p>6 Escola Secundária da Portela SAÍDA DE CAMPO 28 Abril 2023 Portinho da Arrábida 1º Prémio: Entrada no El Spa – Hotel Meliá Aeroporto 2º Prémio: Prova de Vinhos – Quinta do Carneiro 3º Prémio: Brunch para 2 pessoas – Charneca da Caparica Sorteio no dia 20.04.2023 no Instagram da AE Portela (@ae_portela)</p>
<p>NOME: TELEFONE:</p>	<p>7 Escola Secundária da Portela SAÍDA DE CAMPO 28 Abril 2023 Portinho da Arrábida 1º Prémio: Entrada no El Spa – Hotel Meliá Aeroporto 2º Prémio: Prova de Vinhos – Quinta do Carneiro 3º Prémio: Brunch para 2 pessoas – Charneca da Caparica Sorteio no dia 20.04.2023 no Instagram da AE Portela (@ae_portela)</p>	<p>NOME: TELEFONE:</p>	<p>8 Escola Secundária da Portela SAÍDA DE CAMPO 28 Abril 2023 Portinho da Arrábida 1º Prémio: Entrada no El Spa – Hotel Meliá Aeroporto 2º Prémio: Prova de Vinhos – Quinta do Carneiro 3º Prémio: Brunch para 2 pessoas – Charneca da Caparica Sorteio no dia 20.04.2023 no Instagram da AE Portela (@ae_portela)</p>
<p>NOME: TELEFONE:</p>	<p>9 Escola Secundária da Portela SAÍDA DE CAMPO 28 Abril 2023 Portinho da Arrábida 1º Prémio: Entrada no El Spa – Hotel Meliá Aeroporto 2º Prémio: Prova de Vinhos – Quinta do Carneiro 3º Prémio: Brunch para 2 pessoas – Charneca da Caparica Sorteio no dia 20.04.2023 no Instagram da AE Portela (@ae_portela)</p>	<p>NOME: TELEFONE:</p>	<p>10 Escola Secundária da Portela SAÍDA DE CAMPO 28 Abril 2023 Portinho da Arrábida 1º Prémio: Entrada no El Spa – Hotel Meliá Aeroporto 2º Prémio: Prova de Vinhos – Quinta do Carneiro 3º Prémio: Brunch para 2 pessoas – Charneca da Caparica Sorteio no dia 20.04.2023 no Instagram da AE Portela (@ae_portela)</p>

Apêndice X – Exemplo de Convocatória para a SC



Reino do Camboja



PARABÉNS, ATLETA!

Foste selecionado pelo Comité Olímpico da Portela a participar na edição Jogos Olímpicos 2023, sediado no Portinho da Arrábida.

A tua comitiva representa o **CAMBOJA**.

Como sabes, o nosso país apesar de ter participado em 7 Jogos Olímpicos de Verão, nunca ganhou uma medalha olímpica... E nunca participámos nos Jogos Olímpicos de Inverno.

Contamos contigo para honrar a nossa nação e colocar o **CAMBOJA** nos holofotes mundiais! E finalmente ganharmos uma medalha olímpica.

Saamnangol!
(Boa Sorte!)



Pierre de Coubertin







MOSCAVIDE e PORTELA
PRIMEIRO AS PESSOAS





MDL Panificadora
Panificadora Central da Encarnação

Apêndice XI – Grupos Saída de Campo

	Malawi	Malta	Essuatíni	Belize	Ilhas Salomão	Camboja
	12° G					
	12° B					
	12° F			12° F		
	12° E		12° D		12° E	12° D
			12° A			
Total:	12	10	12	12	12	12
Rapariga:	6	6	6	8	7	7
Rapaz:	6	4	4	4	5	5

Apêndice XII – Guião Saída de Campo

Saída de Campo

Parque Natural da Arrábida: Praia do Portinho



Professores Responsáveis:

Professor José Fortes

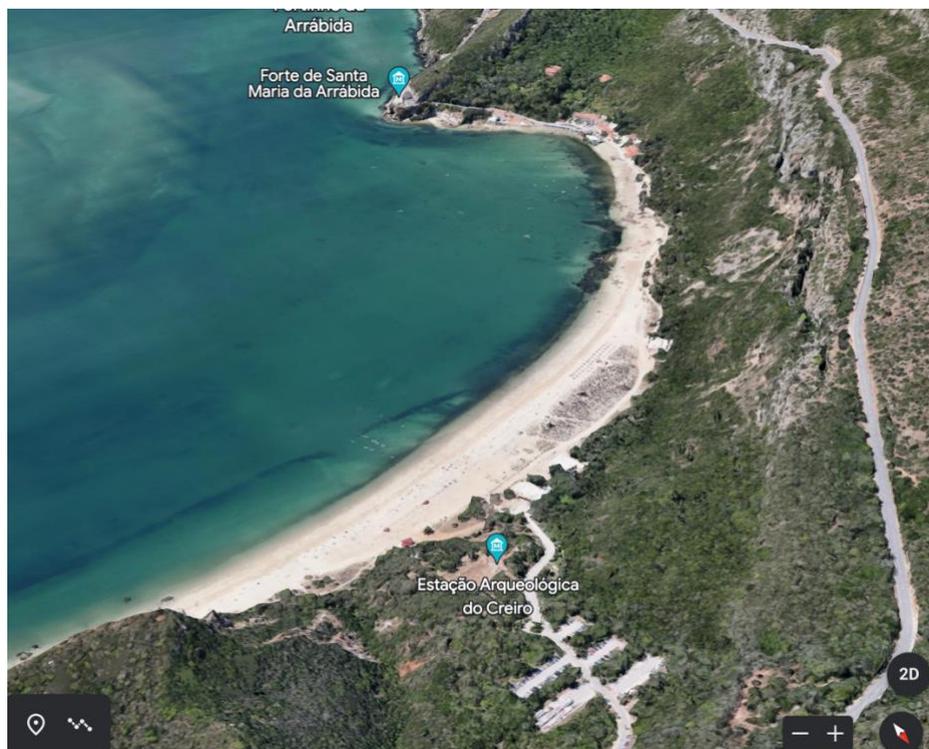
Professor Estagiário João Vieira

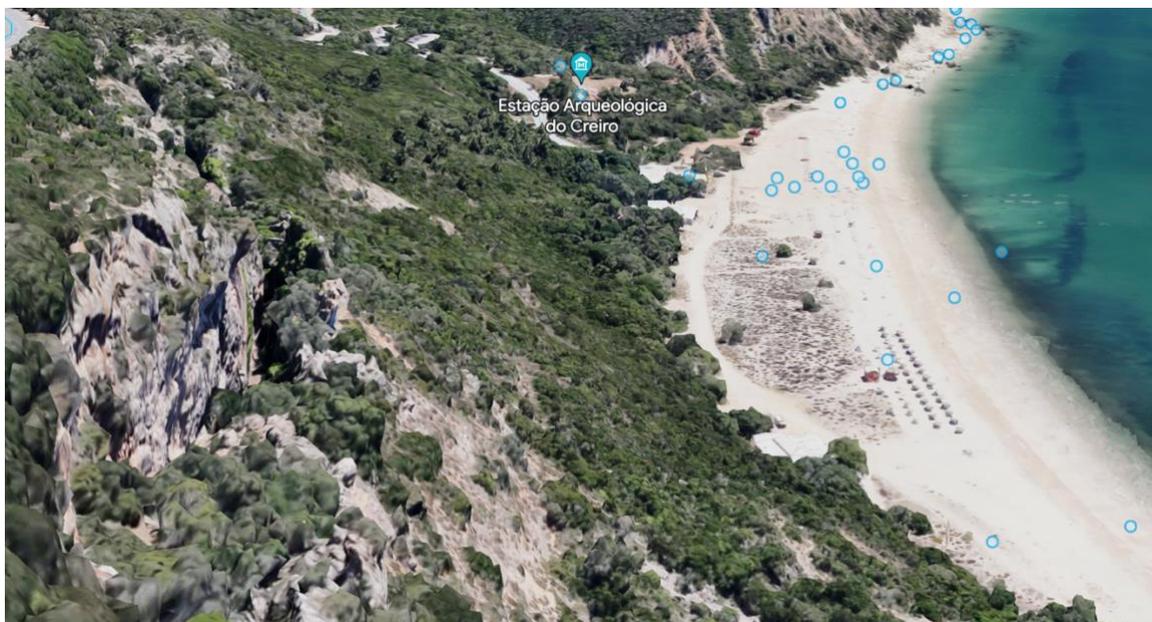
Professora Estagiária Marcela Cossermelli

Professor Estagiário Pedro Sargento

Escola Secundária da Portela 2022/23

Localização: 38.480145703257776, -8.978599902098923





Data da Saída de Campo: Dia 28 de Abril de 2023

Sexta-Feira, 28 Abril 2023

Nascer do Sol **06:43**, Meio-dia astronômico: **13:34**, Pôr do Sol: **20:25**, Duração do dia: **13:42**, Duração da noite: **10:18**.

TEMA: Jogos Olímpicos da Portela 2023
OBJETIVOS COMUNS
Promover o respeito pela Natureza, desenvolvendo os conceitos sustentabilidade, reciclagem e ecologia, através da limpeza do espaço envolvente durante o dia de atividades;
Desenvolver a relação interpessoal entre os alunos e entre alunos e professores;
Promover a interdisciplinaridade no CT, envolvendo os professores da turma na saída de campo;
Experienciar as diferentes atividades de exploração da Natureza;
Aplicar no contexto natural aprendizagens desenvolvidas ao longo do ano, na EF e outras disciplinas;
OBJETIVOS ESPECÍFICOS (12ºB)
Promover a extensão e valorização da EF através do atletismo, utilizando a abordagem do KIDS ATHLETICS e uso de materiais recicláveis
OBJETIVOS ESPECÍFICOS (12ºG)
Promover a cooperação entre os alunos da turma num contexto fora das premissas da escola;

Atividades desenvolvidas:

- Escalada;
- Trekking;
- *Plogging*;
- Orientação;
- Canoagem;
- Atletismo sustentável;
- Jogos Desportivos Coletivos de Verão (Voleibol de praia, Futebol de praia e Andebol de praia);
- Jogos Paralímpicos de Verão;
- Dança;

Disciplinas envolvidas:

- Educação Física;
- Matemática A;
- Aplicações e Informática B;
- Biologia;
- Geografia C;
- História;

Projetos envolvidos:

- Projeto de Educação para a Saúde;
- Cidadania e Desenvolvimento;
- Projeto de DT – 12ºG;
- Projeto de DT – 12ºF;
- Projeto de Lecionação – 12ºB;

Cronograma

CRONOGRAMA DA COMPETIÇÃO											
7h30	Encontro na ESP										
8h00	Saída da ESP										
9h15	Chegada à Praia do Portinho da Arrábida / Organização inicial no Ponto de Encontro										
	Tóquio 1998	Los Angeles 1984	Rio de Janeiro 2016	Athenas 2004	Roma 1960	Sídney 2000					
	ESCALADA	JDC VERÃO	CANOAGEM	ATLETISMO SUSTENTÁVEL	PARALÍMPICOS	ORIENTAÇÃO	PLOGGING	CONTAGEM DE PASSOS			
	09:20 - <i>Swimming</i>										
10h	ILHAS SALOMÃO	MALTA	ESSUATÍNI	BELIZE	MALAUÍ	CAMBOJA					
11h	Transição										
11h15	CAMBOJA	ILHAS SALOMÃO	MALTA	ESSUATÍNI	BELIZE	MALAUÍ					
12h15	Transição										
12h30	MALAUÍ	CAMBOJA	ILHAS SALOMÃO	MALTA	ESSUATÍNI	BELIZE					
12h30	12h30 - <i>Swimming</i>										
12h30	ALMOÇO										
14h30	BELIZE	MALAUÍ	CAMBOJA	ILHAS SALOMÃO	MALTA	ESSUATÍNI					
15h30	Transição										
15h45	ESSUATÍNI	BELIZE	MALAUÍ	CAMBOJA	ILHAS SALOMÃO	MALTA					
16h45	Transição										
17h	MALTA	ESSUATÍNI	BELIZE	MALAUÍ	CAMBOJA	ILHAS SALOMÃO					
18h	Organização final no Ponto de Encontro / Reflexão / Tempo livre										
19h30	Saída do Portinho da Arrábida										



Todos os países, ao longo do dia!

LISTA DE EQUIPAMENTO NECESSÁRIO:

- TOALHA
- CHINELOS
- PROTETOR SOLAR
- CHAPÉU
- ROUPA DESPORTIVA
- CALÇADO APROPRIADO

LISTA DE REFEIÇÕES NECESSÁRIAS:

- ALMOÇO
- ÁGUA
- SNACKS

REGRAS DE CONDUTA:

Estes Jogos Olímpicos da Portela 2023, regem-se pelo Regulamento Interno da Escola Secundária da Portela, sem exceções. Aplicando-se todas as regras e penalizações. Nomeadamente: a **proibição de fumar**, ingerir **bebidas alcoólicas** e **sair da Vila Olímpica** (área das atividades) sem autorização.

Em caso de **URGÊNCIA** contactar um dos professores responsáveis: José Fortes, João Vieira, Marcela Cossermelli ou Pedro Sargento.

GUIÃO JOGOS OLÍMPICOS DA PORTELA 2023

NOTA PRÉVIA:

Em caso de acidente grave durante o dia de atividades:

- Adotar as medidas nacionais de pronto-socorro:
 1. Contactar as entidades responsáveis (ver Lista de Contatos de Emergência)
 2. Aguardar as indicações das mesmas.

Em caso de lesão de menor grau:

- Contactar os professores responsáveis;
- Encaminhar a pessoa em causa para o Ponto de Encontro;
- Contactar a professora estagiária Beatriz Aniceto (portadora da cédula de primeiros-socorros e SBV).

Descrição das Atividades:

Escalada + Descida em *Rappel*

Duração: 1 hora (\pm 15 min *Trekking*)

Objetivos Operacionais:

- Conhecer e utilizar corretamente o equipamento de escalada;
- Aplicar as aprendizagens desenvolvidas ao longo do ano em contexto de aula de EF no contexto natural de uma parede granítica;
- Realizar uma descida em segurança, em *rappel*, com descensor, mantendo as mãos na corda e uma posição perpendicular à parede granítica;

Equipa responsável:

Professor estagiário João Vieira;

Professora de Biologia - HC;

2 alunos do CPTD;

Descrição da atividade:

Cada grupo terá a oportunidade de experienciar a realização de escalada numa parede natural granítica, seguida de uma descida em *rappel*, após a realização de um percurso de *trekking* desde a praia até à fenda onde se realiza a atividade. O professor estagiário João Vieira será responsável por subir e descer com os alunos até a zona da realização da atividade, garantindo a segurança dos mesmos durante o trajeto. Fará uma breve introdução sobre as condições de segurança do percurso previamente ao mesmo.

NOTA:

- Em caso de **lesão, desconforto ou comportamento inadequado** no percurso *trekking*:
 - O aluno do CPTD aguarda com o grupo, no local onde se encontram; O professor estagiário responsável fará o retorno à base da atividade com o(s) aluno(s) em questão; Os alunos que retomaram ficarão à responsabilidade do professor estagiário Pedro Sargento e as respetivas medidas serão tomadas.

Sistema de pontuação:

Trekking: Se a equipa-país toda concluir +50pts

Escalada: Nível 1 +10pts; Nível 2 +20pts; Nível 3 +50pts; Nível 4 +100pts;

Plogging

Duração: Desenvolvido ao longo do dia;

Objetivos Operacionais:

- Aplicando os conceitos de sustentabilidade e ecologia, realizar a recolha do lixo em toda a zona da Saída de Campo, à medida que usufruem da mesma;

Descrição da atividade:

Cada grupo procurará recolher todo o lixo que encontrar durante o seu dia de atividades no Parque Natural da Arrábida. Será atribuído sacos de lixo a cada grupo e luvas. Será feita a reciclagem do respetivo lixo.

Sistema de pontuação:

1º +6pts; 2º +5pts; 3º +4pts; 4º +3pts; 5º +2pts; 6º +1pts.

A equipa-país que não fizer a recolha ou não apresentar o saco, não soma pontos.

Orientação (projeto do professor estagiário Pedro Sargento)

Duração: ± 45 minutos

Objetivos Operacionais:

- Aplicar os conhecimentos aprendidos durante o ano nas aulas de EF no contexto natural através de percursos de orientação com diferentes mapas, tendo como base sempre a preservação da natureza;
- Preencher corretamente o cartão de controlo, utilizando a bússola e mapa;

Equipa responsável:

Professor estagiário Pedro Sargento

Professora de Geografia C – AM

Professora do PES – MC

4 alunos do CPTD

Descrição da atividade:

Cada grupo experiencia a prática da orientação em meio natural. No momento da instrução inicial o professor estagiário Pedro Sargento, explica todas as regras que os mesmos devem seguir. Serão atribuídos diferentes mapas de forma a poderem realizar mais do que um percurso com graus de dificuldade diferentes. Os alunos do CPTD devem estar devidamente posicionados delimitando a zona da orientação, controlando assim o raio de ação dos alunos. No final haverá um momento de aprendizagem sobre a Orientação.

No caso de não estarem reunidas as condições para a realização da atividade, será lecionada uma aula sobre o tema da Orientação.

Sistema de pontuação:

Número de mapas por equipa:

1º +6pts; 2º +5pts; 3º +4pts; 4º +3pts; 5º +2pts; 6º +1pts.

Critério de desempate (mesmo número de mapas): Menor tempo acumulado.

Atletismo sustentável (projeto do professor estagiário João Vieira)

Duração: 1 hora

Objetivos Operacionais:

- Promover a sustentabilidade através do uso de materiais reciclados de atletismo;
- Experienciar a abordagem do Kids' Athletics no formato de competição de Equipas promovendo o gosto pela prática;
- Realizar a extensão da EF aplicando o atletismo num contexto natural;

Equipa responsável:

Professora estagiária Ricardo Silva
Professoras do PES – VS
Professora de Matemática - PA
2 alunos do CPTD

Descrição da atividade:

A presente atividade vai ser realizada no areal da praia do Portinho da Arrábida, e cada grupo, vai experienciar um atletismo jogado de acordo com a perspetiva do *Kids Athletics*, ou seja, uma forma simplificada de atletismo com um sistema de pontuação que resulta das prestações individuais dos elementos que constituem a equipa. A mesma terá a representação das áreas das corridas, saltos e lançamentos, resultando numa competição simplificada de estafetas (Fórmula 1), salto em comprimento e lançamento do dardo. Vão ser utilizados para o efeito materiais que foram construídos através de objetos recicláveis, resultante da iniciativa promovida no AGEPM: Atletismo Sustentável. Assim, cada grupo no tempo atribuído a esta atividade, passará pelas provas supra apresentadas desempenhando as seguintes funções:

- Salto em comprimento: Os alunos terão a possibilidade de aplicar o que aprenderam nas aulas e experienciar e a realização do salto em comprimento numa situação mais aproximada da situação real e num ambiente natural, uma vez que o salto realiza-se para a areia, tendo a oportunidade de realizar 3 saltos, registando-se para efeitos da pontuação os 2 melhores;

- Estafetas adaptadas (Fórmula 1): Ao encontro dos objetivos do *Kids Athletics*, os alunos realizarão uma estafeta adaptada em contexto natural, mantendo, contudo, os princípios estruturantes do que deve ser uma estafeta, ou seja, ser percurso feito pelos vários elementos de uma equipa, em que cada elemento realiza o trajeto que lhe compete, dentro do limite das zonas de transmissão, passando um objeto (testemunho) ao colega que inicia o percurso seguinte. Assim, esta prova, iniciará com um rolamento à frente, seguindo-se um circuito em zigue-zague entre cones, transposição de 3 barreiras e entrega do testemunho ao colega seguinte, que realizará o

mesmo percurso. O resultado é o tempo acumulado dos elementos que constituem a equipa e o que fica registado para questões classificativas é o melhor tempo das 2 tentativas realizadas.



- Lançamento do Dardo adaptado: Esta prova tem como objetivo os alunos aplicarem o que aprenderam nas aulas e experienciarem o lançamento do dardo num contexto natural, na sua forma mais autêntica, utilizando um dardo construído com materiais reciclados. Cada aluno realizará 3 tentativas, e para efeitos classificativos contabiliza-se os 2 melhores lançamentos. Serão delineadas zonas de pontuação, ou seja, se o dardo cair na 1ª zona ganha 1 ponto, se cair na 2ª ganha 2 pontos e assim consecutivamente.



Sistema de pontuação:

A pontuação de cada prova é a seguinte:

-Salto em comprimento: Cada aluno realiza 3 tentativas e para efeitos de classificação contra as outras equipas, somam-se os pontos obtidos dos 2 melhores saltos de cada aluno que constituem a equipa.

-Estafeta adaptada (Fórmula 1): Cada equipa realiza 2 tentativas e para efeitos de classificação contra as outras equipas, regista-se o tempo da melhor.

-Lançamento do Dardo: Cada aluno realiza 3 tentativas e para efeitos de classificação contra as outras equipas, somam-se os pontos obtidos dos 2 melhores lançamentos de cada aluno.

Após o somatório dos pontos de cada equipa em cada uma das provas. A equipa que tiver mais pontos ganha. Assim, quem ficou em 1º ganha 6 pontos, quem ficou em 2º ganha 5 pontos, quem ficou em 3º ganha 4 pontos, quem ficou em 4º ganha 3 pontos, quem ficou em 5º ganha 2

pontos e quem ficou em 6º ganha 1 ponto. Isto procede-se para cada prova, sendo que no caso da estafeta, o melhor tempo ganha, convertendo-se na pontuação apresentada.

Assim, a classificação final da atividade, resulta dos pontos classificativos das 3 provas realizadas, convertendo-se em que quem ficou em 1º da geral (soma de pontos das classificações das 3 provas) ganha 6 pontos, quem ficou em 2º da geral ganha 5 pontos, quem ficou em 3º da geral ganha 4 pontos, quem ficou em 4º da geral ganha 3 pontos, quem ficou em 5º da geral ganha 2 pontos e quem ficou em 6º da geral ganha 1 ponto.

Canoagem

Duração: ± 1 hora

Objetivos Operacionais:

- Conhecer e identificar as funções dos materiais e equipamentos utilizados na canoagem;
- Promover o trabalho cooperativo entre os alunos, remando de forma sincronizada, mantendo a embarcação equilibrada e o rumo correto, durante todo o percurso;

Equipa responsável:

Professora estagiária Marcela Cossermelli

Professor de Aplicações Informáticas - LM

2 alunos do CPTD

Descrição da atividade:

Os alunos a pares irão experienciar a prática da canoagem, realizando um percurso junto à costa, trabalhando cooperativamente para o sucesso da atividade. Será feita uma breve introdução sobre as condições de segurança, de embarque e desembarque da canoa, e de execução das técnicas de deslocamento/propulsão e manobras.

Sistema de pontuação:

Tempo do último par a chegar.

Jogos Desportivos Coletivos de Verão:

Duração: ± 45 minutos

Objetivos Operacionais:

- Promover a extensão da EF escolar através dos JDC na areia;
- Experienciar os JDC de praia e as respetivas diferenças para os JDC de pavilhão;

Equipa responsável:

Professor José Fortes
Professora do PES – CS
2 alunos do CPTD

Descrição da atividade:

Os alunos irão experienciar a prática de JDC de praia, compreendendo as suas semelhanças e diferenças para a prática de pavilhão.

Sistema de pontuação:

Futebol: Soma da melhor tentativa de 3 - 2 rodas de bola (1 de cada vez);
Voleibol: Melhor tentativa de 3 - 2 filas frente a frente, passe sem a bola cair e trocar de fila.

Jogos Paralímpicos:

Duração: ± 1 hora

Objetivos Operacionais:

- Consciencializar para a importância da inclusão na sociedade em geral e no desporto em particular;
- Experienciar a prática desportiva condicionada a algumas incapacidades físicas, e tomar consciência das barreiras sociais e dificuldades inerentes;

Equipa responsável:

Professora estagiária Beatriz Aniceto
Professora de História – CM
2 alunos do CPTD

Descrição da atividade:

Os alunos irão experienciar a prática do Atletismo e Voleibol condicionado (lançamento do peso, voleibol sentado e corrida com guia), fazendo papel de guia e atleta. Haverá uma reflexão final após a atividade experiencial.

Pegada Ativa

Duração: Desenvolvido ao longo do dia;

Objetivos Operacionais:

- Conscencializar para a importância dum estilo de vida ativo após a conclusão da Escolaridade Obrigatória;
- Recordar as recomendações da OMS para um estilo de vida ativo, considerando o número de passos;

Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide

Escola Secundária da Portela
Escola EB 2,3 Gaspar Correia
Escola EB1 Catela Gomes
Escola EB1/JI Quinta da Alegria
Escola EB1/JI Portela

JOGOS PARALÍMPICOS

- Que dificuldades sentiram durante a atividade?
- Qual foi a MAIOR dificuldade?
- Atletismo: enquanto guia, como se sentiram? E como atleta?
- Alguma vez sentiram da mesma forma em algum momento da vossa vida?
- Que ações costumam tomar perante pessoas com dificuldade?
- Alguma vez presenciaram esse momento nas atividades desportivas que fazem fora ou dentro da escola? Que ações tomaram?

Formação de Grupos:

heterogéneos.

- 3 grupo com 12 alunos;
- 1 grupo com 11 alunos;
- 2 grupos com 10 alunos;

Distribuição dos Recursos Humanos:

TABELA DISTRIBUIÇÃO

Recursos Materiais:

- Walkie-Talkie da escola;
- Rede e campo de voleibol de praia;
- Bolas, balizas de andebol;
- Jogos tradicionais (disco, corda);
- Kit de primeiros-socorros completo;
 - Tendas e toldos (Decathlon);
 - 8 mesas; (Escola ou Decathlon)
 - 20 cadeiras; (Escola ou Decathlon)
 - 2 kits de primeiros socorros; (Decathlon)
 - Proteções para os colchões; (Escola)
 - Geleiras e cuvetes de gelo; (Casa)
 - Coluna c/micro; (Escola)
 - Walkie- talkie (7); (Direção da Escola)
 - Rede de voleibol de praia; (Escola)
 - 6 bolas de voleibol; (Escola/ Decathlon)
 - 2 bolas de futebol; (Escola/ Decathlon)
 - 2 bolas de andebol de praia; (Escola/ Decathlon)
 - Raquetes e bolas; (Escola)
 - Apitos; (Escola)
 - Giz; (Escola)
 - Sacos para o Lixo; (Casa);
 - Bandeiras dos países;
 - Balizas de orientação (Escola);
- Luvas;
- Material escalada (cordas, etc);
- Marcador de pontos manual;

- Cones;
- Coletes para JDC Praia;
- Fita FBI;

Recursos Alimentares:

- Junta de Freguesia da Portela e Moscavide;
 - Águas, sumos e frutas;
- Decathlon;
 - Águas e barritas;
- MDL Panificadora da Encarnação, LDA;
 - 100 unidades de pão;

Apêndice XIII – T-shirt da Saída de Campo



Apêndice XIV – Cartaz Seminário

AEPD

SEMINÁRIO

UNIVERSIDADE LUSÓFONA

CONVITE

Os professores estagiários de Ed. Física da Universidade Lusófona, convidam-no a participar neste Seminário, que abordará a seguintes temáticas:

Marcela Cossermelli
A INTERDISCIPLINARIDADE NO CONSELHO DE TURMA

Pedro Sargento
A APTIDÃO AERÓBIA NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

João Vieira
KIDS' ATHLETICS: ATLETISMO DE UMA FORMA JOGADA

11 MAIO | 16:30 - 18:30
Biblioteca - Escola Secundária da Portela

Apêndice XV- Materiais adaptáveis de Atletismo construídos



Apêndice XVI- Gravações dos Lançamentos e respetivo uso das ferramentas informáticas



Anexos

Anexo 1- Roulement DEF

ED. FÍSICA (2022/23) - MAPA DE ROTAÇÃO DAS TURMAS PELOS ESPAÇOS DE AULA																
ROTAÇÃO 1																
BLOCOS/HORAS		2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA						
		TURMA	ESPAÇO	TURMA	ESPAÇO	TURMA	ESPAÇO	TURMA	ESPAÇO	TURMA	ESPAÇO					
1	08:00 / 08:50	9A	PJ	P1	10G	PA	P1	11B	TA	P1	7A	AZ	P1	7A	AZ	P1
		10E	JF	P2	10F	JG	P2	11G		P2	11J	CP	P2	10F	JG	P2
		11E	TA	GIN		GIN	10J	IF	GIN	10J	IF	GIN	11E	TA	GIN	
				EXT	11D	CP	EXT	11J	CP	EXT		EXT	9C	PJ	EXT	
2	8:55 / 9:45	10H	PA	P1	7E		P1	9A	PJ	P1	12B	JF	P1	10D	AA	P1
		8A	JG	P2	8A	JG	P2	7E		P2	11J	CP	P2	7C	AZ	P2
		12G	JF	GIN	10C	PA	GIN	12D	PR	GIN	11F	TA	GIN	12A	PR	GIN
		7F	JO	EXT	12J	PR	EXT	11J	CP	EXT	7B	AZ	EXT	8E	PJ	EXT
3	10:00 / 10:50	10G	PA	P1	8B	JG	P1	8F	PJ	P1	8F	PJ	P1			P1
		9D	RN	P2	11C	CP	P2	9D	RN	P2	10F	JG	P2	10B	PA	P2
		8B	JG	GIN	12G	JF	GIN	12G	JF	GIN	10C	PA	GIN	11F	TA	GIN
		9C	PJ	EXT	12J	PR	EXT	11F	TA	EXT	9E	RN	EXT	11C	CP	EXT
4	11:00 / 11:50	12B	JF	P1	12B	JF	P1	10H	PA	P1	10D	AA	P1	10H	PA	P1
		9B	RN	P2	9B	RN	P2	8C	JG	P2	8D	JG	P2	10E	JF	P2
		10C	PA	GIN	7D	AZ	GIN	11E	TA	GIN	9C	PJ	GIN	12E	PR	GIN
		12C		EXT			EXT	8E	PJ	EXT	11D	CP	EXT	11D	CP	EXT
5	11:55 / 12:45	10A	TA	P1	10D	AA	P1	10A	TA	P1	9A	PJ	P1	11B	TA	P1
		12F	JF	P2	10E	JF	P2	8A	JG	P2	9D	RN	P2	12J	AA	P2
		12D	PR	GIN	12E	PR	GIN	9E	RN	GIN	12E	PR	GIN	12D	PR	GIN
		12J	AA	EXT	12C		EXT	11J	PR	EXT	11A	CP	EXT	8C	JG	EXT
6	12:50 / 13:40	8F	PJ	P1	7A	AZ	P1	12C		P1			P1	10G	PA	P1
		10B	PA	P2	12F	JF	P2	12F	JF	P2	9B	RN	P2	12J	AA	P2
		12A	PR	GIN		GIN	12A	PR	GIN	8B	JG	GIN	7B	AZ	GIN	
		12J	AA	EXT	8C	JG	EXT	7F	JO	EXT	11C	CP	EXT	11A	CP	EXT
7	13:45 / 14:35	VOL Juv F		P1	VOL Juv F		P1	VOL Juv M		P1	VOL Juv F		P1			P1
		VOL Juv M		P2			P2			P2	VOL Juv M		P2			P2
		Es. Ativa		GIN		GIN	10J	CP	GIN		GIN	10J	IF	GIN		
				EXT		EXT	11J	CL	EXT	Es. Ativa		EXT		EXT		EXT
8	14:40 / 15:30			P1			P1			P1	Es. Ativa		P1			P1
		7C	AZ	P2	8D	JG	P2	8D	JG	P2			P2			P2
		10J	AA	GIN		GIN	10J	CP	GIN	11J	LD	GIN	10J	CP	GIN	
		9E	RN	EXT		EXT	11J	CL	EXT	7D	AZ	EXT			EXT	
9	15:40 / 16:30	11J	PR	P1			P1	11B	TA	P1	7E		P1			P1
		11G		P2			P2	10B	PA	P2	11G		P2			P2
		10J	AA	GIN	11J	LD	GIN			GIN	11J	LD	GIN	10J	CP	GIN
		7B	AZ	EXT		EXT	11A	CP	EXT	7F	JO	EXT			EXT	
10	16:40 / 17:30			P1	10A	TA	P1									
				P2	7C	AZ	P2									
		7D	AZ	GIN	11J	LD	GIN									
				EXT	8E	PJ	EXT									
11	17:30 / 18:00															

Anexo 2- Patamares de Avaliação

EXPRESSÃO QUALITATIVA	NÍVEL (Básico)	VALORES (Secundário)	APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS	ATIVIDADES FÍSICAS							
					5.º	6.º	7.º	8.º	9.º	10.º	11.º	12.º
Muito Insuficiente	1	0 a 5	O aluno não se encontra APTO	O aluno não REVELA	Alunos que não se enquadram no nível imediatamente superior.							
Insuficiente	2	6 a 9			2I	3I	4I	5I	6I	6I	5I + 1E	4I + 2E
Suficiente	3	10 a 13	O aluno encontra-se APTO nos parâmetros definidos pela ZSAF do Programa FITescola®.	O aluno REVELA conhecer, interpretar e analisar os conteúdos subjacentes aos temas propostos.	3I	4I	5I	6I	5I + 1E	5I + 1E	4I + 2E	3I + 3E
Bom	4	14 a 17			4I	5I	4I + 1E	5I + 1E	4I + 2E	4I + 2E	3I + 3E	2I + 4E
Muito Bom	5	18 a 20			5I	6I	3I + 2E	4I + 2E	3I + 3E	3I + 3E	2I + 4E	1I + 5E