

MARIA TERESA AMADO ROCHA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
BÁSICA E SECUNDÁRIA DE CARCAVELOS**

Orientador Universitário: Professor Rui Petrucci

**Orientador de Escola: Professora Maria de Fátima
Saraiva**

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Faculdade Educação Física e Desporto**

Lisboa

2022

MARIA TERESA AMADO ROCHA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
BÁSICA E SECUNDÁRIA DE CARCAVELOS**

Relatório de estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias no dia 1/4/2022, perante o júri, nomeado pelo Despacho de nomeação nº 103/2022, de 25 de março, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha

Arguente: Prof. Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Orientador: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

Dedicado à minha mãe (in memoriam)

Agradecimentos

Ao Professor Rui Petrucci, orientador de estágio da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, pela orientação no processo de estágio e na idealização do relatório final.

À Professora Maria de Fátima Saraiva, orientadora da Escola Básica e Secundária de Carcavelos, pela sua maneira de ser calma e carinhosa que contribuiu para uma evolução a nível pessoal, pela partilha de conhecimento e momentos de reflexão ao longo do estágio e motivação constante para me tornar numa professora melhor.

Ao Francisco Grilo e Rodrigo Castro, colegas de estágio, que me ajudaram a colocar em evidência as minhas qualidades. Obrigada pela cooperação e espírito de equipa.

Aos alunos do 11º C, 4º ano e núcleo de Desporto Escolar de Surf. Agradeço-vos os desafios que me propuseram, o que aprendi com todos vocês e que contribuíram para a minha formação.

Ao Grupo de Educação Física e pessoal não docente, pelo companheirismo e amizade. Agradeço por me terem ouvido e ajudado em tudo o que precisei.

À minha Família, pela paciência e motivação constante nesta maratona, onde só os persistentes chegam ao final.

Ao meu pai, agradeço o exemplo de caráter. Sou grata pela educação que me deu e por me ensinar a nunca desistir.

Ao meu irmão, pelas palavras de conforto, pela força e generosidade, por fazer de mim uma pessoa melhor todos dias. Um exemplo de ambição, foco e perseverança na vida.

À Maria, pelo apoio incansável, por nunca me deixar baixar os braços e acreditar em mim. Obrigada pela compreensão e amizade demonstrada ao longo de toda esta jornada.

À Dora, pelas discussões conjuntas sobre temáticas dentro da educação e da educação física em particular, que me ajudaram a refletir sobre a minha intervenção pedagógica.

Resumo

Este relatório foi realizado no ano letivo 2018/2019 na Escola Básica e Secundária de Carcavelos e relata com uma perspetiva crítica o meu estágio pedagógico.

Na área da leccionação, aprofundo o trabalho desenvolvido na turma e a sua organização, instrução, clima de aprendizagem e motivacional. A formação de grupos heterogéneos facilitou a evolução dos alunos a nível individual e enquanto turma.

Na direção de turma, o contacto com os encarregados de educação foi muito importante para o processo organizacional e no desenvolvimento das relações com os alunos. No projeto interdisciplinar foi desenvolvido o tema sobre a União Europeia, com a colaboração de outras disciplinas como Economia e Geografia.

No desporto escolar, são apresentadas as atividades desenvolvidas e em particular no núcleo de desporto escolar em Surf. O Surf foi fundamental para aprofundar o sentido de responsabilidade e a consciência ambiental dos alunos dentro e fora de água.

O seminário centra-se no processo de investigação-ação tendo como tema o trabalho da aptidão física nas aulas e onde experienciei a cooperação do grupo de educação física durante a investigação. As competências físicas Resistência, Força e Velocidade foram as principais a serem observadas.

Na conclusão, exponho as principais conquistas sentidas como professora estagiária, acabando estas por se tornarem grandes aprendizagens e que contribuíram para o meu desenvolvimento a nível profissional e pessoal.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico, Educação Física, Lecionação, Direção de turma, Desporto Escolar, Seminário.

Abstract

This report was produced in the 2018/2019 school year at the Basic and Secondary School of Carcavelos and reports with a critical perspective my teaching internship.

In the field of teaching, I deepen the work developed in the class and its organization, instruction, learning and motivational climate. The formation of heterogeneous groups facilitated the evolution of students individually and as a class.

In class management, contact with parents and guardians was very important for the organizational process and for the development of relationships with students. In the interdisciplinary project, the theme about the European Union was developed, with the collaboration of other disciplines such as Economics and Geography.

In school sports, the activities developed and in particular in the school sports center in Surf are presented. Surfing was essential to deepen the students' sense of responsibility and environmental awareness in and out of the water.

The seminar focuses on the action-research process having as its theme the work of physical fitness in class and where I experienced the cooperation of the physical education group during the investigation. The physical skills Endurance, Strength and Speed were the main ones to be observed.

In conclusion, I expose the main achievements felt as a trainee teacher, which ended up becoming great learning experiences and which contributed to my development at a professional and personal level.

Keywords: Pedagogical Internship, Physical Education, Teaching, Class Management, School Sports, Seminar.

Lista de Siglas e Abreviatura

1ºCEB - 1º Ciclo do Ensino Básico	P1 ou P2 - Pavilhão Desportivo 1 ou Pavilhão Desportivo 2
A - Avançado	PAAEF - Plano Anual de Atividades de Educação Física
AF- Atividade Física	PAA - Plano Anual de Atividades de Turma
AGIC- Avaliação, Gestão, Instrução e Clima	PAT - Plano Anual de Turma
AI- Avaliação Inicial	PE - Professor Estagiário
APZ- Aprendizagem	PNEF - Programas Nacionais de Educação Física
CP - Conselho Pedagógico	PPA - Plano Plurianual
CT - Conselho de Turma	PTI - Professor a Tempo Inteiro
DE - Desporto Escolar	UD - Unidade Didáctica
DT - Diretor de Turma	ULHT - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
E - Elementar	WHO - World Health Organization
E1 ou E2 - Espaço Exterior 1 ou Espaço Exterior 2	ZSAF - Zona Saudável de Aptidão Física
EBSC - Escola Básica e Secundária de Carcavelos	
EE - Encarregado de Educação	
EF - Educação Física	
FB- Feedback	
FID - Ficha de Informação à Direção	
GAD- Gabinete de Acompanhamento Disciplinar	
GEF - Grupo de Educação Física	
I - Introdutório	
JDC - Jogos Desportivos Coletivos	
NEE - Necessidade Educativas Especiais	
NEFMH - Núcleo de Estágio da Faculdade de Motricidade Humana	
NEULHT - Núcleo de Estágio da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias	

Índice Geral

INTRODUÇÃO.....	10
CONTEXTUALIZAÇÃO DO ESTÁGIO PEDAGÓGICO.....	13
1.1. ESTÁGIO PEDAGÓGICO: UMA ETAPA ESSENCIAL DO PROCESSO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL	13
1.2. AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CARCAVELOS: CONTEXTO E IDENTIDADE.....	18
a) <i>Caracterização e dinâmica organizacional do Grupo de Educação Física (GEF)</i>	21
1.3. ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE CARCAVELOS: MARCAR PELA DIFERENÇA	28
a) <i>Recursos Espaciais da EBSC</i>	31
b) <i>Recursos Temporais – Horário da turma e da Estagiária</i>	33
c) <i>Estrutura do Estágio Pedagógico da ULHT e Plano Anual do Núcleo de Estágio EBSC</i>	36
1. LECIONAÇÃO	43
1.1. ENQUADRAMENTO	44
1.2. ORIENTAÇÕES METODOLÓGICAS DAS PRÁTICAS DE ENSINO SUPERVISIONADAS	49
1.3. OBJETIVOS OPERACIONAIS, PLANO E BALANÇO DAS ETAPAS DE APRENDIZAGEM	53
1ª Etapa (prognóstico): <i>Que competências os alunos têm e quais poderão atingir no futuro?</i>	58
Autoavaliação sobre Intervenção Pedagógica Durante a 1ª Etapa.....	63
2ª Etapa (Prioridades): <i>Quais as prioridades para as aprendizagens dos alunos?</i>	64
Autoavaliação sobre Intervenção Pedagógica durante a 2ª Etapa.....	68
3ª Etapa (Progresso): <i>tempo de ensinar e aprender</i>	69
Autoavaliação sobre Intervenção Pedagógica Durante a 3ª Etapa.....	73
4ª Etapa (Produto): <i>Que aprendizagens os alunos conquistaram?</i>	74
Autoavaliação sobre Intervenção Pedagógica Durante a 4ª Etapa.....	77
1.4. PROFESSOR A TEMPO INTEIRO E BALANÇO DO PTI	80
1.5. COADJUVACÃO – 1º CICLO	82
2. DIREÇÃO DE TURMA.....	85
2.1. ENQUADRAMENTO	86
2.1.1. <i>O cargo de Diretor de Turma</i>	87
2.1.2. <i>O papel do DT na relação Escola-Família</i>	92
2.2. ESTÁGIO PEDAGÓGICO: OBJETIVOS OPERACIONAIS NA DIREÇÃO DE TURMA	93
2.3. CARACTERIZAÇÃO DA TURMA	97
2.4. ATIVIDADES DESENVOLVIDAS COM A TURMA	98
2.4.1. <i>Projeto Interdisciplinar</i>	99
2.4.2. <i>Projeto de cidadania</i>	102
2.4.3. <i>Saída de Campo</i>	103
3. DESPORTO ESCOLAR	105
3.1. ENQUADRAMENTO	106
3.1. CARACTERIZAÇÃO DO DESPORTO ESCOLAR NA EBSC.....	107
3.2. CARACTERIZAÇÃO DO GRUPO/EQUIPA – MODALIDADE DE SURF.....	109
3.2.2. <i>Objetivos de Formação</i>	113
3.2.3. <i>Ensino e Treino do Desporto Escolar</i>	114
4. SEMINÁRIO	125
4.1. ENQUADRAMENTO	126
4.2. INVESTIGAÇÃO-AÇÃO: PROCURAR A MUDANÇA DE PRÁTICAS	127
4.2.1. <i>Problemática</i>	128
4.2.2. <i>Metodologia</i>	130
4.2.3. <i>Apresentação e Discussão de Resultados</i>	131
4.2.4. <i>Conclusão</i>	134
CONCLUSÃO.....	137
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	141

Índice Apêndices

Apêndice 1. Conceções de Educação Física segundo Crum 1994.....	I
Apêndice 2. Inquérito biográfico	II
Apêndice 3. Análise dos níveis das atividades físicas.....	III
Apêndice 4. Plano anual da turma – Lecionação.....	IV
Apêndice 5. 1ª Etapa Lecionação	V
Apêndice 6. Balanço 1ª Etapa Lecionação.....	VI
Apêndice 7. 2ª Etapa Lecionação.....	VII
Apêndice 8. Objetivos 2ª Etapa por grupos de nível	VIII
Apêndice 9. Balanço 2ª Etapa Lecionação.....	IX
Apêndice 10. 3ª Etapa Lecionação	X
Apêndice 11. Objetivos pedagógicos da 3ª Etapa	XI
Apêndice 12. Balanço 3ª etapa Lecionação	XII
Apêndice 13. 4ª Etapa lecionação	XIII
Apêndice 14. Objetivos pedagógicos da 4ª etapa.....	XIV
Apêndice 15. Balanço 4ª etapa lecionação	XV
Apêndice 16. Comparação da avaliação inicial e avaliação final (1ª e 4ª etapa)	XVI
Apêndice 17. Horário da Semana do PTI	XVII
Apêndice 18. Plano de aula 5º H	XVIII
Apêndice 19. Plano de aula 6º A	XIX
Apêndice 20. Plano de aula 8º G	XX
Apêndice 21. Plano de aula 9º H.....	XXI
Apêndice 22 Balanço 1º Período Direção de Turma.....	XXII
Apêndice 23. Balanço 2º Período Direção de Turma.....	XXIII
Apêndice 24. Balanço 3º Período Direção de Turma.....	XXIV
Apêndice 25. Projeto Interdisciplinar- aulas de Educação Física.....	XXV
Apêndice 26. Cartão de Controlo.....	XXVI
Apêndice 27. Mapa de Orientação	XXVII
Apêndice 28. Folha de Contatos.....	XXVIII
Apêndice 29. Plano anual Desporto Escolar.....	XXIX
Apêndice 30. Objetivos por etapa no Desporto Escolar	XXX
Apêndice 31. 1ª Etapa DE	XXXI
Apêndice 32. Modelo Treino do DE.....	XXXII
Apêndice 33. Balanço 1ª Etapa Desporto Escolar.....	XXXIII
Apêndice 34. 2ª Etapa DE	XXXIV
Apêndice 35. Objetivos operacionais da 2ª etapa do DE.....	XXXV
Apêndice 36. Balanço 2ª Etapa DE	XXXVI
Apêndice 37. 3ª Etapa DE	XXXVII
Apêndice 38. Objetivos operacionais da 3ª etapa do DE.....	XXXVIII

Apêndice 39. Balanço 3ª Etapa DE.....	XXXIX
Apêndice 40. 4ª Etapa DE	XL
Apêndice 41. Objetivos operacionais da 4ª etapa do DE	XLI
Apêndice 42. Balanço 4ª Etapa DE.....	XLII
Apêndice 43. Comparação entre avaliação inicial e avaliação final do DE.....	XLIII
Apêndice 44. Balanço torneio de voleibol.....	XLIV
Apêndice 45. Ficha de registo das observações dos processos de treino da resistência e da força.....	XLV

Índice Anexos

Anexo 1. Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Carcavelos de Janeiro de 2018	XLVI
Anexo 2. Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Carcavelos 2018/2019	XLVII
Anexo 3. Plano Anual de Atividades de Educação Física 2018//2019.....	XVIII
Anexo 4. Perfil do Aluno 2018/2019	XLIX
Anexo 5. Critérios de avaliação 2018/2019	L
Anexo 6. Conhecimentos 2018/2019	LI
Anexo 7. Roulement	LII
Anexo 8. Ficha de informação à direção	LIII
Anexo 9. Protocolo de avaliação inicial.....	LIV
Anexo 10. Projeto de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Carcavelos do 1º Ciclo do Ensino Básico 2018/2019	LV
Anexo 11. Plano de Conteúdos do 4º ano.....	LVI
Anexo 12. Projetos do Agrupamento de Escolas de Carcavelos 2018/2019.....	LVII
Anexo 13. Projeto Interdisciplinar.....	LVIII
Anexo 14. Plano Anual de Atividades de Turma	LIX
Anexo 15. Horários do Desporto Escolar 2018/2019	LX
Anexo 16. Glossário de Surf	LXI

Índice Figuras

Figura 1 – Problemas Sistémicos.	17
---------------------------------------	----

Índice Quadros

Quadro 1 – Polivalência dos Espaços destinados à Educação Física e Desporto Escolar	32
Quadro 2 – Início e Término dos períodos letivos	33
Quadro 3 – Horário semanal de Estágio	35
Quadro 4 – Plano Anual de Estágio.....	40

Quadro 5 – Objetivos da Direção de Turma.....	94
Quadro 6 – Plano de Etapas do Projeto Interdisciplinar - União Europeia.....	100

Introdução

No presente relatório, pretendo abordar os dois tipos de aptidões para a prática pedagógica estando a primeira aptidão relacionada com as reflexões teóricas e metodológicas. Já a segunda aptidão, debruça-se com as relações pessoais, em especial com os alunos, que foram o objeto de aprendizagem no meu estágio curricular. Pretendo ir ao encontro de uma forma crítica, reflexiva e fundamentada sobre todo o processo de prática pedagógica supervisionada em quatro áreas, nomeadamente a lecionação, direção de turma, desporto escolar e seminários.

A formação inicial de professores, onde se inclui o estágio profissional supervisionado, sendo aprovada pela Agência de Avaliação e Acreditação do Ensino Superior (AÍ), possui enquadramento legal no Decreto-Lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro¹ e o Decreto-Lei nº 240/2012 de 30 de agosto².

Durante a formação inicial e particularmente, durante o *partiu*, o professor-estudante tem a oportunidade de desenvolver competências em seis áreas de formação obrigatórias: 1) *formação educacional geral*, referente aos conhecimentos, capacidades, atitudes e competências no domínio da educação relevantes para o ensino na relação com a comunidade e na participação no desenvolvimento de políticas de educação; 2) *didática específica*, referente aos conhecimentos, capacidades, atitudes e competências relativas ao ensino (da educação física); 3) *formação cultural social e ética*, que nos remete para a sensibilização para os grandes problemas do mundo contemporâneo, para o alargamento de áreas do saber (...) reflexão para as dimensões éticas e cívicas da atividade docente; 4) *formação em metodologias de investigação educacional*, que prevê a capacitação docente para a adoção de uma atitude investigativa no desempenho da profissão docente; 5) *formação na área da docência*, por forma a garantir a formação académica adequada à exigência da docência; 6) a iniciação à prática profissional, onde se inclui o estágio pedagógico (Decreto-Lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro).

A obtenção de grau de mestre e de habilitações para a docência implica que o candidato a professor revele competências em dois campos para que a sua formação seja certificada. Um desses campos é a formação curricular ao nível do mestrado em ensino, o outro, ao nível da prática de ensino supervisionada e da argumentação do respetivo relatório em ato público (Onofre, 2009).

O relatório está inserido no âmbito do Estágio Pedagógico do 2º ano de Mestrado em

¹ Aprova o regime jurídico da habilitação profissional para a docência na educação pré-escolar e nos ensinos básico e secundário.

² Aprova o perfil geral de desempenho profissional do educador de infância e dos professores dos ensinos básico e secundário.

Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona, a decorrer na Escola Básica e Secundária de Carcavelos (EBSC) no ano letivo 2018/2019. Este deverá ser apresentado como um documento final que abarca a exposição e a reflexão crítica e projetiva acerca de experiências decorrentes do estágio pedagógico (Carolo, 2016), encontrando-se organizado em quatro principais capítulos que nos remetem, pelas áreas e conteúdos que abrangem, para o perfil de competências do docente e para o exposto no DL nº 43/2007 de 22 de agosto. Ainda antes de explorarmos o primeiro capítulo – “*Lecionação*”, é apresentado um capítulo de contextualização do Estágio Pedagógico, a caracterização da escola/agrupamento, assim como uma análise genérica sobre a organização e composição do grupo de educação física (GEF), do horário semanal da professora estagiária e do plano anual do núcleo de estágio.

No primeiro capítulo – “*Lecionação*”, são mencionadas numa perspetiva crítico-reflexiva, as opções pedagógicas do GEF e da professora estagiária, a organização e gestão dos espaços e o sistema de avaliação em educação física (EF), partindo-se para uma caracterização da turma e das necessidades de aprendizagem dos alunos, em particular numa dupla perspetiva que engloba o desenvolvimento “na aprendizagem dos alunos” e “na competência para ensinar da professora estagiária”.

No segundo capítulo – “*Direção de Turma*” é analisada a forma de funcionamento do Conselho de Turma (CT) e da Direção de Turma em diferentes dimensões (e.g. análise do sistema de avaliação, apoio aos alunos que necessitam de medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão), elaborada a caracterização da turma e partilhada a reflexão sobre a operacionalização de objetivos ao nível do apoio à direção de turma.

No terceiro capítulo – “*Desporto Escolar*” é caracterizada a oferta proporcionada pelo Agrupamento de Escolas, interpretada a organização e os objetivos propostos na modalidade escolhida e nas respetivas atividades internas e externas, caracterizado o grupo equipa e o plano anual da modalidade de surf, assim como os objetivos operacionais e o respetivo balanço da sua concretização.

O quarto e último capítulo – “*Seminário*” possibilita a resposta à necessidade de desenvolvimento de competências no campo da inovação e investigação educacional. Neste campo são descritas as etapas de desenvolvimento do seminário, que remetem para a aplicação de uma metodologia de investigação-ação. Neste âmbito apresentei a resposta à questão “Como potenciar a aptidão física nas aulas de educação física?”.

Contextualização do Estágio Pedagógico

1.1. Estágio Pedagógico: uma etapa essencial do processo de formação profissional

A formação de professores pode ser entendida como o processo contínuo e sistemático de aprendizagem no sentido da inovação, aperfeiçoamento de atitudes, saberes e saberes-fazer e da reflexão sobre valores que caracterizam o exercício das funções inerentes à profissão docente (Onofre, 1996).

A aprendizagem da profissão docente não principia com a frequência de um curso de formação inicial, nem termina com a obtenção de uma licenciatura em ensino (Carreiro da Costa, 1996). Na verdade, a continuidade do processo de formação do professor situa-se ao longo de todo o desenvolvimento pessoal do professor em formação. A este processo dá-se o nome de socialização antecipatória um dos momentos de rutura estudados pela Teoria da Socialização Ocupacional (Martins, 2014). Este foi um facto que aprendi particularmente ao longo do estágio, no 2º ano de mestrado. Efetivamente, o ano de estágio não “transforma” nenhum aluno em professor, mas abre as portas à integração numa profissão nobre; é um processo contínuo, onde nunca paramos de aprender a ser um “bom professor”.

A socialização antecipatória (*anticipatory socialization*), momento fulcral no processo de se tornar professor, inicia-se no nascimento e mantém-se até à entrada num programa de formação de professores (Curtner-Smith, Hastie, & Kinchin, 2008). Ao longo da idade escolar, enquanto crianças, os futuros professores passam mais de 13 mil horas em escolas, num contacto sistemático com professores e a atividade docente que os leva a construírem uma imagem da profissão (Martins, 2014) baseada nas suas experiências pessoais. Por conseguinte, para Curtner-Smith, Hastie, & Kinchin (2008), as crianças que se tornarão professores vão avaliando, individualmente, as responsabilidades e os papéis desenvolvidos pelos professores, construindo uma crença acerca das competências e habilidades inerentes à função docente (*subjective warrant*).

Recuando no tempo, recordo a primeira vez que comecei a praticar desporto, destacando a prática de várias modalidades a nível federado como a vela, o futsal e o corfebol. Tive o privilégio de estudar numa escola privada até ao 9º ano de escolaridade e de ter educação física desde os 3 anos e por conseguinte a minha ligação com a EF e ao desporto sempre foi forte e intensa, muito marcada pelos professores que tive nesta escola e pela qualidade de ensino que praticavam, ao ponto de desejar no futuro tomar essa profissão como minha. Segundo Carreiro da Costa (1996), as experiências vividas enquanto alunos de EF, ou até mesmo como

praticantes num clube desportivo, são os principais fatores de influência no significado que um indivíduo atribui ao que é ser professor de EF. Assim, nas minhas práticas pedagógicas, no estágio pedagógico ou já inserida no mercado de trabalho, enquanto treinadora, acabei sempre por ter como exemplo os professores que tive na minha formação, bem como atleta nos clubes onde passei.

Mais tarde, já enquanto aluna de Licenciatura da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT), reforcei o meu gosto pelo ensino e, em particular, pela EF ao ser exposta a um grande ecletismo de unidades curriculares práticas. Desta forma, decidi no final da licenciatura inscrever-me no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário. Dentro desta nova fase do meu processo de formação, o estágio pedagógico revelou-se determinante na forma como tentava integrar o que aprendi na licenciatura e no primeiro ano de mestrado, e também, como integrava os meus ideais. Durante a formação inicial percebi, através das aulas teóricas e práticas de cada unidade curricular, o quão importante é o contexto real das situações de aprendizagem. Não é o mesmo, lecionar perante 29 alunos e praticar situações de ensino simplificadas na faculdade, tal como sugere Nóvoa (2004) ao referir que “ensinar só é fácil para quem nunca entrou numa sala de aula”. Apenas no estágio consegui sentir na pele e assimilar o que significa realmente a gestão de uma aula, o clima e a organização.

Segundo Martins (2014), o estágio pedagógico assume-se como um elemento fundamental da formação, na medida em que, através de experiências formativas em contexto, os futuros professores, devidamente apoiados pelos supervisores, têm a possibilidade de aprender num real simplificado. Nesta fase de confronto com o contexto real de ensino, em que transitamos do papel de aluno para o papel de professor, a presença de um professor perito (e.g. que apresenta qualidade da sua intervenção na escola, como resultado de uma prática diversificada e refletida), assim denominado por Onofre (1996), é fundamental na apropriação de competências de intervenção pedagógica, assim como no processo de apropriação das crenças, valores, normas e cultura da classe profissional docente (Onofre, 1996; Nóvoa, 2009).

O local de estágio que sempre idealizei foi a EBSC. As razões pelas quais escolhi a escola prendem-se com o seu prestígio e qualidade reconhecida (e.g. conhecida em termos nacionais pelas filosofias educativas, inovadoras e quebrando o padrão da generalidade do país), com questões logísticas e com facto de ter sido aluna desta escola. Assim, encarei a estágio pedagógico como um desafio pessoal, por ter sido aluna e agora professora-estagiária, acreditando que encontraria inúmeras diferenças e novas perceções sobre o que é o ensino,

enquanto seria integrada numa escola e num grupo de educação física sobre os quais teria inúmeras referências positivas por parte de ex-estagiários.

No ano de estágio pedagógico estive exposta a todas as tarefas de competência de um professor no exercício das suas funções, encontrando-me sob a orientação da professora Maria de Fátima Saraiva e com a supervisão pedagógica do professor Rui Petrucci. A presença dos orientadores foi fundamental nesta fase de confronto com o contexto real de ensino. Ter a acompanhar o meu trabalho professores especialistas e experientes como os professores Maria de Fátima Saraiva e Rui Petrucci ajudou-me a refletir sobre as minhas dificuldades ao nível do planeamento e da intervenção pedagógica, e a saber lidar com um fenómeno a que Martins (2014) se refere como “*choque de realidade*”. A mesma autora refere que no decorrer deste processo de transição, alguns professores não se sentem preparados para o desempenho das funções que implicam a relação com os diferentes agentes da comunidade escolar como os colegas, os diretores das escolas, os pais e os alunos, sendo que associado a este sentimento de impreparação, pode surgir o “choque de realidade”. A este nível, o acompanhamento da orientadora de escola foi imperativo não só na minha integração no GEF, na escola e no desenvolvimento de competências requeridas na área de “*lecionação*”. Durante o ano letivo, recordo-me de ser muitas vezes questionada pela orientadora de escola sobre as minhas ações com os alunos, a nível de prioridades de ensino, dos objetivos (Porquê? Para quê? Qual é o objetivo final?). Estas eram questões que guiavam a minha reflexão sobre a ação e ajudavam-me tanto na adaptação do meu planeamento, como da minha intervenção nas práticas de avaliação.

A supervisão pedagógica é entendida como o processo em que um professor, em princípio mais experiente e mais informado, orienta um outro professor ou candidato a professor no seu desenvolvimento humano e profissional (Onofre, 1996). Esta desenvolve-se em duas dimensões: pela monitorização da prática pedagógica e pela dimensão interpessoal, tendo subjacente a reflexão e a experimentação na ação (Alarcão & Roldão, 2008; Sá-Chaves, 2007; Vieira, 1993; 2014). O sentimento que obtive ao ser supervisionada nas minhas práticas, foi de que o equilíbrio no estágio está centrado nas inter-relações entre o orientador da faculdade, o professor estagiário e o orientador de escola. Acompanhada pelos meus colegas e orientadores, procurei sempre dar o meu contributo às turmas com que trabalhei e ao GEF/escola, sendo que foi nas discussões entre membros do núcleo de estágio que consegui ter o apoio de que necessitava para refletir sobre as minhas práticas. Estas são transformações reportadas por Cardoso, Baptista & Graça (2016) que referem, no seu estudo sobre “narrativas acerca da

formação de professores de EF em contexto de prática supervisionada”, as transformações notadas nos estagiários manifestam-se na qualidade das iniciativas e decisões tomadas no aprofundamento da autonomia e dos níveis de reflexão. Já Seabra, Silva & Resende (2016) reforçam sobre esta temática da efetividade da formação inicial e prática de ensino supervisionada que o olhar tripartido pelo estudante estagiário, orientador cooperante e supervisor pedagógico é determinante no processo de reflexão.

Na verdade, a reflexão constitui-se como um dos elementos estruturantes da formação inicial de professores, que contribui para que as crenças decorrentes da socialização antecipatória possam ser reconstruídas pelos futuros professores, sendo que é no apoio dos formadores que o professor estagiário desenvolve uma nova perspetiva pessoal e profissional do que é ser professor (Martins, 2014). A bagagem essencial de um professor adquire-se na escola, através da experiência e da reflexão sobre a experiência (Nóvoa, 2004). Neste âmbito, destaco o balanço formal efetuado a cada etapa de formação que permite ao professor estagiário perceber o que pode melhorar na etapa seguinte.

Da mesma forma que Nóvoa (2009) relata, acredito que ser professor é compreender os sentidos da instituição escolar, integrar-se na profissão e aprender com os colegas mais experientes. Na EBSC existe uma enorme harmonia e sentimento de camaradagem com os professores do GEF, ao observar as suas aulas, a pedir conselhos e tirar dúvidas entre colegas. Particularmente, destaco na minha experiência de estágio o facto de aprender bastante sobre matérias nas quais não tinha tanta experiência ao nível do ensino; de aprender um cargo totalmente novo em relação à posição de diretor de turma (DT) no qual coadjuvei a Professora Maria Luísa Pegado e que me apoiou na compreensão das funções destacadas para o cargo. O estágio veio a confirmar-se uma oportunidade única de formação, onde me foram proporcionados diversos momentos de aprendizagem a nível profissional e pessoal, que se irão refletir na minha atividade futura enquanto professora de EF, enquanto DT, no Desporto Escolar (DE) e ainda num papel de professora investigadora na elaboração dos seminários. Ao longo do percurso, acredito ter adotado uma perspetiva de aprendizagem, evolução e superação, tentei desenvolver e adquirir competências necessárias para o melhor desempenho no meu estágio, algumas sem sucesso, outras com melhorias.

Em suma, quando iniciei esta etapa importante do meu processo de formação docente, perguntava-me com frequência (e continuo a perguntar) o que devo fazer e como atuar para ser uma boa professora para os meus alunos. A este respeito, Nóvoa (2009) indica-nos cinco características próprias de um professor: conhecimento, cultura profissional, tato pedagógico,

trabalho em equipa e compromisso social. Em seguimento, o mesmo autor refere que o professor ganharia muito se se organizasse formação, preferentemente, em torno de situações concretas como o insucesso escolar, problemas escolares ou de programas de ação educativa, trabalhando assim as questões que se vivenciam na prática pedagógica como os comportamentos de desvio, o tempo de aprendizagem de cada aluno e aproximando cada vez mais o contexto real da formação docente. Acredito igualmente que só resolvendo os problemas é que conseguimos ultrapassá-los e a teoria não chega para que os problemas completos que caracterizam a educação sejam ultrapassados.

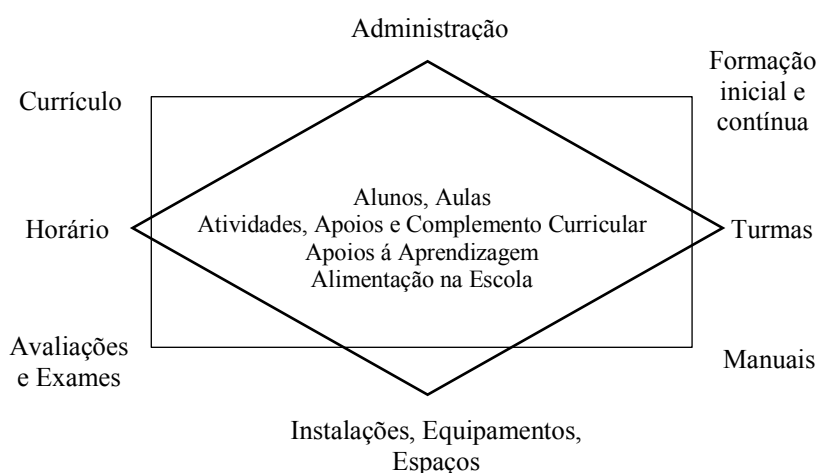


Figura 1 - Problemas Sistémicos

O modelo apresentado na figura 1, elaborado pelo professor doutor Luís Bom, numa aula de mestrado do 1º ano, na disciplina de Avaliação do Ensino e do Processo de Avaliação em Educação Física, relaciona os problemas normalmente existentes dentro do sistema “Escola”. Aqui englobamos como peça fundamental os alunos e as aulas, em segundo plano as avaliações e constituições de turmas e as peças fundamentais adjacentes aos alunos e aulas. Na aula, os aspetos qualitativos devem ser o centro da atenção, em vez dos aspetos quantitativos (Onofre, 1996). O pilar de uma escola são os seus alunos, em seguida o funcionamento das aulas, os apoios às disciplinas em que os alunos apresentem nota negativa ou mais dificuldade de aprendizagem, a implementação de um estilo de vida saudável dentro do refeitório e no bar da escola, através da alimentação.

Dentro das atividades físicas, estas serão definidas pela administração da escola que dita como será o seu funcionamento e na parte operacional serão inseridas as instalações como os pavilhões desportivos, ginásios e balneários, equipamentos, nomeadamente material móvel

e fixo e espaços da escola, como os campos exteriores de futebol, basquetebol, voleibol, andebol e pista de atletismo.

Como complemento, a formação inicial dos alunos e contínua ao longo do ano letivo, assim como o currículo escolar no que diz respeito ao modo de operacionalização dos professores dentro do seu grupo disciplinar, a constituição de turmas de caráter heterogéneo com predominância na inclusão, a elaboração de um horário que beneficie os alunos e as disciplinas e o processo de avaliações/exames, no que diz respeito à avaliação dos professores e dos alunos.

1.2. Agrupamento de Escolas de Carcavelos: contexto e identidade

Depois da Revolução do 25 de abril, devido à falta de escolas públicas, o Colégio Marista de Carcavelos e a Escola Secundária de Carcavelos fizeram um acordo com vista à cedência de dois terços das instalações do colégio Marista para utilização pública. Esta situação durou doze anos, entre 1977 e 1986, ano em que se dá a inauguração das novas instalações da Escola Secundária de Carcavelos. A escola Secundária de Carcavelos (<https://www.escarcavelos.edu.pt>) inaugurou as suas próprias instalações em outubro de 1986, ano em que é aprovada a Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei nº 46/86 de 14 de outubro). É precisamente esta importante Lei que veio pela primeira vez atribuir ao estado a responsabilidade na criação de redes de educação e ensino, no ponto do artigo 37º. Em 2007, deixa de ser uma escola de 3º ciclo e Secundário não agrupada, e passa a ser sede do agrupamento de Escolas. Desta forma, o agrupamento passa a acolher o 1º Ciclo, 2º Ciclo e Pré-escolar. Carolo (2016) refere, citando a primeira alteração à Lei de Bases do Sistema Educativo e a Recomendação nº 4/2011 do Conselho Nacional de Educação que:

A integração do 3º ciclo e Ensino Secundário num mesmo estabelecimento de ensino está prevista no ponto 5 do artigo 43º da Lei nº 49/2005, sendo admitida idealmente como uma situação excecional, uma vez que é considerado que o favorecimento de dependências verticais entre o ensino básico e secundário pode reconduzir a uma reconfiguração das relações entre escolas, o que, segundo a Recomendação nº 4/2011 do Conselho Nacional de Educação, poderá debilitar projetos e a cooperação dentro de um mesmo nível de ensino, com clara subordinação do ensino básico em relação ao secundário.

O Agrupamento de Escolas, encontra-se no concelho de Cascais, no limite entre as freguesias de S. Domingos de Rana, Parede e Oeiras, respetivamente a Norte, Este e Oeste. Este é constituído pelas escolas: Escola Secundária de Carcavelos, Escola Básica nº1 de Arneiro com Jardim de Infância, a Escola Básica nº1 dos Lombos, a Escola Básica nº1 de Sassoeiros

com Jardim de Infância, Escola Básica nº1 de Carcavelos, o Jardim de Infância de Carcavelos e a Escola Básica da Rebelva. Ao todo, são um total de 2465 alunos que frequentam as diversas escolas do agrupamento, com particular destaque para os 1769 alunos da Escola Sede, a EBSC.

A característica de proximidade entre as escolas, promove a cooperação entre as mesmas, procurando desenvolver atividades comuns, que promovam uma maior interação entre diferentes alunos de diferentes escolas. Esta redistribuição da rede escolar faz todo o sentido, particularmente quando existem escolas que poderão ter maiores dificuldades ao nível das condições físicas e recursos para o ensino. Assim, a existência de um agrupamento de escolas acaba por possibilitar, como acabei por compreender ao longo do estágio pedagógico, uma oportunidade para melhorar a qualidade de ensino através da partilha de recursos e a articulação entre os diferentes ciclos de ensino como será desejável. A este nível, a UNESCO (2015) refere também que o estabelecimento de parcerias comunitárias entre a escola, o município e instituições públicas ou privadas é outra variável de qualidade da Educação Física que deveria ser potenciada.

A nível socioeconómico a escola localiza-se numa área bastante heterogénea, refletindo-se numa população escolar bastante multicultural e com diferentes nacionalidades (Projeto Educativo, 2018). Os desafios atuais da escola pública contemporânea, criam preocupações e desafios aos órgãos de administração e gestão escolar que deve unir esforços com a restante comunidade educativa, de forma cooperativa e inovadora, com o objetivo de serem criadas condições de ensino apropriadas e apelativas a uma população escolar com vivências e necessidades cada vez mais diversificadas (Carolo, 2016).

A nível físico, a escola sofreu uma remodelação que se baseou na manutenção de cinco dos sete pavilhões preexistentes e na construção de um bloco novo com dois pisos. Atualmente a escola possui cinco pavilhões interligados, uma cantina/bar, uma biblioteca, um pavilhão multiusos e um ginásio, tendo ainda um espaço exterior bastante amplo com três campos multiusos para a EF.

O conhecimento do contexto é uma das formas de conhecimento base que o professor deve possuir (Shulman, 1987). Desta forma, é essencial realizar uma caracterização da escola/agrupamento, isto é, interpretar aspetos relacionados com a organização, opções e orientações pedagógicas, tendo em consideração o que está estabelecido nos documentos que regem uma instituição escolar (c.f. Regulamento Interno- anexo 1; Projeto Educativo – anexo 2; Plano Anual de Atividades - anexo 3). Segundo Onofre (2018), a literacia física, entre os vários elementos do contexto, estará naturalmente o contexto curricular e as suas orientações

pedagógicas.

No projeto educativo observamos áreas fundamentais de intervenção educativa como as áreas afetiva, intelectual, ética e física. Transversalmente a estas áreas de desenvolvimento, existem três objetivos gerais tais como: promover o desenvolvimento integral das capacidades dos alunos em diferentes domínios; proporcionar oportunidades de autoconhecimento e o contato com diferentes realidades sempre com a finalidade de formar cidadãos autónomos e responsáveis; criar uma organização solidária, dinâmica, recorrendo a uma gestão de recursos materiais e humanos. Estes objetivos gerais da escola vão ao encontro do perfil do aluno que nos remete para finalidades como o desenvolvimento pleno da personalidade do aluno em todas as suas dimensões; respeito pelas liberdades e direitos fundamentais; aquisição de hábitos intelectuais e técnicas de trabalho; aquisição de conhecimento científico, técnicas humanísticas artísticas; uma educação para uma consciência ambiental; respeito pela pluralidade cultural e pela diferença; preparação para o exercício de uma cidadania responsável, crítica, ativa e crítica na vida social e cultural. Destacando as áreas de intervenção do Projeto Educativo que diretamente afetam o desenvolvimento da disciplina de EF, nomeadamente a intervenção ao nível do currículo, o modelo colegial diz respeito ao modo de operacionalização do GEF. Relevo que todas as decisões sobre o Projeto Educativo são alcançadas através do diálogo e do consenso entre todos os professores, com a supervisão da coordenadora do grupo, mas nunca tomando decisões isoladamente. Depois dos objetivos definidos, a implementação das estratégias a serem utilizadas são debatidas por todos os professores dentro do seu grupo disciplinar. Ao nível da EF, por existir um sentimento de integração, acolhimento e de pertença, creio que estas medidas são de relativamente fácil implementação.

O plano anual de atividades da escola (PAAEF), consiste na compilação das atividades de todos os grupos disciplinares programadas para o ano letivo 2018/2019. Cada grupo disciplinar elaborou o seu plano de atividades tendo em conta o projeto educativo da escola e os seus objetivos, bem como o desenvolvimento e consolidação dos conteúdos da sua disciplina. A totalidade dessas propostas, depois de aprovadas em conselho pedagógico, constituem o PAAEF.

O PAAEF, foi discutido em reunião de grupo e foi elaborado em conjunto por todos os professores do GEF, onde se começou pela calendarização, dividindo no 1º, 2º e 3º período, em que ficaram estipuladas as atividades e os objetivos das mesmas, os seus dinamizadores (professores) e os destinatários.

A nível organizativo, os órgãos de administração e gestão do agrupamento são o

Conselho Geral, o Conselho Pedagógico e o Conselho Administrativo. O conselho geral é presidido pela Professora Maria João Almeida e é o órgão responsável pela definição das linhas orientadoras da atividade da escola, assegurando a participação e representação da comunidade educativa. O conselho pedagógico é o órgão de coordenação e supervisão pedagógica e orientação educativa do agrupamento de escolas. Este conselho sofreu uma alteração, pois desde o 2º período que foi presidido pela diretora do agrupamento, Professora Maria da Graça Oliveira, sucedendo ao Professor Adelino Calado. Este conselho administrativo é igualmente presidido pela Diretora e é o órgão de representação da gestão executiva para a área administrativo-financeira.

No que respeita à administração e gestão do agrupamento de escolas, reconheço a existência de um modelo formal (burocrático). Das decisões tomadas, destaco aquelas que estão relacionadas com a intervenção ao nível do currículo, como aquelas que estão claramente sujeitas a um modelo formal (burocrático) na organização escolar, uma vez que existe elevada organização hierárquica, onde o coordenador do grupo define os objetivos a atingir e que por sua vez são balizados por regras e procedimentos comuns dentro do agrupamento. Em todo o caso, considero-o como um sistema de decisão eficiente pois existe uma divisão de trabalho de acordo com a especialização, isto é, todos os níveis de hierarquia têm determinadas funções o que facilita que toda a burocracia que é necessária seja distribuída por todos. Em relação à gestão, identifica-se uma gestão autocrática, ou seja, o diretor quer e tenta envolver os restantes órgãos de administração escolar nas decisões tomadas.

a) Caracterização e dinâmica organizacional do Grupo de Educação Física (GEF)

O GEF do agrupamento de escolas de Carcavelos, pertence ao departamento de expressões, juntamente com os grupos de educação musical, educação tecnológica, artes visuais, música e educação especial. Estes são constituídos por dezassete professores de EF e por quatro professores estagiários provenientes de dois núcleos de estágio distintos, sendo eles o núcleo de estágio da universidade lusófona de humanidades e tecnologias (NEULHT) e o núcleo de estágio da faculdade de motricidade humana (NEFMH). O NEULHT tem como professora orientadora Maria de Fátima Saraiva e é composto pelos professores estagiários Francisco Grilo, Rodrigo Castro, e Maria Teresa Rocha.

O desafio da qualificação [de excelência] exige um corpo docente de qualidade, cada vez mais qualificado e com garantias de estabilidade, estando a qualidade do ensino e dos

resultados de aprendizagem estreitamente articulada com a qualidade da qualificação dos educadores e professores (Decreto-Lei n.º 43/2007 de 22 de fevereiro).

O trabalho coletivo que o departamento de EF (DEF) produzir, traduzido nos compromissos que estabelecer dentro do próprio grupo, na escola e na comunidade, são a base do sucesso na aplicação dos PNEF (PNEF, 2001, p.19) e um fator relevante na promoção de uma educação física de qualidade.

No agrupamento de escolas de Carcavelos, a EF não é considerada uma área disciplinar independente com departamento próprio, o que por vezes poderá criar dificuldades ao nível das tomadas de decisão, nomeadamente, no que respeita às normas de avaliação e projeto curricular de EF, dada a especificidade da disciplina neste âmbito. Apesar de estar inserido num departamento de expressões juntamente com os grupos acima referidos, o grupo de EF apresenta uma identidade muito própria, tendo uma participação muito ativa para com a comunidade escolar, o que se pode confirmar observando PAAEF.

A EF é também um grupo de pessoas que vive e trabalha em conjunto durante um tempo longo, tendo para isso que se organizar (Brás & Monteiro, 1998). No que respeita à estrutura e organização dentro do GEF, podemos afirmar que esta se revê num modelo da ambiguidade (*anarquia organizada*) visto que por vezes é observável que nem todos os processos são compreendidos na íntegra, trazendo assim alguns problemas. Apesar do agrupamento de escolas de Carcavelos possuir uma organização burocrática em que todos os processos são previamente definidos e obedecem a um determinado modelo de atuação, por vezes podem surgir algumas incertezas na forma de atuar dos professores. O GEF utiliza documentos orientadores para a lecionação da EF como por exemplo o regulamento interno, no anexo 1, o plano plurianual (PPA), o projeto educativo (anexo 2) onde observamos o organograma e é possível ter uma visão da estrutura organizacional deste agrupamento, o PAAEF e no anexo 4 o perfil do aluno (protocolo único de avaliação).

O facto de haver um elevado grau de incerteza e de muitos professores decidirem de acordo com as suas próprias crenças ou ideologias, dificulta a conciliação das perspetivas de ambiguidade com os processos e estruturas habituais da organização escolar. Talvez por reconhecer as dificuldades existentes ao nível do efetivo trabalho coletivo no seio do GEF, Costa (2015) argumenta baseando-se no conhecimento científico existente sobre a temática:

O compromisso coletivo que se deseja observar num GEF, não pretende estrangular ou inviabilizar os processos de ordem individual mas antes dar-lhes um sentido e sustento, incentivando até a criatividade pedagógica, nas práticas colaborativas do grupo para que cada professor dirija as suas ações para o mesmo objetivo comum facilitando a troca de experiências/dificuldades pedagógicas, a operacionalização e discussão da visão educativa, o

planeamento e aplicação da aprendizagem profissional, e a gestão e otimização dos recursos, tudo isto através da liderança do coordenador como facilitadora destes processos (p.100).

A coordenação do departamento, por sua vez, possui um estilo de liderança democrático que, aliado a um debate bastante presente entre elementos do GEF e à existência de diferentes concepções e pontos de vista, poderá criar constrangimentos no processo de tomada de decisão. A coordenadora de departamento (que faz parte do GEF) e o coordenador de grupo garantem a articulação do grupo com a direção. A este nível, sabe-se ser importante que os coordenadores promovam a cooperação e interdependência do GEF pois “(...) o que um professor faz de bem ou de mal, afeta o outro” (Brás & Monteiro, 1998) e consequentemente afeta o grupo e os seus compromissos coletivos perante a escola e a comunidade educativa.

A apoiar a coordenação do GEF, existe também um coordenador por ciclo e por ano, que tem como função marcar e orientar as conferências curriculares, juntar e analisar toda a informação relativa ao seu ano/ciclo e orientar a reflexão sobre as causas das dificuldades dos alunos, estratégias para o sucesso das aprendizagens e necessidade ou não de se proceder a ajustamentos no plano plurianual. Um comportamento coletivo que Brás & Monteiro (1998) reforçam, referindo que é importante para os professores do GEF que consigam introduzir dinâmicas de mudança e promoção de uma mobilização conjunta de todos os professores no sentido do desenvolvimento da EF. Outro exemplo de mobilização interna no GEF encontra-se ao nível da promoção da realização de formações internas, especialmente ao nível das matérias onde existem maiores lacunas de formação dos professores.

O compromisso coletivo do GEF encontra-se plasmado ao nível das decisões sobre o currículo, o planeamento anual e a avaliação, assim como pelos projetos de extensão e iniciativas desenvolvidos. Existe uma grande quantidade de iniciativas/projetos ligadas à EF, que permitiu ao GEF conquistar bastante autonomia no seu modo de operar perante a comunidade escolar, afirmando-se assim com algum estatuto perante as outras disciplinas na EBSC. Estratégica e logicamente, todos os projetos apresentam um vínculo ao projeto pedagógico e ao regulamento interno do agrupamento de escolas de Carcavelos de julho de 2018, contribuindo para a consecução de objetivos como:“(...) a melhoria das condições ensino aprendizagem; o desenvolvimento de competências; a inovação pedagógica; o espírito de equipa e entreajuda; a proteção e melhoria do ambiente; a formação para a cidadania; a promoção da saúde (...) ” (Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Carcavelos de julho de 2018, Ponto 1, Artigo 61º). Reconheci no GEF uma enorme capacidade de iniciativa coletiva e de participação ativa na comunidade, envolvendo-se em várias atividades da Câmara de Cascais, como por exemplo na organização do corta-mato concelhio ou o jogo do

“mata” para alunos do 1º ciclo. No âmbito do projeto de desenvolvimento da EF no 1º ciclo, foram responsáveis pelo desenvolvimento da educação físico-motora os professores do GEF, lecionando aulas do 3º e 4º ano no sentido de desenvolver competências com os professores titulares da turma, de forma a que estes consigam lecionar as aulas de uma forma autónoma.

Dentro do compromisso coletivo que conseguimos identificar junto do GEF, existem também de forma identificável diferentes conceções, ideais e valores quanto à EF que, por um lado, mantêm a discussão viva dentro do grupo, mas por outro, poderão colocar em causa esse mesmo compromisso coletivo em relação a temáticas tão críticas como a avaliação das aprendizagens.

No âmbito da educação, uma conceção educativa refere-se a um sistema individual de valores e crenças sobre o que ensinar e como ensinar, ou seja, um conjunto de crenças dos professores que irão contribuir para a formação da identidade e da função da disciplina. Em EF traduz-se nas finalidades da disciplina e no entendimento sobre “o que é uma pessoa fisicamente literada” (Martins, Gomes & Carreiro da Costa, 2017).

A legitimidade da disciplina constrói-se dentro da comunidade educativa através das funções “justificação” e “instrumental” das orientações educativas. Isto é, a função de justificação remete-nos para a questão “*porque deve a Educação Física ser parte integrante do currículo escolar?*”; já a função instrumental, coloca-nos quatro questões relacionadas com os objetivos: “Que objetivos devem ser alcançados pela Educação Física escolar?”, os métodos “para que os objetivos sejam alcançados, como devem as aulas ser organizadas?” e a da avaliação “como deve ser avaliada a qualidade das aulas?” (Martins, Gomes & Carreiro da Costa, 2017). Para Crum (1994) a precaridade da identidade da disciplina da EF pode-se explicar, precisamente, pelo seu “*legado ideológico*”, isto é, pelas diferentes formas de conceber as finalidades e conteúdos da EF que nos poderão direcionar para uma lógica de conceção biologistas, pedagogista, personalista, socialização acrítica para o desporto e sócio crítico.

Para contextualizar a existência de diferentes conceções de EF (Crum, 1994) no seio do GEF, descreveremos de forma breve cada uma destas na tabela em apêndice (Apêndice 1).

Considerando a literatura sobre as orientações educativas em EF (cf. (Martins, Gomes & Carreiro da Costa, 2017; Crum, 1993)), considero que o GEF da EBSC apresenta, enquanto coletivo, uma conceção sócio crítica de EF, na medida em que claramente se identifica uma capacidade de reconhecimento da escola como um contexto de inovação e transformação sociocultural, em que se devem introduzir as crianças e jovens na cultura do movimento, sendo a sua participação de acordo com as necessidades e possibilidades pessoais, devendo-se sempre criticar, no âmbito da EF, qualquer política que privilegie o desporto de alto rendimento devido às suas características seletivas e de exclusão (Martins, Gomes & Carreiro da Costa, 2017).

A EBSC tem uma perspetiva sócio crítica no GEF, enquanto coletivo claramente se identifica uma capacidade de reconhecimento da escola como um contexto de inovação e transformação sociocultural. As crianças e jovens devem ser inseridos na cultura do movimento, sendo a sua participação de acordo com as necessidades e possibilidades pessoais, devendo-se sempre criticar, no âmbito da EF, qualquer política que privilegie o desporto de alto rendimento devido às suas características seletivas e de exclusão.

Dentro da conceção sócio crítica, as consequências para as aprendizagens e organização da aula de EF, prendem-se no incentivo da prática de diversas habilidades motoras, tais como a coordenação, velocidade, resistência e força; desenvolvimento da condição física, com a aplicação em todas as aulas de uma estação ou circuito de condição física; desenvolvimento de conhecimentos sobre as implicações e os benefícios associados à prática de atividade física (AF), com as aulas teóricas e a realização de fichas ou trabalhos de grupo; valorização da AF e o respeito por princípios éticos na aplicação do *fair-play* durante o jogo formal e em torneios externos e internos.

Por fim, esta conceção vê a escola como um projeto de inovação e transformação sociocultural, onde as crianças e jovens se desenvolvem numa cultura do movimento e onde estão limitadas pelas suas necessidades e possibilidades pessoais.

Relativamente ao GEF, a maior parte apresenta uma perspetiva sócio crítica, no entanto, e de acordo com as reuniões do grupo e conferências curriculares, pode-se constatar uma perspetiva biologistas, pois é significativa a importância e destaque das provas de condição física do FitEscola, onde os alunos antes dos respetivos testes, são expostos a treinos com a execução de exercícios de elevada intensidade e elevado número de repetições, com o objetivo final de que todos os alunos da turma consigam atingir os valores mínimos, para entrarem na zona saudável. Apenas os alunos com limitações físicas estão abrangidos com exercícios adaptados às suas capacidades/limitações, como por exemplo o caso do aluno nº22. No entanto deveremos ter presente que as adaptações curriculares, partindo sempre do contexto geral em que a turma funciona, devem sempre ser pausadas a partir de um aluno, ou alunos, concretos, com as suas particularidades próprias (Leitão, 2010).

Por sua vez, um determinado número de professores do GEF, apesar de apresentar uma perspetiva sócio crítica de EF, por vezes tendem a manifestar uma perspetiva biologistas, na medida em que atribuem demasiada importância aos trabalhos das capacidades físicas (momentos imediatamente antes da realização dos testes do FitEscola) realizando-os através de exercícios de elevada intensidade e elevado número de repetições somente com o propósito de cumprir os mínimos estipulados pelos testes, sem haver qualquer consideração pelas capacidades ou limitações individuais de cada aluno.

O modelo colegial está inserido no GEF, onde as decisões são tomadas através do consenso

do grupo. Quem lidera é coordenadora e professora Maria de Fátima Saraiva, que não decide por vontade própria. O debate é algo presente e constante, existe abertura para que os professores do grupo possam debater as suas estratégias e qualquer medida é feita em consenso de grupo, onde é acordado perante a opinião de todos os membros e nunca isoladamente pela coordenadora. A opinião dos professores do grupo é sempre tida em consideração, ninguém é excluído por essa razão e, portanto, no GEF é notório o espírito de grupo e união entre todos. De acordo com Costa (2015), o GEF, tem que ter uma visão coletiva de operacionalização colaborativa do desenvolvimento curricular e legitimação da EF. Em relação ao coordenador do grupo, será importante ter em conta, a liderança como charneira estratégica partilhada no funcionamento colaborativo e na qualidade pedagógica do grupo disciplinar.

O estilo de liderança tem um carácter democrático, no entanto devido às inúmeras opiniões de cada professor e por conseguinte de diferentes perspetivas, dificulta por vezes a conclusão de compromissos coletivos e estruturas da organização escolar.

As conferências curriculares e decisões conjuntas pela organização e operacionalização do PAAEF, estabeleceram que as fichas de informação à direção (FID), seriam enviadas para a direção e para a coordenadora de grupo.

Dentro da organização, foram estabelecidos os seguintes coordenadores por ano: 5º ano- Filipe Eanes; 6º ano- Helena Serafim; 7º ano - Cristina Carvalho; 8º ano - João Vieira; 9º ano - José Fernandez; 10º ano - José Ramos; 11º ano - Maria de Fátima Saraiva e 12º ano - Fernanda Fernandes. E os seguintes coordenadores por ciclo: 2º ciclo- Filipe Eanes; 3º ciclo - José Fernandez e Secundário - Jorge Ramos.

Dentro das conferências curriculares, foram elaboradas no 1º, 2º e 3º período, e por cada ano foram abordados a análise dos resultados da avaliação inicial/provas de aferição; a definição de matérias prioritárias; o despiste de alunos com dificuldades; os conhecimentos (matéria teórica) e aferir o preenchimento das FID (Anexo 8).

Os compromissos coletivos expressos pelo GEF, no PAAEF, têm como propósito realizar e desenvolver um conjunto de atividades que complementam a prática letiva e contribuem para alcançar o perfil do aluno de EF e do perfil do aluno que subjaz à filosofia do agrupamento de escolas de Carcavelos. Em seguida, alguns exemplos dos compromissos coletivos: caminhada pela saúde, num percurso na escola, com o objetivo de dinamizar um momento de AF para a comunidade escolar e articular a atividade com o clube de saúde. Os dinamizadores foram a coordenadora do GEF, os estagiários, todos os professores do GEF e a equipa do PES (promoção e educação para a saúde). Quanto à atividade desportiva interna: torneio interno de Badminton, que teve como finalidade o

apuramento para CascaisMinton, com os objetivos de divulgar a modalidade, selecionar os alunos para o CascaisMinton e desenvolver o espírito desportivo em situações de competição. Os dinamizadores foram os professores Fernanda Fernandes e Jorge Vanine e os destinatários foram os alunos selecionados das turmas.

No PPA, foram realizadas alterações para que o seu conteúdo estivesse em primeiro lugar em conformidade com o documento das aprendizagens essenciais. No que refere às subáreas e matérias a lecionar em cada ano, foram realizados pequenos ajustes para que se conseguisse garantir o compromisso de que os conteúdos que constam neste documento sejam prioridades de aprendizagem para os alunos em cada ano.

Relativamente ao plano anual de atividades de turma (PAA), os exemplos de compromissos coletivos expressos pelo GEF, foram os seguintes:

No 2º, 3º ciclo e Secundário, foi definido um quadro sinóptico, com a divisão de jogos (5º ano), jogos desportivos coletivos (JDC), ginástica, atletismo, raquetas, dança, desportos de combate, patinagem e exploração da natureza. Identificado, ano a ano, por exemplo, no 11º ano, o aluno escolhe dois JDC, escolhe entre ginástica ou atletismo, escolhe entre patinagem ou desportos de combate, e por fim obrigatoriamente tem desportos de raquetas, dança e exploração da natureza.

O regime de opções será por opção da turma e do professor, com seis matérias escolhidas e o objetivo será alcançar o nível de competência mais elevado em cada matéria. Os alunos que são mais aptos em determinada matéria e que essa matéria não foi a escolha preferencial da turma, devem ter a oportunidade de desenvolver e demonstrar a sua competência na mesma.

Está estabelecido também o quadro descritivo, dividido em nível de ensino, matérias, opções/objetivos estratégicos para o ano e níveis dos programas como referência. Como exemplo, no 11º ano, na matéria de JDC, no futebol, as opções/objetivos são de 4x4 + guarda-redes (GR) para o nível elementar.

Dentro do protocolo de avaliação inicial, o GEF seguiu os seguintes parâmetros: duração de cinco semanas (24 de setembro a 26 outubro), rotação pelas instalações semanalmente e as fichas de registo de avaliação inicial (AI) para matérias e níveis de avaliação.

A criação das fichas foi facilitada pela organização do perfil do aluno, onde estão descritas as componentes críticas e indicadores de observação de cada matéria. Desta forma, foi mantida a organização da descrição dos níveis das matérias e facilitando assim o registo das observações. Assim a organização é transversal às diversas matérias, sendo as diferentes componentes críticas e indicadores de observação numeradas e tendo três colunas para o registo do nome, nível, critérios de observação e indicadores em falta. Na primeira coluna (nome), identifica-se o aluno em questão; na segunda coluna

(nível), identifica-se o nível em que aluno se enquadra na matéria avaliada. Por fim, na terceira coluna, registam-se os critérios e indicadores em falta para completar o nível em que o aluno se enquadra.

Nas matérias de JDC, à semelhança do modelo de avaliação sugerido por Comédias (2012), surge uma quarta coluna, que diz respeito ao nível do jogo, onde a partir dos indicadores de observação, se regista o nível que o jogo está a cumprir.

1.3. Escola Básica e Secundária de Carcavelos: marcar pela diferença

Segundo Canário (2005), a escola pode ser analisada a partir de três pontos: a forma escolar, a organização escolar e a instituição escolar (pp. 14). No essencial, o modelo escolar que ainda persiste nos dias de hoje foi construído e consolidado no século XIX (Nóvoa, 2009). Iniciada a expansão da escolaridade obrigatória durante diferentes momentos do século XX (e.g. 1956-1986), passámos de uma escola elitista para uma “escola de massas” que potenciaram a criação de uma nova organização de escola que do ponto de vista da população docente e discente era mais heterogénea e de organização mais complexa (Formosinho, 1992 cit in Carolo, 2016).

As sociedades do século XXI estão a mudar rápida e profundamente a nível ambiental, económico e social e numa era caracterizada pela explosão tecnológica e científica, assim como pelo crescimento de problemas sociais complexos, é apropriado pensarmos que os currículos escolares terão de acompanhar esta mudança (OECD, 2018, pp.3). Nesta incerteza quanto ao futuro, onde se vislumbra uma miríade de novas oportunidades para o desenvolvimento humano, é necessário desenvolver nos alunos competências que lhes permitam questionar os saberes estabelecidos, integrar conhecimentos emergentes, comunicar eficientemente e resolver problemas complexos (Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho).

Em Portugal, por publicação do Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho, respondemos a tais desafios através da revisão do currículo nacional e dos princípios orientadores da sua concessão, de modo a garantir que todos os alunos adquiram os conhecimentos e desenvolvam as capacidades e atitudes que contribuem para alcançar as competências previstas no perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória.

Na EBSC, acreditamos que todos e cada um aprende ao seu ritmo, defendendo que as retenções não são a melhor forma de resolver as questões da aprendizagem, reconhecendo que as alternativas e o desenvolvimento de diferentes percursos escolares se apresentam, de facto, como as soluções mais adequadas para orientar os jovens no seu crescimento como indivíduos

de sucesso. É atribuída particular relevância ao fomento de pilares da personalidade do cidadão, como a autonomia e a responsabilidade, como a abolição de toques, utilização de tablets e telemóveis como auxílio de aprendizagem, em substituição de manuais escolares e a avaliação global sem percentagens. Esta é uma visão que se enquadra no modelo de escola do século XXI e que se encontra plasmada no Decreto-Lei nº 55/2018 de 6 de julho:

Uma escola inclusiva, promotora de melhores aprendizagens para todos os alunos e a operacionalização do perfil de competências que se pretende que os mesmos desenvolvam, para o exercício de uma cidadania ativa e informada ao longo da vida, implicam que seja dada às escolas autonomia para um desenvolvimento curricular adequado a contextos específicos e às necessidades dos seus alunos.

A visão da escola é a de formar pessoas autónomas, responsáveis, competentes, empreendedoras, colaborativas, realizadas e felizes. Desta forma, o agrupamento procura promover valores cada vez mais considerados nas sociedades contemporâneas, tendo em conta a aquisição de hábitos e técnicas de trabalho responsáveis e autónomos através de orientações que o caracterizam, sendo elas: a retenção como exceção, existindo apenas quando o conselho de turma não tem dúvidas que é a melhor decisão para o sucesso do aluno; a utilização de, pelo menos, três instrumentos de avaliação em cada disciplina, sendo que, a compilação dessa avaliação é enviada para a direção e para os coordenadores do grupo disciplinar através das FID. Um desses instrumentos é um teste comum, por período, em cada disciplina de cada ano de escolaridade com o propósito de verificar se os alunos assimilaram as aprendizagens comuns que foram definidas como objetivo. A ausência de “toques de campainha” para sinalizar as entradas e saídas das aulas e responsabilizar os alunos na utilização dos telemóveis, na realização de trabalhos em casa, no transporte dos livros de ponto até ao final do 2º período e na entrada e saída das aulas.

Quanto ao processo de avaliação das aprendizagens, é de ressaltar que já há alguns anos foram retiradas as atribuições de classificação baseadas na percentagem obtida em cada parâmetro. Esta medida foi aplicada de forma não prejudicial para os alunos e considerando numa perspetiva de globalidade da avaliação, isto é, entender a avaliação como o processo com carácter mais geral e global das competências do aluno, não as fracionando e valorizando-as como um todo.

A constituição de turmas é outro exemplo de eficiência na organização da escola. Segundo Sá & Antunes (2007), é no projeto educativo da escola que devem ser definidos os critérios a que deve obedecer a constituição das turmas, competindo ao órgão de direção do agrupamento a sua aplicação. Na EBSC, sempre que necessário, são criadas na escola turmas especiais para alunos com mais necessidades, de forma a poder corresponder a essas

dificuldades, atribuindo tempo e qualidade de ensino diferenciado. No entanto, será que esta é a melhor opção para a inclusão de alunos com necessidade de alterações no seu currículo ou processo de avaliação? Considerando os ganhos das aprendizagens dos alunos, o que será mais pertinente, turmas heterogéneas ou turmas homogéneas? Segundo Sá e Antunes, citando Duru-Bellat and Mingat (1997, pp. 763), "os ganhos retirados pelos alunos relativamente fracos em relação ao nível da sua turma são sensivelmente mais importantes (um pouco mais do dobro) que as perdas ocasionadas pelos alunos escolarizados numa turma de nível médio inferior ao deles" (p. 779-80). Desta forma, penso que seria mais benéfico a manutenção de turmas heterogéneas no que respeita às dificuldades de aprendizagens e a adoção de estratégias como as tutorias educacionais, tal como sugere Carolo (2016). Similarmente, Costa (2014), citando Glass (2002) enumera algumas vantagens da formação de grupos heterogéneos que deveríamos considerar: 1) para os alunos de nível mais baixo, o risco de estigmatização e de exposição a um plano curricular menos estimulante é mais reduzido; 2) promove expectativas elevadas dos professores para todos os alunos; 3) estabelece um espírito de interajuda na aprendizagem, entre alunos com mais competências e com menos competências desenvolvidas.

No sentido de prevenir e reduzir o número de incidentes disciplinares e contribuir para um melhor desempenho da cidadania, a escola dispõe de um gabinete de acompanhamento disciplinar (GAD). Os alunos devem dirigir-se ao mesmo com uma ficha de ocorrência preenchida pelo professor, quando se verifica uma situação de conflito que não fica resolvida após a intervenção e mediação por parte do professor em aula, ou com um relatório preenchido pelo aluno em caso de atraso no primeiro tempo da manhã. No GAD é realizado o acompanhamento pedagógico-disciplinar dos alunos que visa a remediação de situações de alteração de clima de escola, como os que foram enunciados anteriormente.

Por último e ainda sobre as características únicas da EBSC, acredito ser importante referir a existência de oportunidades para “dar voz aos alunos” com o intuito de revelarem as suas preocupações/sugestões para melhorar o funcionamento da escola. No sentido de corresponder a uma reivindicação antiga dos alunos da escola, a de serem ouvidos e valorizados na comunidade escolar, são realizadas mensalmente assembleias de alunos (delegados e subdelegados) em que se discutem preocupações e possíveis soluções para problemas identificados na escola, ideias estas que sempre que possível a direção trata de atender. Em suma, creio que pelo apresentado, podemos afirmar que a EBSC se ostenta como uma escola de filosofia ligeiramente diferente do que é convencional no sistema educativo português. É, realmente, uma escola que se encontrou sempre um passo à frente aos longo dos anos e que foi símbolo da

capacidade de inovação educacional que acredito que muitas escolas portuguesas ainda não possuem. Desta forma, a maior preocupação como escola e como serviço público de qualidade, visa orientar as tarefas que desenvolve na procura das melhores estratégias e metodologias, no sentido de criar um ambiente de aprendizagem motivante, com um rendimento escolar adequado. Neste sentido, as relações humanas são privilegiadas como um elemento crítico do dia-a-dia da escola e de todo o agrupamento em si, como se pode verificar na existência de três palavras-chave que regulam o funcionamento da escola: *Negociação*, *Envolvimento* e *Paciência* (Projeto Educativo EBSC, 2018).

A “*Negociação*” é entendida como a chave de todo o relacionamento e a solução para todos os problemas “insolúveis”. Para qualquer situação é sempre necessário haver um entendimento de ambas as partes para que se consiga o desenvolvimento.

O “*Envolvimento*” é decisivo numa comunidade. Só quando nos envolvemos até ao ponto de nos sentirmos parte ativa de qualquer atividade da nossa vida, conseguiremos compreender e ser compreendidos com sucesso; “Envolver para Desenvolver”.

Por último, mas não menos importante, a “*Paciência*”, pois é esta qualidade que nos transforma em ouvintes atentos, conselheiros reconhecidos.

a) Recursos Espaciais da EBSC

A flexibilidade dos recursos espaciais e as suas características estão expressos no sistema de rotação das instalações ou *roulement* (anexo 7) aplicando-se os critérios mais convenientes de circulação das turmas pelos espaços de acordo com o conjunto de objetivos dos programas para cada ano de curso, características das diferentes etapas (avaliações e testes de aptidão física) e caracterização das possibilidades de cada espaço de aula.

No espaço *Exterior 1*, estão inscritos três campos de voleibol, sendo que apenas dois têm rede e em anexo a estes campos estão à disposição cinco mesas de ténis de mesa. O *Exterior 2* tem dois campos de basquetebol, com as respetivas tabelas, sobrepostos com um campo de andebol/futebol, com as respetivas balizas e o *Exterior 3* tem inscrito um campo de andebol/futebol e uma pista de 100 metros com quatro raias, que finaliza com uma caixa de saltos de areia.

O *Pavilhão* possui um campo de 40x20 metros com piso de material sintético. Para utilização nas aulas de EF, este espaço é subdividido em duas metades, sendo, desta forma, considerado o espaço P1 e espaço P2. Estes dois espaços têm características semelhantes e permitem a utilização de três campos de badminton, um campo de voleibol, meio campo de andebol e um campo reduzido de basquetebol.

O *Ginásio* não tem qualquer campo inscrito, mas apresenta ótimas condições para a prática das diferentes matérias como a dança, ginástica de aparelhos, ginástica de solo, luta e atletismo. Este é o espaço que possui menor polivalência uma vez não ser permitida a utilização de bolas ou outros materiais de arremesso por motivos de segurança (e.g. existência de parede com espelhos e espaldares). Apenas no ginásio os professores condicionam o planeamento para garantir o princípio da continuidade, pelo que existirá sempre um período em que a turma ficará sem contato com a prática de jogos desportivos coletivos. O quadro 1 ilustra a polivalência dos espaços da EBSC.

Escapo	Polivalência
E1	Voleibol, Ténis de Mesa, Condição Física
E2	Basquetebol, Andebol, Futebol, Condição Física
E3	Atletismo, Andebol, Futebol, Condição física
P1 / P2	Badminton, Voleibol, Andebol, Basquetebol, Ginástica de solo, Dança, Luta, Condição física, Atletismo, Patinagem
G	Dança, Atletismo, Luta, Condição Física, Ginástica de solo

Quadro 1 - Polivalência dos Espaços Destinados à Educação Física e Desporto Escolar

Todos os espaços de aula de EF permitem o trabalho por áreas, metodologia essa que permite o tratamento de diferentes matérias, a diferenciação do ensino, a possibilidade de estarem todos os alunos em atividade e a rentabilização do material disponível, como salienta Silva (2002).

O *roulement* da escola (anexo 7) está feito de forma quinzenal, que irá decorrer numa mudança após quatro blocos de aula. Este poderá ser um fator para cumprir o princípio da continuidade das aprendizagens em EF e o ecletismo das mesmas, no entanto, os recursos materiais respondem a esta contradição pois as instalações estão equipadas com material e espaço disponível para assegurar as matérias que queremos lecionar, não afetando a continuidade. Quando as condições climáticas não são favoráveis, o professor que está nos espaços exteriores possuirá duas alternativas dependendo de se encontrar no *exterior 1* ou *exterior 2*. O professor que se encontrar no *exterior 1* irá ocupar um terço do pavilhão, enquanto o professor no espaço *exterior 2* irá para as arcadas ou para uma sala de aula onde irá lecionar componentes teóricas. Ao nível da gestão de espaços, a primeira opção será, a meu ver, aquela que apresenta maiores constrangimentos ao manter num espaço pequeno e sem equipamentos fixos (e.g. balizas) um elevado número de alunos. As aprendizagens de todos os alunos (os que estavam na rotação do pavilhão e os que entraram) ficam condicionadas não só a variável espaço, mas também pela ausência de equipamentos, aumento de ruído no pavilhão, entre outros fatores. Fazer atividades de aula nas arcadas também me parece prejudicial para a turma, pois muitas das vezes, para além da chuva que aumenta o risco de lesão e coloca em causa a segurança (e.g. chão húmido), outros alunos poderão encontrar-se no intervalo das aulas, perturbando o funcionamento da aula em questão. A opção de leção de componentes

teóricas do currículo como aquelas associadas à área dos conhecimentos é, a meu ver, a opção mais acertada, na medida em que o professor poderá trabalhar objetivos de aprendizagem da área dos conhecimentos que se encontram descritos para o ano de escolaridade, adaptando posteriormente o seu planeamento.

No que respeita às condições dos equipamentos fixos e amovíveis, a EBSC oferece em termos gerais todo o material didático necessário para as aulas de EF, onde na maioria dos casos existem em grandes quantidades e qualidade adequada. Apenas o material do atletismo é mais reduzido em relação aos restantes, sendo que é difícil gerir o material quando duas turmas querem utilizar no mesmo período.

b) Recursos Temporais – Horário da turma e da Estagiária

A calendarização dos períodos e interrupções letivas de 2018/2019 foi definida de acordo com o despacho nº6020-A/2018 do Diário da República. No quadro 2 encontram-se definidos o início e término dos períodos letivos.

Períodos Letivos	Início	Termo
1º Período	Entre 12 e 17 de setembro de 2018	14 de dezembro de 2018
2º Período	3 de janeiro de 2019	5 de abril de 2019
3º Período	23 de abril de 2019	5 de junho de 2019 (11º e 12º anos) 14 de junho de 2019 (5º, 6º, 7º, 8º e 10º anos) 21 de junho (Ed. Pré-escolar e 1º ciclo)

Quadro 2 - Início e termos dos períodos letivos

O número de sessões semanais e a forma como são distribuídas ao longo da semana são um dos aspetos críticos na organização dos recursos temporais. A organização dos horários é uma condição de garantia de qualidade na EF que não pode ser descuidada, sob a pena de conectar com o desenvolvimento dos alunos, ao nível das possibilidades de desenvolvimento da aptidão física e do seu efeito sobre saúde (PNEF, 2001, pp. 32) de acordo com os PNEF (pp. 32), será 135 minutos de tempo útil de aula no mínimo, ou, 3 sessões de 45 minutos por semana, em dias não consecutivos, pelos motivos dos princípios do treino e desenvolvimento da aptidão física na perspetiva da saúde. Atualmente, o Decreto-Lei nº 55/2018 de 6 de julho veio repor a carga horária que o anterior Decreto-Lei nº 139/2012 veio diminuir, numa perspetiva redutora e de estreitamento do currículo escolar que em muito perturbou o desenvolvimento de qualidade da EF e das oportunidades de aprendizagem dos alunos nesta disciplina central do currículo escolar. O Decreto-Lei vigente oferece às escolas a possibilidade de tomando por referência a

matriz curricular-base e as opções relativas à autonomia e flexibilidade curricular, organizar o seu trabalho de integração e articulação curricular com vista ao desenvolvimento do perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória. Em relação à EF, é recuperado parte do estatuto da disciplina no currículo escolar ao existir o aumento da carga horária da disciplina no Ensino Básico (150 minutos/semana) e a possibilidade de existir um professor especialista coadjuvante no 1º ciclo de ensino.

Na EBSC os tempos letivos estão definidos em segmentos de 45 minutos e blocos de 90 minutos. Os tempos atribuídos à disciplina de EF estão definidos em dois blocos de 90 minutos para o 8º ano e secundário e num bloco de 90 minutos e um segmento de 45 minutos para os restantes anos do 2º e 3º ciclos. No que diz respeito ao tempo útil de aula, está definido que a aula se inicia à hora marcada e termina 10 minutos mais cedo nas aulas de 90 minutos e 5 minutos mais cedo nas aulas de 45 minutos, para que os alunos utilizem este tempo para tarefas de higiene pessoal e a transição para a aula seguinte.

O grupo responsável pela elaboração dos horários da EBSC tem sempre a indicação de realizar os horários da EF em primeiro lugar e só depois preenche o resto da mancha horária. É de realçar que para a realização dos horários escolares é tido em conta o facto de não se colocar as aulas de EF de uma turma em dias consecutivos, sendo esta regra aplicada a todas as turmas. Esta é uma opção de organização que se encontra, em parte, concordante com as orientações dos PNEF (2001, pp. 20), digo “em parte” porque não existe, efetivamente, uma distribuição de aulas em 3 blocos organizados em dias não consecutivos. A este nível acredito que seja relevante percebermos a diferença em termos de aquisição de aprendizagens e de intensidade da prática entre aulas com 45 minutos e aulas de 90 minutos.

Similarmente, ao nível do efeito na intensidade das aulas de EF, Marques, Ferro & Carreiro da Costa (2011), num estudo comparativo da atividade proporcionada aos alunos nas aulas com duração de 45 e 90 minutos concluíram que:

Do ponto de vista da promoção da saúde ambas podem ter o mesmo efeito nos alunos e contribuírem para a melhoria da aptidão física. Não obstante, com a divisão da carga horária em dois blocos de 90 minutos para o ensino secundário e 45+90 minutos para o ensino básico, como é comum na maioria das escolas, o cumprimento das recomendações *American Heart Association* cai por terra porque a frequência passa a limitar-se a dois dias da semana. É conveniente, assim, que as aulas passem a ser de 45 minutos, distribuídos ao longo da semana, de preferência em dias não consecutivos, como vem recomendado nos programas oficiais.

Relativamente à minha presença no núcleo de estágio durante o ano letivo 2018/2019, esta foi estabelecida de acordo com o meu horário semanal de estágio (quadro 3), bem como de acordo com o plano anual do núcleo de estágio da ULHT (quadro 4) que serão posteriormente explicados no que diz respeito às suas etapas e aos momentos mais críticos nas quatro áreas

(lecionação, direção de turma, desporto escolar e seminários).

Horas	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
8h30 10h00	Reunião De Estagiários	11ºA Aula de Observação Francisco Grilo			11º A Aula de Observação Francisco Grilo
10h00 11h00	Aula D.T. Profª. Luísa Pegado 11h05 - 13h00 Reunião De Estagiários	Aula D.T. Profª. Luísa Pegado 11h05 - 13h00 Reunião De Estagiários	11º B Aula de Observação Rodrigo Castro 7ºD Aula de Observação Jéssica Santos	11h15 Reunião Núcleo de Estágio – Prof. Fátima Saraiva	11ºB Aula de Observação Rodrigo Castro
12h00 13h30					11ºC Teresa Rocha
13h45 14h30			14h00-15h00 1º Ciclo – Prof. Helena Serafim EB1 Arneiro	7ºD Aula de Observação Jéssica Santos	
15h30 17h00		11ºC Teresa Rocha			
14h30 17h00	Desporto Escolar – Surf				

Quadro 3 - Horário semanal de Estágio

O meu horário semanal de estágio englobava dois blocos de lecionação, um bloco dedicado às questões de direção de turma com a professora Maria Luísa Pegado, nomeadamente as reuniões individuais com os encarregados de educação, levantamento das faltas dos alunos, preparação de reuniões do conselho de turma e reuniões em grupo com os encarregados de educação. Um bloco de desporto escolar com o professor Luís Costa, onde era treinadora dos níveis intermédios e avançados, na praia de São Pedro do Estoril. Dois blocos dedicados à orientação de estágio com a orientadora e colegas estagiários, onde o momento era de discussão sobre os aspetos do estágio, principalmente no plano de etapas, como antecipar os erros e como melhorar as aulas. Estes blocos foram uma mais valia para a preparação das etapas, das unidades didáticas e das aulas concretamente, quais os objetivos corretos para cada nível e para cada aluno evoluir. No bloco para o núcleo de estagiários se reunir, eram tratados os trabalhos de carácter comum, e onde partilhávamos entre os três as nossas dificuldades, e como poderíamos ultrapassá-las. Um bloco de dedicado à coadjuvação no 1º ciclo com a professora Helena Serafim me que tinha como função ser professora coadjuvante e acompanhar as aulas, intervindo junto das atividades físicas e seu planeamento. Três blocos em que realizava a observação de aulas dos meus colegas

estagiários, o que facilitou muitas das perguntas que tinha em relação à minha instrução, aos meus objetivos, com estas observações consegui encontrar soluções às minhas dúvidas, no que toca especificamente à ocupação de espaço, transições de estações, ciclo de feedbacks, grupos de alunos.

c) Estrutura do Estágio Pedagógico da ULHT e Plano Anual do Núcleo de Estágio EBSC

Esta etapa final do Estágio Pedagógico é o culminar de um percurso académico que dá ênfase às vivências pedagógicas e experiências educativas apreendidas na licenciatura e no ano curricular.

O Programa de Estágio descreve os critérios (cooperação, projeto, cientificidade, avaliação formativa, atitude/desempenho profissional) de avaliação e áreas de intervenção do programa de estágio. De forma breve, explicarei nos parágrafos seguintes a lógica de organização do Estágio Pedagógico vivenciado no ano letivo 2018/2019.

A cooperação reflete o trabalho conjunto e a integração do professor estagiário (PE) com o GEF, colegas estagiários, comunidade educativa e encarregado de educação (EE), sendo solidário e crítico na relação com todos os participantes nas atividades escolares.

O Projeto refere-se ao conjunto de documentos que necessitam de uma atualização constante porque procuram descrever e explicar todo o trabalho que estou a desenvolver na escola e são supervisionadas pelos orientadores.

A Cientificidade refere-se à pesquisa que é desenvolvida ao longo do estágio com o objetivo de contribuir para uma prática pedagógica mais eficaz, permite que se tomem opções fundamentadas na bibliografia da especificidade e em estudos de investigação-ação no contexto de prática pedagógica.

A avaliação formativa refere-se ao processo de reflexão que o professor estagiário faz sobre as atividades e a adequação dos processos, sob o Feedback (FB) dos orientadores.

A atitude/desempenho profissional traduz a postura do PE em todas as ações, demonstrando ser responsável e eficaz na realização dos projetos e condução das atividades nas quatro áreas.

Os níveis de avaliação a atribuir a cada critério, traduzem-se em insuficiente (inferior), suficiente (razoável) e o bom (superior). O aluno insuficiente, mostra desinteresse pelas tarefas, pelo trabalho de grupo, identificamos como individualista, não partilha o conhecimento, não fundamenta e tem uma comunicação que dificulta a compreensão e participação dos alunos. O aluno suficiente revela interesse nas tarefas, e no trabalho de grupo, aceita a crítica e identifica

os erros para melhorar no futuro. O aluno bom assume a liderança das atividades, promove o trabalho de equipa, crítica o fundamento, mostra a proatividade e reflete sobre o seu desempenho.

O estágio pedagógico está estruturado em quatro áreas, lecionação, direção de turma, desporto escolar e seminário que, tal como referido anteriormente, se encontram estreitamente ligadas às exigências de formação para a docência presentes no Decreto-Lei nº 43/2007 de 22 de fevereiro e Decreto-Lei n.º 240/20012 de 30 de agosto.

O trabalho sobre a área da lecionação consiste, segundo o regulamento de estágio 1995/96 a 2008/09:

Segundo as matérias relativas a esta área, tratadas no curso da ULHT, e considerando também os Programas Nacionais de Educação Física, o estagiário deve elaborar para a turma que acompanha o respetivo Plano de E.F., respeitante ao ano letivo em curso (conforme as Orientações Metodológicas dos Programas de E.F.), a partir de uma primeira “etapa de receção, organização e orientação para o sucesso” (para se chegar à avaliação inicial prognóstica). (Bom, 1995, pp. 4).

Nesta área, as tarefas de gestão e organização do processo ensino-aprendizagem, foram desenvolvidas junto da turma 11ºC, sob a supervisão da Professora Orientadora. Na área da direção de turma pretende-se que o estagiário acompanhe e apoie o diretor da sua turma de EF, nas três vertentes: apoio aos alunos, relação com os encarregados de educação e coordenação pedagógica (Bom, 2018). Nesta área de intervenção/formação coadjuvei a Professora Maria Luísa Pegado, professora de Economia e diretora de turma do 11ºC, uma turma de 29 alunos, da área de Ciências-Socioeconómicas, com a qual também desenvolvi a atividade pedagógica no âmbito da lecionação.

Na área do desporto escolar pretende-se que eu assuma a coorientação de um grupo/equipa de desporto escolar, seja atividade interna ou externa, com o Orientador ou outro Professor, que se disponha a essa colaboração, dirigindo treinos e outras sessões de prática, no quadro do plano de treino e formação desportiva nessa modalidade, acompanhando as provas que se integrem no Projeto de Desporto Escolar da Escola (Bom, 2018). Nesta área de intervenção partilhei a liderança do núcleo de Surf, com o Professor Luís Costa, trabalhando com o escalão de intermédios/avançados.

Por último, na área dos seminários pretende-se que o PE desenvolva competência no âmbito da inovação educacional e de investigação a partir caracterização, geral da escola/agrupamento, da EF e do DE, da identificação de um problema ou uma eventual oportunidade de melhoria das condições ou processos existentes.

A função do seminário em relação ao impacto na formação do professor estagiário

passa por:

contribuir não só para a compreensão e, eventualmente, a resolução de um problema da EF e DE na escola (...) mas, também, por outro lado, (...) contribuir para elevação e demonstração das capacidades dos próprios estagiários (...) propor e debater soluções relativas aos desafios da nossa especialidade (Bom, 2018).

O envolvimento do GEF durante todo o processo de desenvolvimento do Seminário é muito importante, uma vez que a validade e relevância do estudo sobre os problemas identificados na escola/departamento dependerá sempre do interesse dos professores que constituem o departamento. Deste modo, na escolha da problemática deve-se também ter em consideração questões que possam ter sido mencionadas em reuniões de grupo ou em documentos oficiais do Agrupamento/Escola (e.g. relatórios de avaliação externa, projeto educativo, plano plurianual). Na quarta área de seminário defini o problema e a área de intervenção segundo a qual o mesmo iria incidir. O tema foi “*Como potenciar a aptidão física nas aulas de Educação Física*”, cujos grandes objetivos foram: 1) verificar como é trabalhada a condição física nas aulas, nomeadamente as capacidades da força e aptidão aeróbia; 2) verificar os benefícios desse trabalho na melhoria dos resultados do FitEscola.

O plano anual do núcleo de estágio tem como principal referência de organização o modelo de planeamento por etapas descrito nos PNEF (prognóstico, prioridades, progresso, produto) que será descrito adiante neste subtópico. Este será sempre definido de acordo com o regulamento de estágio da instituição de formação e com o calendário e opções de gestão e organização da escola.

O planeamento anual do trabalho desenvolvido no âmbito do estágio pedagógico é de responsabilidade coletiva e construído pelo professor com base no PPA.

Este plano anual concorre para o desenvolvimento dos planos de etapa e de unidade didática a desenvolver ao longo do ano letivo, sendo um instrumento que fornece coerência e continuidade ao planeamento do processo ensino-aprendizagem. Os objetivos gerais e específicos dos programas nacionais de EF são a primeira grande referência para a elaboração do planeamento. A cada unidade didática, através de processos de avaliação formativa das aprendizagens, o planeamento vai sendo ajustado ao longo do ano letivo no sentido de adequar o percurso de desenvolvimento dos alunos às suas necessidades e possibilidades de aperfeiçoamento, progredindo no sentido dos objetivos para esse ano de escolaridade. Segundo Carvalho (1994), a avaliação formativa, normalmente designada por avaliação contínua, que ocorre *informalmente em todas as aulas*, como resultado da interação do aluno com o professor, com os colegas e com o próprio, e se revela nos desafios colocados, nos *feedbacks* emitidos, na

adaptação das tarefas, na reorganização de grupos, nas decisões relativas a problemas de disciplina.

Período	1ºPeríodo																	
Etapa	1ª Etapa (Prognóstico)										2ª Etapa (Prioridades)							
Mês	Setembro				Outubro					Novembro				Dezembro				
Semana	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	
Lecionação			Prognóstico							Prioridades							Interrupção Letiva	
									CC									
Direção de Turma		Prognóstico																
		1º CT				1ª REE				2º CT							3º CT	
Desporto Escolar			Prognóstico							Prioridades								
												CM In.			CM Com.			
Seminário					Prognóstico (Caracterização da Escola)													

Período	2º Período															
Etapa	2ª Etapa (Prioridades)								3ª Etapa (Progresso)							
Mês	Janeiro					Fevereiro				Março				Abril		
Semana	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1		
Lecionação	Prioridades				Progresso											
					PTI	CC										
Direção de Turma	Prioridades												Progresso			
		2ª REE							4ª CT							
Desporto Escolar	Prioridades				Progresso											
															TV	
Seminário	Prioridades (revisão da literatura)				Progresso (Preparação dos Seminários)								Produto			
										1º Sem			2º Sem			

Período	3º Período														
Etapa	3ª Etapa (Progresso)				4º Etapa (Produto)										
Mês	Abril				Maio					Junho					
Semana	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4			
Lecionação	Interrupção Letiva		Produto												
									CC						
			Progresso		Produto										
Direção de Turma	5ª CT			3ª REE					6º CT						
			Produto												
											Época de Exames/ Férias de Verão				
Desporto Escolar	Férias da Páscoa		Produto												
Seminário					3º Sem										

Legenda: REE (Reunião Encarregados de Educação) / CT (Conselho de Turma) / CC (Conferência Curricular) / PTI (Professor a Tempo Inteiro) / CM INT (Corta mato Interno) / CM CONC (Corta Mato Concelhio) / TA (Torneio de Atletismo) / TV (torneio de Voleibol)

Quadro 4- Plano Anual de Estágio

O quadro em cima resume o planeamento das atividades de estágio dividido em períodos, etapas, meses e semanas. O planeamento anual do trabalho desenvolvido no âmbito do estágio pedagógico é de responsabilidade coletiva e construído pelo professor com base no PPA.

Este plano anual concorre para o desenvolvimento dos planos de etapa e de unidade didática a desenvolver ao longo do ano letivo, sendo um instrumento que fornece coerência e continuidade ao planeamento do processo ensino-aprendizagem. Os objetivos gerais e específicos dos programas nacionais de EF são a primeira grande referência para a elaboração do planeamento. A cada unidade didática, através de processos de avaliação formativa das aprendizagens, o planeamento vai sendo ajustado ao longo do ano letivo no sentido de adequar o percurso de desenvolvimento dos alunos às suas necessidades e possibilidades de aperfeiçoamento, progredindo no sentido dos objetivos para esse ano de escolaridade. Segundo Carvalho (1994), a avaliação formativa, normalmente designada por avaliação contínua, que ocorre *informalmente em todas as aulas*, como resultado da interação do aluno com o professor, com os colegas e com o próprio, e se revela nos desafios colocados, nos *feedbacks* emitidos, na adaptação das tarefas, na reorganização de grupos, nas decisões relativas a problemas de disciplina.

A lecionação foi planeada pelo o método de etapas (prognóstico, prioridades, progresso e produto), onde foram realizadas as conferencias curriculares, onde os professores do grupo de educação física reuniam para debater sobre cada ano de escolaridade. Na área de lecionação, os objetivos operacionais de condução e avaliação do ensino, começaram na primeira etapa, com a avaliação inicial que teve a duração de 5 semanas, onde os alunos foram avaliados em todas as áreas, exceto os desportos de combate e atividades de exploração da natureza, as situações formais de avaliação foram de acordo com os níveis trabalhados no 10º ano, de acordo com o perfil do aluno da EBSC. As aprendizagens tiveram como o objetivo de perceber quais as competências dos alunos, para que posteriormente se consiga elaborar o plano anual de turma (PAT), permitindo que os alunos trabalhem aquilo que precisam e desenvolvam o máximo de competências nas matérias que representam as suas opções. Os meus objetivos na primeira etapa foram a definição de rotinas e organização da aula, formação previa de grupos heterogéneos, definição de regras de utilização do material e construção de meios facilitadores de organização das atividades.

Na 2ª etapa, os objetivos operacionais foram trabalhar os conteúdos base de cada matéria lecionada durante o ano letivo, de modo a elevar as competências gerais da turma,

aprendizagem dos gestos técnicos, de forma mais aprofundada tanto ao nível da aptidão física como a nível das matérias e conteúdos.

Na 3ª etapa, os objetivos operacionais foram o aperfeiçoamento e desenvolvimento das matérias trabalhadas, bem como na área da aptidão física

Na 4ª etapa, os objetivos operacionais foram a revisão e consolidação das matérias no nível do tratamento alcançado pelo conjunto da turma, apresentação de níveis mais avançados nessas matérias, recuperação dos alunos que apresentem dificuldades, procurando tirar partido das progressões alcançadas pelos mesmos ao longo do ano letivo.

Na Direção de turma, estava dividida em períodos, no primeiro período foram realizados três conselhos de turma onde os professores da turma do 11ºC reuniam para resolver problemas da turma, lançamento de notas finais de cada período e debater novas propostas, a primeira reunião com os encarregados de educação. No segundo período, foi efetuada a segunda reunião dos encarregados de educação e o quarto conselho de turma. No último período foram realizados o quinto e o sexto conselho de turma e última reunião com os encarregados de educação. Na área de direção de turma os objetivos operacionais passaram, primeiramente, por conhecer a DT e o cargo que desempenha, assim como estar o máximo de tempo em contato com os alunos, já que só tinha o contacto duas vezes por semana nas aulas de EF. Posteriormente, tive como objetivos acompanhar todo atendimento aos EE e a presença em todas reuniões de conselho de turma, de avaliação bem como os EE. Os meus objetivos na primeira etapa foram a caracterização da turma, utilização da plataforma inovar, definição do horário de atendimento do EE, coadjuvação nas diversas tarefas relacionadas com a DT, como a colaboração da elaboração da ata da 1ª reunião do conselho de turma.

O desporto escolar foi planeado por etapas, com a realização em novembro e dezembro do corta-mato interno e o corta mato concelhio respetivamente, no mês de abril realizou-se o torneio de voleibol, elaborado pelos os estagiários da ULHT e FMH. No desporto escolar, os objetivos operacionais centraram-se, numa primeira fase, no recrutamento de alunos, com a divulgação do DE na escola. Após a constituição da equipa de surf, as etapas seguintes foram igualmente como na lecionação divididas em prognóstica, prioridades, progresso e produto.

Como objetivo geral, tive de organizar o ensino e promover aprendizagens de conhecimento científico, pedagógico e didático na modalidade do surf.

Como objetivo específico, planear as aprendizagens, organizar e intervir durante o treino, avaliar as aprendizagens e aperfeiçoar as competências do planeamento e intervenção do treino.

Na etapa prioridades, foram definidos os objetivos para posicionamento na prancha e consolidação da remada, entrada na água, remar com ondas e apanhar ondas nas espumas.

Na etapa progresso, foram definidos os objetivos de apanhar ondas rebentadas, cortar ondas para a direita e para esquerda, realizar o *take-off* direto.

Na etapa produto, foram definidos os objetivos de apanhar ondas por rebentar, realização do *take-off* em ondas por rebentar, *bottom-turn*, subida e descida da onda(*trimming*).

No seminário, entre outubro e dezembro o núcleo de estágio da ULHT realizou a caracterização da escola, na primeira etapa de preparação do seminário, os objetivos operacionais consistiram na caracterização da escola através de uma análise SWOT (*Stents, Weaknesses, Oportunities, Threats*) da ESBC e do GEF. Esta análise permitiu-me identificar fraquezas e pontos a melhorar que me direcionaram para o tema e objetivos do seminário de forma a que o trabalho a ser implementado fosse, realmente, uma mais valia para a melhoria do sistema-escola/GEF.

No segundo período cada estagiário iniciou o trabalho individual do seminário, com a revisão da literatura(prioridades), preparação dos seminários(progresso), e no fim do segundo período foram apresentados os seminários (produto), do estagiário Rodrigo castro e Teresa Rocha e no final do terceiro período ficou a apresentação do estagiário Francisco Grilo.

1. Lecionação

Há uma parte de cientista no trabalho do professor: na aquisição do conhecimento, no estudo aturado, no rigor da planificação e da avaliação. Mas há também uma parte de artista, no modo como se reage a situações imprevistas, como se produz o jogo pedagógico, que é sempre um jogo-em-situação (Nóvoa, 2004).

1.1. Enquadramento

No ano letivo 2018/2019, estagiei como professora de EF, na EBSC, onde lecionei as aulas do 11ºC, tendo em conta o Decreto-Lei nº55/2008- Curso Científico-Humanísticos de Ciências Socioeconómicas, com 19 rapazes e 10 raparigas, onde a média de idades era de 15,9 anos, com a supervisão pedagógica da Professora Maria de Fátima Saraiva. A supervisão pedagógica é fundamental porque permite discutir tudo aquilo que acontece na aula, progredir enquanto professora e corrigir ou melhorar aspetos negativos. A importância que determinadas atuações representam no processo da formação inicial e da prática de ensino supervisionada, nomeadamente, na conquista de um reportório experiencial legitimado em boas práticas, permitindo ao futuro professor reconhecer e reinterpretar crenças a partir da (re)significação da sua experiência prática (Seabra, Silva e Resende, 2016).

Na primeira aula, na apresentação do ano letivo, os alunos preencheram um inquérito biográfico (apêndice 2), para que eu ficasse a conhecer melhor a turma. Segundo Carreiro da Costa (1984), a relação pedagógica não se improvisa, um ensino eficaz e o sucesso na aprendizagem complementam-se.

Já no decorrer do ano letivo a aluna nº 4 mudou de área, o aluno nº 23 anulou a disciplina, e a aluna nº 31 entrou como nova aluna na turma. Dou destaque ao aluno nº 22, pois este aluno tinha paralexia cerebral, no entanto estava ao abrigo das medidas seletivas, de acordo com o decreto-lei 54/2018 de 6 de julho, as situações de avaliação eram adequadas às suas limitações físicas, como por exemplo nas barreiras e nos jogos desportivos coletivos (JDC).

A turma apresenta-se de um carácter heterógeno, não só no comportamento bem como no aproveitamento, como por exemplo o caso de alunos de um comportamento exemplar, mas com inúmeras dificuldades nas atividades físicas e outros com boas capacidades físicas, mas o comportamento não satisfatório. Por último, o aluno que o professor procura com o nível muito bom no aproveitamento e excelente no comportamento, temos o caso da aluna nº 31, que se verificou uma mais-valia para o clima da turma bem como nas atividades físicas.

Após a AI, obtive os resultados da turma e verifiquei alunos pouco ou nada ativos, procurei motivá-los sempre na prática de AF e ir ao encontro de uma atividade física que

gostassem mais, por exemplo, no caso das raparigas a dança, ou fora da escola com o incentivo de uma atividade física regular como a corrida no paredão ou no ginásio. No ensino em geral, o professor eficaz é aquele que sem recorrer a estratégias repressivas e/ou punitivas, encontra os caminhos suscetíveis de manter os alunos empenhados nas tarefas de aprendizagens em percentagens elevadas de tempo e de uma forma adequada (Siedentop, 1983).

De acordo com a WHO (2011) pessoas em idade escolar devem realizar AF, moderada a vigorosa, por um período de 60 minutos diários, sendo a prática de AF em contexto de aula insuficiente, mas poderá ser o primeiro passo na conquista de alunos que não pratiquem uma atividade física com regularidade.

Abordando o clima das aulas, para chegar a um equilíbrio implementei a criação de rotinas, pois quanto mais cedo é criada a rotina menor é a probabilidade de existirem comportamentos desviantes, promovendo assim um clima favorável à aprendizagem.

Na 2ª Etapa, as prioridades depois de conhecer melhor os alunos, foram a criação de grupos heterógenos e a escolha de exercícios, para os alunos menos aptos terem a possibilidade de evoluir no seu trabalho com alunos mais aptos.

Nas 3ª e 4ª Etapas, o foco debruçou-se em todo o ensino nas escolhas e opções metodológicas, primazia no jogo formal e exercícios finais, procurei promover a progressão dos alunos mais aptos com a criação de grupos heterógenos para cooperarem com colegas do mesmo nível, fazendo assim com que progridam e evoluam.

A chave do êxito na aprendizagem está na utilização de taxonomias de objetivos no planeamento do ensino; conhecer as teorias de aprendizagem é saber como organizar e conduzir o ensino; as estratégias de ensino que fazem apelo ao trabalho em grupo são pedagógica e didaticamente mais corretas (Carreiro da Costa, 1984).

A 4ª Etapa centrou-se na avaliação sumativa, tendo em conta as qualidades formais de avaliação em EF, Validade, Objetividade e Fidelidade. A ordem de importância da avaliação tem em primeiro lugar o caráter geral e em segundo lugar o caráter específico. Este é um círculo virtuoso e a validade está relacionada com o instrumento da avaliação utilizado nas aulas, por consequente a objetividade é um indicador para aferir o nível do jogo ou do aluno e alcançar objetivos comuns entre professores. A objetividade é garantida pela escolha criteriosa das situações de avaliação, pela definição de critérios e indicadores de observação precisos, pela quantidade de informações recolhidas e pelos resultados da auto e heteroavaliação dos alunos (Carvalho, 1994).

Tendo a concordância entre professores um papel fundamental na definição de critérios, a fidelidade é aplicada na coerência do professor consigo próprio.

O PAT, pode ser elaborado com base no modelo de blocos ou etapas. O programa nacional de educação física (PNEF) tem uma orientação por etapas, que irá permitir traçar a mesma dificuldade durante todo o ano letivo, independentemente do espaço de aula, por outro lado, o modelo de blocos foca-se em matérias específicas durante um curto espaço de tempo, pois o professor terá que iniciar a lecionação de outro bloco/matéria. Este modelo divide o ano letivo em semanas e em cada semana é lecionado uma matéria diferente.

No modelo de etapas, o ano letivo é dividido por etapas e não por matérias, cada etapa tem objetivos específicos para as aulas, que estão de acordo com o nível que estas apresentam.

Os níveis são: introdutório (I), que é composto por habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica, ou, preparação de base; elementar (E), onde se discriminam os conteúdos, constituintes do domínio de matéria, e, os seus elementos principais, já com caráter mais formal, relativamente à modalidade da cultura física a que se refere; o avançado (A) estabelece os conteúdos e formas de participação nas atividades típicas da matéria, corresponde ao nível superior que poderá ser atingido no quadro da disciplina de EF.

Relativamente ao meu planeamento, foi feito por etapas, bem como o do GEF, salvo a exceção nos cursos profissionais, onde o ensino da EF é feito por módulos e é aplicado o modelo por blocos.

Nas aulas, fui repetindo as matérias ao longo do ano letivo, mas sempre com diferentes exercícios, de acordo com as capacidades dos alunos.

Os espaços de aula acabam por influenciar as matérias a lecionar em cada aula, pois na EBSC o material de ginástica de aparelhos e solo encontram-se no pavilhão e ginásio, e no espaço exterior não é permitido usar esse equipamento, o que irá condicionar o planeamento.

O ponto de partida para os fatores do ensino – aprendizagem foram: os alunos, recursos materiais/espaciais e atividades físicas. As aulas de EF estão condicionadas ao tempo para aprender, aperfeiçoar e consolidar; à qualidade das situações propostas; caráter variado, mas repetitivo; agradáveis e significativas, correspondendo às expectativas de aperfeiçoamento pessoal do aluno acima das possibilidades do momento, mas acessíveis a curto-prazo. O êxito nas aprendizagens escolares depende, em grande parte, da qualidade do ensino, isto é, da competência do professor em criar condições de sucesso aos alunos (Carreiro da Costa, 1984).

Relativamente ao processo ensino-aprendizagem, tive em consideração a progressão, onde os alunos vão sendo confrontados com os novos desafios e aprendizagens, elevando a qualidade de participação na aula. A autoeficácia do professor influencia a sua capacidade, determinação, esforço e motivação durante a atividade de ensino (Bandura, 1997) e a composição onde o professor vai organizando e distribuindo as prioridades e as atividades de desenvolvimento dos seus alunos, considerando os objetivos do conjunto dos blocos do programa.

As variáveis da eficácia do ensino traduzem-se na adequação pedagógica, onde toda a turma está incluída na tarefa, com objetivos para cada nível e formação de grupos heterogéneos. Segundo Carreiro da Costa (1984), importa que os professores se tornem cada vez menos eficientes e cada dia mais eficazes.

Os objetivos serão adotados ao nível dos alunos, com processos e progressões pedagógicas e recursos a utilizar como materiais ou humanos.

Nos critérios de avaliação, que são assumidos pelos alunos, onde estes conhecem a avaliação e conseguem autoavaliar-se, indicando o nível em que se encontram e o porquê. Os professores consideram também que o desconhecimento dos critérios de avaliação ou de classificação, por parte dos alunos, é um dos maiores constrangimentos à autoavaliação (Araújo, 2015).

O FB pedagógico mais específico, que será uma ajuda ao aluno a melhorar e evoluir a sua performance em cada modalidade, onde o professor intervém com o FB positivo e específico para que o aluno evolua e saiba onde está a errar. Em consonância, o feedback é a estratégia de avaliação formativa mais referida pelos professores (Araújo, 2015).

Na meta cognição, onde compreender para aprender é tentar perceber a lógica da tarefa e interpretar a relação entre o jogo e a matéria, através de regras operativas que o professor estabelece.

Por fim, a avaliação para a APZ, que consiste na avaliação formativa (I, E, A) e avaliação formadora, ou seja, formalizar as provas de forma a auxiliar os alunos, valorizar as capacidades dos alunos, com a ajuda na APZ e formatar a avaliação. Na perspetiva da avaliação formativa, enquanto processo que nos permite recolher as informações necessárias à orientação, regulação e controlo da aprendizagem e desenvolvimento dos alunos (Carvalho, 1994).

Em relação às variáveis específicas da EF, estão centradas no FB Pedagógico, Tempo Potencial de Aprendizagem, Organização, Sucesso e Clima Emocional e Motivacional.

As principais características da EF no currículo escolar são: Proposta cultural de

desenvolvimento, entendido quer no âmbito individual/social. Compromisso social, estabelecido no âmbito da política educativa, concretizado nos planos curriculares e nos programas no horário escolar, no apetrechamento das escolas, quanto a materiais e espaços de aula, e, na responsabilidade pedagógica reconhecida aos professores.

Promover o desenvolvimento global e harmonioso, dos alunos no domínio das atividades físicas, ou seja, das atividades cujo o desempenho e a qualidade dependem especialmente das operações, ou, coordenações motoras globais e da mobilização integrada das qualidades físicas do sujeito (força, resistência, velocidade, flexibilidade, agilidade, ritmo e equilíbrio), a literacia física é uma competência multidimensional, que se aprende e se traduz pelo domínio de uma cultura motora diversificada e socialmente reconhecida, assente numa aptidão física ajustada que permite que cada individuo possa com confiança, autonomamente e de forma perseverante, envolver-se na prática de atividade física ao longo da vida (Onofre, 2017).

A formação eclética inclui diferentes tipos de atividade física como jogos, ginástica, atletismo, danças, atividades de exploração da natureza. Este ecletismo de experiência, justifica-se pelo facto de cada uma das atividades mobilizar o conjunto das qualidades do aluno/criança, embora de modos diferentes e com graus de empenhamento e de ansiedade distintos, tem um efeito global, multilateral e harmonioso. É, portanto, necessário garantir oportunidades formativas em todas as áreas da atividade física educativa. São estabelecidos um conjunto de princípios de desenvolvimento que perspetivam uma formação eclética, inclusiva e multilateral dos alunos, tornando-os um dos garantes da promoção da literacia física na população portuguesa (Onofre, 2018)

O processo inclusivo, em que ninguém é excluído, por dificuldades ou aptidão insuficiente, nem por exigências gerais que deixem de considerar as possibilidades de cada aluno, também aquelas crianças que se dedicam já à prática vocacional de uma determinada AF, encontram na EF do currículo escolar, a oportunidade de completar e compensar essa formação vocacional, especializada e seletiva.

Como professora-estagiária, no início do ano é tempo de traçar as coordenadas, tomar opções a corrigir no decurso do estágio e iniciar a construção do ambiente e estilo de aula próprio ao alcance dos benefícios educativos. É patente a valorização das experiências de formação enquanto fontes que contribuem para o aumento da perceção de competência de ensino dos professores estagiários (Martins, 2014).

Dentro do clima de aula, é importante implementar o interesse pessoal nas atividades,

criar um ambiente de motivação e empenho nas tarefas, mesmo quando o professor não está próximo. Criar responsabilidade no cumprimento das regras de participação e organização da aula, superação das dificuldades num ambiente agradável e a cooperação com os colegas e o professor. São pontualmente referidas experiências exteriores ao estágio, no âmbito do treino de jovens, para estes futuros professores tais experiências constituíram uma mais-valia na sua preparação para o estágio (Martins, 2014).

Na área do ensino da EF, a profissionalização, a partir da entrada em vigor da lei de bases do sistema educativo, realiza-se, essencialmente, através do modelo do estágio integrado, em detrimento da profissionalização em serviço (Seabra, Silva e Resende, 2016).

A qualidade de ensino em EF, de acordo com a UNESCO (2015, pp.3), é o meio mais eficaz de proporcionar a todas as crianças e jovens habilidades, atitudes, valores, conhecimento e compreensão para uma participação vitalícia na sociedade.

A UNESCO (2015) definiu a Educação Física de qualidade como:

...a experiência de aprendizagem planeada, progressiva e inclusiva que faz parte do currículo nos primeiros anos do ensino primário e secundário. Nesse sentido, a EFQ atua como a fundação para um envolvimento vitalício em atividades físicas e desportivas. A experiência de aprendizagem oferecida a crianças e jovens por meio das aulas de educação física deve ser adequada ao desenvolvimento, para ajudá-los a adquirir as habilidades psicomotoras, a compreensão cognitiva e as habilidades sociais e emocionais de que precisam para levar uma vida fisicamente ativa (pp. 11).

Segundo Onofre, Repond, Scheuer & Holzweg (2014) foram identificados quatro níveis de fatores para caracterizar a qualidade da EF: I) o das políticas educativas (currículo e formação de professores); II) o da escola (desenvolvimento curricular, envolvimento dos pais, colaboração entre professores); III) dinâmica organizacional das escolas e IV) o dos professores, estratégias de ensino, gestão da aula e desenho curricular e dos alunos, aprendizagens e motivação).

1.2. Orientações Metodológicas das Práticas de Ensino Supervisionadas

É necessário que a faculdade se aproxime cada vez mais das escolas (diminuir a sua impermeabilidade). A escola, por sua vez, deve encarar a faculdade não como algo distante e desajustado da realidade, mas como uma instituição que possui recursos que a poderão ajudar a melhorar. Torna-se cada vez mais necessário construir a profissão docente a partir de dentro da formação, a formação de professores está muito afastada da profissão docente, das suas

rotinas e culturas profissionais (Nóvoa, 2009).

A diferença entre a EF e as outras áreas, não se deve a situar na questão da exigência, mas sim, na especificidade da prática, a EF tem uma formação eclética, multilateral e inclusiva.

O PNEF apresenta-se como um instrumento de trabalho e tem as seguintes características: aberto, prescritivo, progressivo, flexível e lento. Aberto, apesar de estabelecer um padrão geral, o professor pode ensinar matérias com habilidades, e, propor situações que estão para além do programa. Prescritivo, indica quais são os efeitos desejáveis, para os quais o professor deve orientar a prática pedagógica, em cada ano e no conjunto dos anos do ciclo. Progressivo, com níveis de dificuldade, progredindo do simples para o complexo, parte das habilidades que são típicas da infância e são organizadas num encadeamento, estruturado em etapas de aprendizagem (APZ) e aperfeiçoamento. Lento, o ritmo do programa de ano para ano é lento, para dar tempo a que todos as crianças se apropriem das habilidades propostas, dirige-se a todas as crianças, sem marginalizar os menos aptos. Flexível, pois permite ao professor escolher objetivos adequados às necessidades e possibilidades concretas dos alunos.

O PNEF é caracterizado por quatro finalidades: harmonizar a oferta educativa em termos da organização curricular em toda a educação; orientar a formação dos professores tanto inicial como contínua; orientar e dar preferências para as instalações e equipamentos escolares, como os espaços e materiais; os programas são necessários para fazer uma avaliação do sistema educativo.

Cumprindo com o Artigo 53º do Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Carcavelos, o GEF produziu documentos orientadores com base no PNEF e nas aprendizagens essenciais, sendo eles o perfil do aluno, os critérios de avaliação (Anexo 5) específicos da disciplina e o plano plurianual. Estes documentos constituem as orientações metodológicas para o ensino, adicionalmente, os professores estagiários devem ainda ter em consideração o regulamento de estágio como documento orientador da organização do trabalho desenvolvido pelo núcleo de estágio.

O plano plurianual deve ser elaborado pelo departamento de EF, para vários anos, onde se devem estabelecer, entre outras coisas, as competências a desenvolver, em cada uma das áreas e em cada ano de escolaridade. Este plano deverá ser elaborado ou aferido depois da etapa de avaliação inicial, altura em que o conjunto dos professores do departamento está em condições de apreciar as necessidades, em termos curriculares, dos alunos (Araújo, 2007).

O plano plurianual de EF do agrupamento de escolas de Carcavelos do ano anterior, foi revisto, tendo sido efetuadas alterações no seu conteúdo, de forma a estabelecer em

conformidade com o documento das aprendizagens essenciais, no que se refere às subáreas e matérias a lecionar em cada ano. Foram ainda realizados pequenos ajustes de modo a garantir o compromisso de que os conteúdos que constam neste documento são considerados prioridades de aprendizagem para os alunos em cada ano (ATA Nº 2, Educação Física – Grupo 620 e 260, 2018-2019).

Quanto à avaliação das aprendizagens em EF, de acordo com os PNEF, o sistema de avaliação é composto pela avaliação inicial (prognóstica), a avaliação formativa (avaliação intermédia), a avaliação formativa, de *carácter formal e pontual*, de balanço da atividade realizada num determinado período de tempo, que ratifica a avaliação contínua e permite ao professor e a aluno tomar decisões relativamente à orientação/regulação do seu trabalho, de acordo com Carvalho (1994), e a avaliação sumativa (avaliação final).

A avaliação consiste na recolha de informação, sendo essenciais os critérios de avaliação bem definidos, de modo a interpretar e classificar/ qualificar a informação para tornar uma decisão, tendo por objetivo dar ao aluno FB do seu desempenho e prestação, tem-se que as principais referências no processo de avaliação das aprendizagens dos alunos são os objetivos de ciclo, incluindo o tipo de atividades em que devem ser desenvolvidas e demonstradas atitudes, conhecimentos e capacidades, comuns às áreas e subáreas da educação física e as que caracterizam cada uma destas (PNEF, 2001).

Os programas representam apenas um mapa para nos orientarmos, os caminhos devem ser tomados consoante os contextos e as estratégias aplicadas e variam consoante as condições e os alunos. Os professores consideram que há dois momentos em que a avaliação é planeada: no início do ano letivo com o propósito de recolher evidências para orientar o ensino e nos finais das unidades, períodos e ano letivo com o propósito de classificar (Araújo, 2015).

Vieram assim uniformizar o ensino em Portugal, representando uma linha orientadora para o professor, com a aplicação dos PNEF nas escolas, foram introduzidas etapas, decompondo o ano letivo em períodos mais curtos, só assim será possível ir adequando o percurso de desenvolvimentos dos alunos às suas necessidades e possibilidades de aperfeiçoamento, progredindo no sentido dos objetivos estabelecidos para esse ano de escolaridade.

Relativamente aos critérios de avaliação, estes são importantes para atribuir o valor da avaliação e o aluno toma consciência do que fez mal e do que pode melhorar. Importa destacar as seguintes informações que nos remete para as orientações dos PNEF, mas também, para o exercício de autonomia da escola através da informação presente no plano plurianual.

Os alunos são avaliados em 3 áreas, aptidão física (elevação das capacidades motoras), conhecimentos (sobre os fenómenos sociais e pessoais de AF) e atividades físicas (aprendizagens dos vários tipos de AF).

Na aptidão física o aluno deverá encontrar-se na zona saudável de aptidão física (ZSAF) na aptidão aeróbia (vaivém) e na aptidão muscular em dois testes, um de abdominais e num dos restantes (força superior, inferior e flexibilidade).

Na área dos conhecimentos (anexo 6), os alunos são avaliados através dos instrumentos de registo de avaliação (testes, trabalhos, projetos etc.).

Se a avaliação for insuficiente o aluno terá a EF, a classificação entre 0 e 13 valores. Caso a avaliação seja suficiente, bom ou muito bom, a classificação do aluno poderá ser entre 14 e 20 valores.

Por último, na área das Atividades físicas, em que os alunos do 11º ano, tal como se encontra previsto e sugerido nos PNEF, optam pelas matérias que pretendem aperfeiçoar.

Deste modo, propõe-se que escolham, duas matérias de desportos coletivos, outra de ginástica ou de atletismo, uma de dança e duas das restantes.

Os critérios de avaliação estabelecidos pela escola e pelo departamento de EF e professor, vão determinar concretamente esse grau de sucesso, constituem regras de qualificação da participação dos alunos, nas atividades selecionadas para a realização dos objetivos, e, do seu desempenho nas situações de prova, expressamente organizadas pelo professor, para a demonstração das qualidades visadas.

O PAAEF do agrupamento de escolas de Carcavelos visou a concretização dos objetivos gerais da EF e do projeto educativo da escola. Assim, o GEF propôs realizar e desenvolver um conjunto de atividades que complementem a prática letiva e contribuam para alcançar o Perfil de aluno de EF do perfil de aluno que subjaz à filosofia deste agrupamento de escolas (PAAEF, 2018-2019).

Este foi um plano ambicioso e muito abrangente, não só ao nível da quantidade de alunos que pretende mobilizar, bem como das atividades/modalidades que dinamiza. É um plano que possibilita a participação de todos os anos de escolaridade do agrupamento, com atividades adaptadas ao seu nível de desenvolvimento e aprendizagem.

Privilegiaram-se os desportos individuais e o voleibol, os restantes desportos coletivos, de confronto direto, não têm representação neste plano anual de atividade.

O PAAEF foi aprovado em reunião do GEF, no dia 5 de setembro. Além das atividades previstas no PAAEF, da organização do desporto escolar e da organização da EF na EBSC, os

professores do GEF realizam coadjuvação nas aulas de EF do 3º e 4º ano de escolaridade das escolas do 1º Ciclo do agrupamento. As aulas têm a duração de 60 minutos e são lecionadas em conjunto com o professor titular uma vez por semana.

Na introdução deste projeto já fiz referência às características e valências dos diversos espaços utilizados para as aulas de EF, importa agora referir a operacionalização desses espaços em termos de rotação e ajuste às condições climatéricas, pois esta informação tem influência direta no meu planeamento e condicionou a minha forma de atuação. O meu planeamento começou por selecionar os objetivos, escolher as estratégias, avaliar o processo e os resultados obtidos. Uma variável que tomei em conta foi o tempo, pois é necessário gerir os processos de stress, de mudança e dinâmica de trabalho, dentro do planeamento é necessário a seleção, a continuidade e progressão.

A minha relação com a orientadora, foi bastante positiva e crucial para o meu estágio, onde tive liberdade para as minhas questões e inseguranças, foi um caminho conjunto, em que a sua supervisão e questionamento constante, contribuíram para a resolução dos meus problemas e conseguir poders arriscar em certas matérias fora da minha zona de conforto.

A supervisão pedagógica é entendida como o processo em que um professor, em princípio mais experiente e mais informado, orienta um professor ou candidato a professor no seu desenvolvimento humano e profissional (Onofre,1996).

Trata-se, isso sim, de formar professores que saibam decidir bem, e decidir bem passa por saber escolher e utilizar as melhores soluções para as mais diversas situações de ensino (Quina et al; 1995).

1.3. Objetivos operacionais, plano e balanço das Etapas de Aprendizagem

Importa sobretudo que as aulas de EF se deixem caracterizar maioritariamente por situações de ensino por comando ou tarefa (Onofre,2018).

Os objetivos gerais são as metas definidas no âmbito das áreas e subáreas, por ciclo e subáreas são obrigatórias em todas as escolas, não são objeto de escolha pelo professor ou escola, a decisão da escola e do professor são o PPA e o PAT.

Relativamente aos objetivos gerais da 1ª Etapa (prognóstico), comecei por conhecer os alunos em AF estabelecer regras de funcionamento e rotinas da aula, recordar as aprendizagens do ano anterior, e para isso a ligação com o professor Luís Costa no desporto

escolar facilitou o processo, visto que o foi o professor no ano letivo anterior, e forneceu me todas as informações acerca de todos os alunos, relativamente às suas capacidades e dificuldades, identificação dos alunos mais críticos, e com a avaliação inicial nas diferentes matérias.

As informações recolhidas na avaliação inicial dos alunos e na avaliação formativa, ao longo do ano, permitem-nos estabelecer concretamente essas prioridades/objetivos e ajustar sistematicamente a atividade dos alunos ao sentido do seu desenvolvimento (Carvalho, 1994).

Na 2ª Etapa (Prioridades), os objetivos gerais foram estabelecidos em trabalhar com os alunos que têm mais dificuldade e que tem menos competência em cada matéria. As estratégias utilizadas foram a formação dos grupos que teve como base as características dos alunos, matérias a lecionar, informação retirada da avaliação formativa, FB do professor Luís Costa que teve com a turma no ano letivo anterior, prever os comportamentos fora da tarefa e a inclusão do aluno nº22. Nesta etapa a avaliação formativa foi apresentada de uma forma mais concreta, sendo construída e apresentada aos alunos.

Na 3ª Etapa (Progresso), os objetivos gerais começaram por desenvolver novas competências dos alunos e aperfeiçoar as competências já adquiridas. As estratégias utilizadas centraram-se na gestão de grupos de trabalho, que teve como objetivo a progressão desde grupos heterogéneos como homogéneos. Apliquei a formação dos grupos homogéneos no caso do voleibol e futebol, com o objetivo de progressões dos alunos de nível elementar/avançado. A formação dos grupos heterogéneos, com a colaboração dos alunos com mais competentes em cada matéria, implementando nesses alunos cooperantes o sentido de responsabilidade perante o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos com mais dificuldades. Na aplicação dos estilos de ensino, foi elaborado de acordo com a matéria a ser lecionada, com a tarefa e nível de aprendizagem dos alunos e de cada aluno. Com o estilo comando, veio criar as rotinas da aula como a organização em conformidade com as tarefas propostas aos alunos. No estilo tarefa, permiti a diferenciação de ensino entre os alunos, e estes controlarem o seu desempenho nas tarefas, bem como a sua autonomia perante a tarefa. Nesta etapa a avaliação formativa tornou-se mais eficiente e consegui desenvolver com os alunos uma relação mais próxima, o que permitiu a melhoria da relação dos alunos com as tarefas propostas e na progressão das aprendizagens propostas.

Na quarta e última etapa (Produto), os objetivos gerais foram a consolidação das matérias no nível atingindo pela turma, apresentação de níveis mais avançados nessas matérias ou outras e a recuperação dos alunos com dificuldades procurando aperfeiçoar os aspetos menos

positivos ao longo do ano. As estratégias utilizadas foram a implementação do estilo de ensino recíproco, que me levou a compreender e finalizar as competências desenvolvidas em cada matéria e promover a cooperação entre os alunos.

Os objetivos específicos são as metas específicas para cada matéria, objetivos com prazo de um ano, direcionados para os aspetos críticos no âmbito de cada matéria. É a base da avaliação sumativa e inicial, define três níveis: introdutório, elementar e avançado. São avaliados perante os objetivos estipulados e alcançados de acordo o perfil do aluno, atribuindo um nível como acima referido à sua prestação de acordo com a matéria.

Os objetivos específicos por matéria e ligação à forma como concorrem para o cumprimento do respetivo objetivo geral por área, foram os seguintes, em relação das matérias : JDC , avaliado em primeiro lugar o nível de jogo global e em seguida serão feitos os destaques, quer seja por se enquadrarem em níveis abaixo ou acima do respetivo jogo (Comédias, 2012); Atletismo, avaliado em exercício individual ou grupo; Patinagem, realização de uma sequência; desportos de raquetes, avaliado em situação de jogo; desporto de combate, avaliado em situações de combate e a ginástica de solo, realização de uma sequência. Os alunos são avaliados tendo por base o perfil do aluno, respeitando os indicadores de observação e os critérios de avaliação. Em suma, os alunos foram avaliados em três áreas: atividade física, conhecimentos e aptidão física.

O meu planeamento relativamente à intervenção pedagógica começou por selecionar os objetivos, escolher as estratégias e em seguida avaliar o processo e o resultado. Os aspetos específicos a considerar foram: o espaço da aula , considerando-a utilização do espaço exterior e elaboração de um “plano b”, caso as condições meteorológicas não fossem favoráveis; atividades físicas variadas, exigindo esforços físicos mais ou menos intensos, os alunos tiveram que aprender e cumprir as regras da disciplina, organização e funcionamento da aula; materiais de aprendizagem, nomeadamente portáteis, transportáveis e fixos, bem como os cuidados a ter na sua preparação, utilização e arrumação.

As prioridades da aprendizagem dos alunos, centraram-se na formação grupos de trabalho, criação de grupos heterógenos para que os alunos menos aptos consigam através dos alunos mais aptos desenvolver as competências para atingir o nível esperado e grupos homogéneos, onde os alunos mais aptos consigam progredir no seu nível a atingir o nível avançado.

Os alunos que identifiquei como essenciais em cada matéria são os seguintes: no futebol destaco os alunos nº1 e 16; na patinagem o nº 17, no badminton o nº 24; na dança o nº 5 e no

voleibol o nº 31.

A formação de grupos é um papel fulcral no processo de ensino, segundo Bom (1989), a formação dos grupos é um elemento chave na estratégia de diferenciação de ensino. A minha estratégia para a turma centrou-se em definir o que cada grupo de alunos iria trabalhar em cada tarefa, só consegui aplicar esta estratégia na 2ª etapa, visto já conhecer cada aluno e perceber quais as suas potencialidades e as suas dificuldades. Os grupos de trabalho foram criados, perante as escolhas dos alunos referente às matérias.

Relativamente à organização e gestão do ensino, as matérias foram definidas para que os alunos trabalhassem duas vezes as matérias escolhidas, no entanto a ginástica de solo, só poderia ser lecionada no pavilhão e no ginásio, devido às restrições de segurança. Os desportos de combate, igualmente no pavilhão e ginásio, a patinagem só no pavilhão.

Os JDC, foram as matérias em que consegui avaliar mais vezes e tirar dúvidas relativamente aos grupos de progressão, estratégias de aprendizagem a aplicar e a avaliação dos alunos correspondente a cada nível.

De acordo com os espaços de ensino, tentei retirar ao máximo as suas potencialidades. O atletismo decorreu maioritariamente no ginásio e espaço exterior já a dança era impreterivelmente lecionada quando as aulas eram no ginásio, lecionando por vezes no pavilhão, assim como a ginástica de solo que decorreu no pavilhão e ginásio.

Abordando as estratégias de ensino, dentro do planeamento das dimensões de intervenção pedagógica (instrução, organização, clima relacional, disciplina), na instrução tentei realizar uma instrução e ciclo de FB claro e objetivo, focando em três conteúdos, muitas vezes o ciclo de FB não era finalizado da minha parte, o que tentei melhorar ao longo do ano letivo.

Na dimensão organização, de acordo com Carreiro da Costa (1984), é recomenda a organização com a preocupação de evitar tempos de espera prolongados, tornando-os produtivos sempre que tenham a necessidade de ocorrer, evitando potenciais comportamentos de desvio, e com o máximo aproveitamento possível do equipamento disponível. A turma estava abrangida pelo regime de opções, os alunos tiveram de escolher duas matérias de JDC, uma área de ginástica ou atletismo, dança (obrigatório), e escolher entre desportos de combate e desportos de raquetes. Com este regime de opções, a criação de grupos de trabalho, foi um desafio, pois tinha que ter em consideração a opção de matéria do aluno, o nível do aluno, e para que nível estava a trabalhar. As minhas aulas estavam divididas em três partes: inicial, fundamental e final. De acordo com a parte inicial, começava pelo *briefing* da aula anterior e

iniciava o aquecimento, que variava em situações de carácter individual ou em grupo. No aquecimento começava pela abordagem às capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência; força rápida; da velocidade de reação simples e complexa (PNEF, 2001, pp. 12), aplicando em situações de trabalho em circuito, estações ou em exercícios inseridos nas matérias abordadas na segunda parte da aula (fundamental). Os alunos que não efetuavam a aula por motivo de incapacidade física ou por outro motivo, realizavam o relatório da aula.

Na parte fundamental, quando as tarefas se dividiam por estações, nos períodos de transição eram aplicados trabalhos de condição física, tornando os tempos de espera benéficos e úteis.

A parte final, era composta pelo retorno à calma, com os alunos organizados num círculo ou em xadrez seguindo os alongamentos.

No 2º período como fator surpresa, solicitava um aluno para efetuar os alongamentos e assim assumir a liderança, e seguiu assim no 3º período, depois dos alongamentos, fazia um balanço final e informava os alunos de alguns temas pertinentes sobre a turma ou aluno em particular, e no que iríamos trabalhar na aula seguinte. Para finalizar os alunos de cada estação arrumavam sempre a seu material.

Na dimensão do clima relacional, quando recebi a turma no primeiro dia de aulas, tive o intuito de criar um bom clima de aula e de uma boa relação professora-aluno e aluno-aluno. As atividades e o clima da aula devem proporcionar prazer, tornando mais provável a sua repetição no futuro (ARG, 2002).

Um clima positivo, com cooperação entre colegas, um clima propício à aprendizagem, para que os alunos aptos e menos aptos possam aprender e estejam inseridos no convívio de aprendizagem, fomentar um clima de aula positivo e orientado para a melhoria das capacidades físicas dos alunos.

Por último e não menos importante, a disciplina é fundamental para que os alunos consigam aprender, um ambiente disciplinado terá repercussões positivas para a aprendizagem do aluno. Durante o ano letivo não senti situações de indisciplina, nem conflitos, com a prevenção, na formação de grupos, colocava os alunos mais “rebeldes” separados, e assim o convívio entre os mesmos era condicionado. Quando tive que intervir, procurei sempre abordar os alunos com um diálogo privado, abordando acerca do seu comportamento desviante ou parando a aula. O professor deve ser um facilitador das aprendizagens utilizando o diálogo, ajudando e relacionando cognitivamente exercício e saúde (Onofre, 1996).

Tentei sempre aproximar-me dos alunos, tendo uma conversa e demonstrar que sendo professora deles, podiam confiar em mim para qualquer assunto. Relativamente aos estilos de ensino, são os seguintes: comando, tarefa, recíproco, inclusivo, autoavaliação, descoberta guiada e dirigente.

Durante o meu estágio tentei sempre ter na 1ª etapa o estilo comando, onde assumia todas decisões, e o aluno tem um papel circunscrito ao cumprimento das indicações que eu fornecia, e que de acordo com o meu estímulo os alunos dariam a resposta desejada.

1ª Etapa (prognóstico): Que competências os alunos têm e quais poderão atingir no futuro?

Avaliar é interpretar informações recolhidas de forma sistemática ou não, para tomar decisões adequadas, avaliar para organizar, orientar, modificar e reorganizar o processo de ensino –APZ, e assim colocar desafios aos alunos. Para avaliar temos de concretizar os seguintes aspetos: identificar dificuldades, selecionar situações de APZ, selecionar o melhor exemplo de aluno, identificar causas de mau funcionamento, escolher a intervenção mais pertinente e verificar o sucesso.

A avaliação formativa, é uma avaliação que não classifica, ao longo do ano recolhe-se as informações, que permitam aferir a evolução dos alunos, ajuizar da forma como os alunos estão, regular o processo ensino-APZ aproximando-o da direção definitiva da meta final. Dentro desta avaliação temos a prognóstica, que vai marcar objetivos para a turma no final do ano, para melhorar e corrigir o que se faz a seguir, o que é que vamos alcançar até ao final do ano, estimativa de metas e prioridades para a etapa seguinte e definir objetivos para a turma e alunos. Proporcionando ao professor a possibilidade de projetar objetivos para os seus alunos com base na avaliação, realização e projeção da capacidade dos alunos no início do ano, para determinar e organizar os objetivos para o final do ano.

No entanto, dentro da avaliação formativa, temos a diagnóstica, onde vai melhorar e corrigir o que se faz a seguir a caracterização dos problemas e capacidades dos alunos, uma análise mais fina que irá diagnosticar a dificuldade, com mais definição e mais pormenor.

Em conclusão, a avaliação formativa é o fator mais eficaz na avaliação para o sucesso, para aprender melhor, melhorar o ensino e opções consequentes do ensino (a seguir à AI), dá forma ao processo ensino-APZ, muda o que vem a seguir, é uma orientação e regulação do aluno e do professor, é uma avaliação que é adequada para decidir o que vamos fazer, escolher e planear de acordo com os objetivos.

A avaliação sumativa, é uma avaliação que conta para a nota, a avaliação final da

classificação dos alunos, em função do grau de consecução dos objetivos, tem a função de aferir se os alunos realmente atingiram os objetivos e os projetos no início no ano, realizados ajustamentos e indicações que daí decorrem para o currículo do ano letivo.

É o processo de recolha de informação, que permite ao longo do ano orientar e regular a atividade pedagógica, bem como controlar os seus efeitos, a APZ e adaptação da ação pedagógica aos progressos/problemas de APZ dos alunos. Definir um caminho a percorrer pelo aluno no seu processo de desenvolvimento, adequado às necessidades do mesmo, registando a sua evolução e determinar pequenas metas a atingir.

A AI tem como principal objetivo diagnosticar as competências dos alunos, bem como as eventuais dificuldades ou limitações destes, servindo de ponto de partida para a elaboração do plano de turma (Carvalho, 1994), onde deverão constar as prioridades de desenvolvimento das etapas posteriores. Com base nas informações recolhidas, durante esta etapa, o professor afere as necessidades e as possibilidades de desenvolvimento dos alunos e o estado em que estes encontram relativamente ao programa previsto para o ano escolaridade (PNEF, 2001).

À semelhança de Carvalho (1994) consideramos que os objetivos principais desta etapa são: conhecer os alunos em atividade da EF; rever as aprendizagens do ano anterior; avaliar o nível inicial dos alunos e suas possibilidades de desenvolvimento; identificar os alunos “críticos”; recolher dados para a elaboração conjunta do PPA e estabelecer metas para cada ano de escolaridade. Estabelecer rotinas de organização e normas de funcionamento, como manter a estrutura organizativa nas diversas fases da aula, fase inicial com informações e aquecimento. A fase principal com avaliação diagnóstica das atividades em causa e fase final ou retorno à calma, com balanço da aula e informação da próxima aula. A divisão dos grupos será sempre feita pelo professor de acordo com espaço e matérias a avaliar para diminuir o tempo gasto em organização. Nesta primeira etapa, a montagem do material será feita pelo professor.

A organização da primeira etapa (Apêndice 5) e a rotação dos espaços da EBSC realiza-se num período 5 semanas, adotando um sistema de rotação semanal pelos seis espaços de aula. Isto permite que o professor consiga recolher de forma mais efetiva e cuidada os dados registados através da observação das situações de avaliação, e antecipar as opções de desenvolvimento dos alunos (Carvalho, 1994).

A aptidão física dos alunos foi avaliada através dos testes do FitEscola, seguindo o protocolo de avaliação dos mesmos. No que diz respeito à área das atividades físicas, a situações de AI foram as que estão previstas no perfil do aluno do agrupamento de escolas de Carcavelos (Anexo 4). Tendo por base os documentos enunciados e as turmas a lecionar (11º), o núcleo de

estágio decidiu que a avaliação seria realizada em todas as áreas do PNEF, independentemente das escolhas dos alunos, visto que, todos os elementos do núcleo acompanhavam turmas do 11º ano e as escolhas não transitaram do ano anterior.

O Núcleo decidiu que as situações de avaliação deviam coincidir com os níveis que os alunos devem ter concluído no 10º ano, segundo o PPA da EBSC. As áreas de atividades de exploração da natureza e de desportos de combate não integraram a AI, uma vez que as matérias destas áreas não foram lecionadas com o fim de completar o nível introdução, mas numa perspetiva de iniciação dessas subáreas. Como referido acima, as situações de avaliação foram organizadas com base nos níveis que os alunos da EBSC deveriam ter concluído ao final do 10º ano. Posto isto as matérias foram avaliadas de acordo com o protocolo de avaliação inicial (anexo 9).

As matérias foram distribuídas pelos diferentes espaços de aula de acordo com a polivalência dos mesmos. A rotação dos espaços, nesta primeira etapa, foi semanal e teve a duração de seis semanas. Disto resulta, a frequência de cinco espaços. Em cada espaço realizaram-se duas aulas de 90 minutos.

As matérias foram lecionadas prioritariamente em cada espaço, respeitando as suas valências e a utilização da situação formal de avaliação, por exemplo, as matérias de andebol (nível I, E) e de futebol (nível E, A) foram avaliadas em jogo formal 5x5 em campo inteiro (Perfil do Aluno, 2018-2019) e (Comédias, 2012), logo, pudemos utilizar esta situação de avaliação preferencialmente no espaço *exterior 3* (E3), ou em recurso no espaço *exterior 2* (E2). As situações de aprendizagem apresentadas no protocolo de AI estão representadas no anexo 9.

No apêndice 3 é apresentado a análise dos níveis das AF, de acordo com Araújo (2015), o conceito de ‘avaliação inicial’ parece ter entrado no léxico profissional dos professores de EF, como uma rotina a ter lugar no início do ano com o objetivo de, por um lado, formar grupos diferenciados em termos curriculares e, por outro, proporcionar decisões de planeamento constantes com essa diferenciação.

A opção do núcleo de estágio de fazer a avaliação em quase todas as matérias, bem como o facto de não ter tido uma aula de 90 minutos, levaram a que não tenha sido possível avaliar todas as matérias a que nos propusemos.

A AI, manteve-se de 17 de setembro a 26 outubro, com o objetivo de avaliar os alunos, implementar rotinas e regras da aula e definir a organização do trabalho a realizar ao longo do ano, os resultados obtidos nesta 1ª etapa irão condicionar as informações para definir

os objetivos adequados e realistas que cada aluno deve atingir em cada matéria. A realização da avaliação inicial assume, assim, como objetivos fundamentais diagnosticar para prognosticar e prognosticar para projetar diferencialmente (Araújo, 2007). É um período de avaliação com uma natureza prognóstica que deteta as necessidades e prioridades para o desenvolvimento dos alunos e que será instrumento de trabalho para depois na 2ª etapa, definir as matérias que vou avaliar, bem como a forma e os níveis que irei trabalhar, consequentemente os exercícios adequados para a progressão dos alunos como turma e a nível individual, não se trata do que os alunos gostem, mas sim do que os alunos precisam para ultrapassar as suas dificuldades e atingirem o sucesso nesta disciplina.

Ao perspectivarmos, à partida, o nível que os alunos irão trabalhar em cada uma das áreas e matérias, estaremos a estabelecer um prognóstico, a definir uma meta, a fazer uma “aposta” e a dar um propósito ao processo de ensino-aprendizagem (Araújo, 2007).

No final da 1ª etapa elaborei um balanço (apêndice 6) sobre a mesma, com o intuito de refletir as minhas opções de avaliação e análise de resultados para construir a etapa seguinte.

O 11ºC é uma turma que no geral apresenta um nível razoavelmente bom na grande maioria das matérias, apresentando, no entanto algumas que podem ser apontadas como prioritárias, no caso da ginástica e no basquetebol. No que respeita aos JDC existem muitos alunos que apresentam já um nível muito interessante, isto é, o nível elementar, havendo em todas as diferentes matérias, sempre um número elevado de alunos neste nível. Quero salientar que em todas as etapas, foi aplicado o trabalho de condição física, quer seja em situação de exercício, transição entre estações ou em períodos de espera. Um exemplo do trabalho de condição física numa aula da 1ª etapa, para os rapazes: 20 seg. em prancha frontal, 15 abdominais, 10 dorsais, 10 flexões, 15 agachamentos; nas raparigas 20 seg., em prancha frontal, 10 abdominais, 7 dorsais, 5 flexões e 10 agachamentos.

No futebol importa realçar que existem 6 alunos que não cumprem Introdução, no nível introdução existem 7 alunos; no nível elementar existem 14 alunos e nível avançado 2 alunos. Verifiquei muitas dificuldades na desmarcação, reconhecimento dos defesas e dos atacantes e controlo de bola.

No basquetebol existe 1 aluno que não cumpre a introdução, 14 alunos no nível introdução e 14 alunos no nível elementar. As dificuldades presenciadas no jogo formal 3x3 em ½ campo foram o lançamento na passada, a participação nos ressaltos e o passe e corta para o cesto.

No andebol, 16 alunos nível introdução e 13 no nível elementar, as dificuldades

identificadas foram o conhecimento das regras, a desmarcação, o remate em salto, a aglomeração á volta da bola e armação do braço.

No voleibol o nível introdução é composto por 16 alunos e o nível elementar por 13, as dificuldades observadas foram o serviço por cima, dinâmica dos 3 toques, finalização, manchete e a comunicação verbal entre os alunos para receção da bola.

Nos JDC é de salientar que no futebol existem 6 alunos que não cumprem o nível introdução, no basquetebol 1 aluno, e 1 aluno na Ginástica de Aparelhos, bem como 2 alunos que cumprem o nível avançado no futebol, e 1 aluno no Badminton.

Na ginástica, que é a matéria onde os alunos apresentam mais dificuldades e que certamente será uma das prioridades de trabalho neste ano letivo, na ginástica de aparelhos encontra-se 1 aluno que não cumpre o nível de introdução, no nível introdução, com o total de 14 alunos e no nível elementar estão 14 alunos, é de salientar que a matéria de ginástica o passado ano letivo 2017/2018 não foi muito abordada, logo os alunos apresentaram bastantes dificuldades no salto ao eixo e salto entre mãos, o mini – trampolim foi a matéria que teve mais sucesso, nomeadamente no salto em extensão, $\frac{1}{2}$ pirueta e salto engrupado, na trave verificou-se mais dificuldades nos salto pês juntos e na $\frac{1}{2}$ volta. Na ginástica de solo encontram-se 16 alunos no nível introdução e 13 com nível elementar, no entanto verifica-se na sequência de ginástica de nível introdução melhores resultados, e muitas dificuldades no pino, pino-cambalhota e elementos de ligação.

No atletismo, no nível de introdução encontram-se 16 alunos e no nível elementar 15, destacando as matérias com mais dificuldade o salto em altura, o lançamento do peso e estafetas.

No badminton, encontram-se 8 alunos no nível introdução, 20 no nível elementar e 1 aluno no nível avançado, sendo claro que o nível a trabalhar será o elementar e em alguns casos o avançado.

Por último, no que respeita à matéria de dança, no nível introdução encontram-se 8 alunos e no elementar encontram-se 21 alunos, no geral a turma apresenta um nível razoável, isto é, no elementar, sendo que consegui destacar duas alunas (nº5 e nº12) para um nível superior, pois foi facilmente detetado a facilidade em conduzir o par durante a dança, que neste caso, foi a rumba quadrada, regadinho e a nível individual na dança kuduro. A turma apresenta mais dificuldades na dança tradicional na coreografia e execução dos passos no ritmo.

Na área da aptidão física, posso afirmar que os resultados são elevados, principalmente no teste de aptidão aeróbia (vaivém), onde todos os alunos estão na zona saudável. Foram

realizados os testes de flexibilidade senta e alcança, flexibilidade de ombros e impulsão horizontal, não realizei os testes das flexões de braços, abdominais e impulsão vertical, logo não consegui tirar as conclusões necessárias para saber quais os testes de menor insucesso.

Autoavaliação sobre Intervenção Pedagógica Durante a 1ª Etapa

A preparação didática dos professores deve oferecer experiências de formação que fomentem o desenvolvimento da qualidade da reflexão (análise) e decisão pedagógica sobre as situações educativas (Quina et al; 1995). Com o objetivo de realizar uma autoavaliação sobre a minha intervenção pedagógica, irei abordar as dimensões: gestão, instrução e clima. A 1ª etapa tem como principal objetivo avaliar, na avaliação do JDC, procurei avaliar do grupo para o aluno, do todo para a parte, do jogo para o jogador. O contexto grupal é um bom contexto de aprendizagem, a essência da aprendizagem individual forma-se no grupo, se dividirmos o jogo, perde-se a soma das partes. Para avaliar o jogo, os indicadores de observação são as sínteses dos critérios, simboliza que os critérios estão a ser cumpridos, são as características do jogo num determinado nível. Para avaliar o aluno em particular, debrucei-me pelos critérios, que estabelecem o que o aluno deve fazer para que os objetivos sejam cumpridos, ou seja, o seu desempenho e atitudes têm de representar o nível em questão.

No parâmetro da gestão, uma das principais dificuldades foi a organização das aulas em função das diferentes matérias que tinha que abordar e avaliar, sendo que o número de aulas era reduzido e a necessidade de aproveitar as valências de cada espaço de aula, dificultou esse processo, levando a que em uma ou outra matéria não tenha conseguido avaliar individualmente os alunos, apenas podendo aferir um resultado do nível de jogo.

No tempo disponível para a prática, procurei sempre possibilitar ao maior número de alunos o maior tempo possível de tempo de prática, tendo especial atenção aos tempos de espera, que pretendia que fossem os mais curtos possíveis, como por exemplo nas matérias que necessitavam de material mais complexo, como na ginástica com o minitrampolim, plinto, cavalo, salto em altura que não havia possibilidade de utilizar mais que um aparelho/material, teve que haver algum tempo de espera, pois só podia fazer um aluno de cada vez, situação que foi atenuada pelos grupos pequenos que havia por cada estação, a utilização da estação de condição física foi uma mais-valia para que os alunos não tivessem parados e não ocorressem comportamentos de desvio á tarefa.

A estrutura das aulas nas matérias de atletismo e ginástica foram de 3 a 4 estações,

onde procurei reduzir ao mínimo os tempos de espera dos alunos e momentos de monotonia que poderiam ocorrer. A presença de uma aproximação à prática planeada e devidamente estruturada, ao longo da formação, traz para a experiência do estágio uma segurança que se pode reforçar o sentimento de capacidade dos estagiários (Martins,2014).

Relativamente à formação dos grupos, devido à natureza desta 1ª etapa, onde ainda não conhecia os alunos e as suas capacidades e dificuldades nas diferentes matérias levaram a que não houvesse uma formação de grupos muito sustentada na real valia dos alunos. No entanto, tive em consideração algumas informações que pude retirar das fichas biográficas que os alunos preencheram na 1ª aula, nomeadamente as questões como a experiência nas modalidades fora do contexto escolar, praticarem algum desporto federado, e uma conversa com o Professor Luís Costa, que foi o professor no ano letivo de 2017/2018 desta turma, onde falamos sobre a turma em geral e cada aluno a nível individual da sua prestação a EF, bem como o comportamento e a avaliação global, estes foram alguns indicadores que me ajudaram a constituir os grupos consoante as aulas e as matérias abordadas. Optei pela formação de grupos com um carácter heterogéneo, para que todos os alunos possam progredir na matéria.

Em relação à instrução, foi um aspeto que poderá não ter sido tão adequado, pois a minha instrução em algumas aulas não foi objetiva e clara, pois existiram algumas situações em que os alunos não percebiam o exercício.

O clima da aula, procurei sempre fomentar um bom clima, agradável e que estimulasse os alunos para a prática. Considero que a relação professora-aluno foi razoavelmente boa, havendo alguma cumplicidade, permitindo alguns momentos mais divertidos e de boa disposição, principalmente nas partes iniciais e finais das aulas, períodos que permitem um maior à vontade e descontração.

2ª Etapa (Prioridades): Quais as prioridades para as aprendizagens dos alunos?

A 2ª Etapa decorre de novembro até dezembro, onde se define as rotinas, novas aprendizagens, tem como objetivo ensinar o que os alunos precisam, ou seja, os alunos mais fortes fazem o que têm mais dificuldade, os alunos mais fracos fazem o que têm mais sucesso, e, assim se estabelece a diferenciação de ensino, onde se escolhe os melhores alunos para fazerem o que têm mais dificuldade. Escolher os piores alunos para fazerem o que gostam mais e tem mais facilidade, para que estes, tenham uma perceção de sucesso. Os alunos têm diferentes tipos de progressão e criando relações de entreajuda para ver quem esta a melhorar

mais, e não quem é o melhor da turma, quando as relações de entre ajuda são heterógenas, é um benefício para os professores, e os alunos ajudam os menos aptos a melhorar. Para a realização da 2ª etapa, foi elaborado o plano da mesma (apêndice 7) onde estão identificadas as prioridades da turma, bem como os conteúdos e situações de avaliação. Torna-se assim evidente a importância crucial dos processos avaliativos no desenrolar de toda a ação educativa, devendo ser equacionados pelos professores como uma questão prioritária a que urge dar o máximo de atenção (Jacinto, 1984).

No PAT verifica-se a base para o trabalho ao longo do ano, estão identificados por objetivos intermédio I, intermédio II e terminais, o que os alunos têm de atingir para alcançar o sucesso no nível pretendido para o qual estão a trabalhar.

Depois da AI foram elaborados planos das unidades didáticas, que são um conjunto de aulas, e os planos de aula foram assim substituídos.

Relativamente à AI e comparando com as avaliações de final do 1º período, podemos constatar que ocorreram algumas melhorias nos alunos, traduzindo-se em subidas de níveis em alguns deles.

Nesta etapa elaborei a revisão de todas as matérias abordadas na etapa de AI, promovendo o nível da turma numa forma geral, através do desenvolvimento de competências base das matérias, dando prioridade àquelas cujo diagnóstico revelaram maiores dificuldades. As matérias prioritárias nesta etapa foram o Andebol, Atletismo e Voleibol.

Quero salientar que em todas as etapas, foi aplicado o trabalho de condição física, quer seja em situação de exercício, transição entre estações ou em períodos de espera. Um exemplo do trabalho de condição física numa aula da 2ª etapa: num percurso de estações, por tempo, quando a professora apita, o grupo troca de estação, o exercício foi composto por sete grupos de quatro alunos. O exercício estava dividido entre sete estações, estação nº1: 30 saltos a corda a pés juntos; estação nº 2 : abdominais, dois a dois sentados de frente e tocam na mão do colega; estação nº 3: flexões, sem tocar com o corpo no chão; estação nº 4: salto a pés juntos em arcos sem paragem; estação nº5: lançamento da bola medicinal pra o colega sem deixar cair no chão; estação nº 6: elevação do braço acima da cabeça com peso de 5 kg para os rapazes e 3 kg para as raparigas; estação nº 7: *burpees*, com salto-flexão-salto.

Após a AI ficaram definidas três matérias como prioritárias, sendo elas o andebol, atletismo e voleibol.

No andebol, em relação aos problemas detetados na avaliação inicial, como a pega da bola, a armação do braço, foram realizados exercícios analíticos para a resolução dos mesmos.

Os exercícios analíticos, tiveram que ser realizados pois no decorrer do jogo formal, os alunos do nível introdutório, impediam que o mesmo decorresse. O ideal é resolver os problemas, continuando a jogar, onde se transforma o jogo, modifica-se, de maneira a que os alunos façam aquilo que professor pede. De acordo com as situações em contexto de jogo, os alunos que se encontram no nível introdutório apresentam as seguintes características: recebe e progride em drible, passa ao colega em melhor posição, finaliza em remate em salto, desmarca-se dando linha de passe, assume uma atitude defensiva. Perante os critérios de avaliação apresentados em cima, os que revelam mais dificuldade de execução são a finalização em remate em salto, a desmarcação e dar linha de passe e a atitude como defesa. De acordo com as situações em contexto de jogo, os alunos que se encontram no nível elementar apresentam as seguintes características: utilizam fintas e mudanças de direção, defendem individualmente, realizam situações de 1x1. Perante os critérios de avaliação, apresentados em cima, os que revelam mais dificuldade de execução são as fintas e mudança de direção e a defesa individual. De acordo com o regime de opções das matérias, após a segunda etapa, os resultados foram os seguintes, de acordo com nível introdutório os alunos nº 2, 5, 11, 14, 17, 19, 22, 27, 30, 31; no nível elementar: alunos nº 7 e 9. Os alunos do nível introdutório, não sabiam driblar ou passar, utilizando corretamente a armação do braço, eu tive que modificar o jogo, acrescentar o “exagero”, fazer que o aluno repita o movimento que não consegue, no entanto, se o problema for biomecânico, como o aluno não efetuar o salto no remate, tive que optar por o exercício analítico, com a utilização do banco sueco.

No voleibol, de acordo com a AI, os problemas analíticos identificados foram: o serviço por cima, a manchete e a comunicação entre equipa. De acordo com as situações em contexto de jogo, os alunos que se encontram no nível introdutório apresentam as seguintes características: serviço por baixo, recebe a bola em manchete ou em passe de dedos. Perante os critérios de avaliação, apresentados em cima, os que revelam mais dificuldade de execução são: a receção em manchete e o passe de dedos. De acordo com as situações em contexto de jogo, os alunos que se encontram no nível elementar apresentam as seguintes características: serve por cima ou por baixo intencional, recebe o serviço, enviando a um companheiro para dar continuidade ao jogo, finaliza intencionalmente em passe ou remate em apoio. Perante os critérios de avaliação, apresentados em cima, os que revelam mais dificuldade de execução são: a finalização intencional em passe ou remate em apoio, e apesar dos alunos servirem por cima ou por baixo, muitas vezes não é de forma intencional. De acordo com o regime de opções das matérias, após a segunda etapa, os resultados foram os seguintes: nível introdutório os alunos

nº 5, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 27 e 28; e no nível elementar os alunos nº 1, 7, 13, 15, 16, 26, 29 e 31.

Na ginástica de solo, as alunas nº 5, 17, 28 e 31, encontram-se no nível elementar, tendo como situação de avaliação a apresentação de uma sequência gímnica, com fluidez e elementos de ligação, em que devem constar os seguintes elementos: cambalhota à frente pernas afastadas; cambalhota atrás; roda; avião; “pino cambalhota”; rondada; cambalhota à frente saltada; Ponte. Para a progressão destas alunas, durante a aula, é colocado uma folha com as figuras que devem realizar, bem como objetos para progressões pedagógicas das figuras, tais como colchões, router, plano inclinado, espaldares, que irá ajudar a realização dos mesmos. É de salientar, que as quatro alunas, revelam capacidades para trabalhar o nível avançado, pois apresentam indicadores de observação para tal, em que a sequência de nível elementar é realizada corretamente de acordo as figuras propostas.

No atletismo observou-se algumas melhorias nas capacidades dos alunos, no que diz respeito ao salto em comprimento, velocidade, salto em altura e barreiras. No salto em comprimento apresentam o salto com impulsão na tábua de chamada sem redução significativa de velocidade na corrida de chamada. Na velocidade, os alunos realizam a posição na tábua de chamada, efetuam a corrida com aceleração até à meta (40m). No salto em altura, todos os alunos realizam o salto utilizando a técnica do salto de tesoura. Mas só os alunos de nível elementar realizam o salto em altura utilizando a técnica do *fosbury flop*: corrida em curva e transposição com o braço/ombro à frente. Nas barreiras, os alunos apresentavam dificuldade na perna de impulsão e nos passos entre as barreiras. No entanto todos os alunos transpõem as barreiras baixas mantendo estrutura rítmica da corrida. Relativamente às barreiras altas, os alunos de nível elementar, apresentam a corrida com uma estrutura rítmica e elevando lateralmente a perna de impulsão. As matérias onde os alunos revelam mais dificuldades são o lançamento do peso e estafetas. No lançamento do peso, identifiquei a rotação incorreta dos membros inferiores e bacia, bem como a pega do peso. Nas estafetas, identifiquei que os alunos recebem o testemunho em movimento, mas sem a desaceleração nítida e após sinal sonoro.

Os resultados foram os seguintes: nível introdutório os alunos nº 2, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 27; nível elementar os alunos nº 1, 7, 13, 16, 21, 26, 29, 30.

Na dança não se registaram grandes diferenças em relação à avaliação inicial, havendo poucas alterações de nível, como podemos comprovar: no nível introdutório os alunos nº 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 22, 24, 25, 27, 29, 30, 31; e o nível elementar os alunos nº 5, 11, 12, 16, 17, 20, 21, 26, 28.

Em relação à aptidão física, o aluno nº 3, dentro do teste de abdominais encontra-se fora da zona saudável; e o aluno nº 12, dentro do teste vai e vem, encontra-se fora da zona saudável. Nos conhecimentos, o tema lecionado foram as lesões, e os resultados foram os seguintes: suficiente (5 alunos), bom (19 alunos) e muito bom (5 alunos).

No apêndice 8 estão apresentados os objetivos pedagógicos da 2ª etapa, organizados por grupos de nível.

No final da 2ª etapa elaborei um balanço (apêndice 9) sobre a mesma, com o intuito de refletir as minhas opções de avaliação e análise de resultados para construir a etapa seguinte.

Autoavaliação sobre Intervenção Pedagógica durante a 2ª Etapa

A mestria encontra-se associada, fundamentalmente, a decisões interativas inerentes a situações de sucesso vivenciadas no contexto de sala de aula e que resultam da intervenção do professor ao nível da instrução, organização, clima e disciplina (Martins, 2014). Com o objetivo de realizar uma autoavaliação sobre a minha intervenção pedagógica durante a 2ª etapa, irei abordar as dimensões gestão, instrução e clima. Na gestão, a formação dos grupos antecipadamente reduziu o tempo de espera, bem como no aquecimento entregar os coletes nas matérias dos JDC, no atletismo apresentei mais dificuldade no que diz respeito as filas para realizar o exercício e assim prolonguei os tempos de espera. Na colocação espacial, no ginásio e no pavilhão não senti dificuldades no controlo das atividades físicas, bem como nos alunos, devido ao campo de visão ser reduzido, no entanto no espaço exterior, tive mais dificuldade pois não tinha o campo de visão total da aula, descurava sempre em alguma estação, principalmente quando lecionava no espaço com o voleibol e ténis de mesa, pois se tivesse com o grupo de aluno no voleibol, não conseguia dar FB ao grupo de ténis de mesa, pois estavam num pequeno armazém, onde estavam as mesas, mesmo sendo ao lado do campo exterior de voleibol, não conseguia estar em simultâneo nos dois espaços de aula. Para melhorar a capacidade de observação é muito importante que o professor adote um posicionamento no espaço de trabalho que lhe permita manter sob o seu controlo visual a maior parte dos alunos, bem como um deslocamento que lhe permita interagir com todos os alunos (Quina et al; 1995). A forma de organização na situação de aprendizagem dentro do aquecimento, foram a disposição dos alunos em vagas, onde tem como características fundamentais, no caso dos alunos estão distribuídos por várias filas, os primeiros da fila realizam a tarefa em simultâneo,

iniciando a tarefa ao mesmo tempo (Martins, Gomes & Carreiro da Costa, 2017). Em relação á forma de organização por circuito, as suas características começando pelos alunos são as de realizar habilidades em sequências, atrás uns dos outros, trabalha-se em deslocamento e individualmente, todos os alunos executam as várias tarefas, assim momentos diferentes e os alunos fazem a habilidade x vezes e passam para a estação seguinte por iniciativa própria (Martins, Gomes & Carreiro da Costa, 2017). A forma de organização em circuito, todos os grupos de alunos passam pelas mesmas estações, mas em momentos diferentes, onde cada grupo permanece algum tempo em cada estação e só ao sinal do professor muda para outra estação, o grupo roda em todas as estações e mantem-se ao longo de todo o circuito, pode inclui outras formas de organização como por exemplo estação nº1 – jogo 3x2; estação nº2- luta ; estação nº3- ginástica de aparelhos esta forma de organização permite ao professor dar ciclo de feedback (Martins, Gomes & Carreiro da Costa, 2017).

No que toca às situações de aprendizagem das atividades físicas, foram em exercício individual, pares ou trios, estafetas, percurso, circuito e em jogo reduzido ou formal. Na instrução, o ciclo de FB muitas vezes não era terminado, e só dizia que estava bom ou que estava mau, centrando-me só no FB avaliativo e não era específica nomeadamente analiticamente do que em contexto de jogo, caí no erro de demonstrar em vez de explicar. Uma das estratégias que apliquei e que se revelou bastante positiva, quando estava a transmitir o que fazer nos exercícios, em JDC, os alunos só poderiam ter a bola no chão e não podiam tocar-lhe.

No clima de aula, apresentou-se um bom clima de aprendizagem, onde tentei promover a convivência com os alunos, no que toca a relação entre alunos, verifiquei pouca cooperação entre os mesmos, pouca tolerância entre os mesmos, mais especificamente entre alunos mais dotados fisicamente e alunos menos aptos, com exceção do aluno nº 22, que era um elemento de entreajuda na turma. Na próxima etapa uma das metas foi garantir o respeito pela diferença, e igualdade entre os alunos e garantir a colaboração com soluções onde envolvesse os alunos mais aptos e menos aptos a trabalharem em conjunto.

3ª Etapa (Progresso): tempo de ensinar e aprender

Na 3ª Etapa (apêndice 10), estamos na etapa de Progresso, terá a duração até à Páscoa, onde o objetivo é a revisão e a consolidação da avaliação, novas aprendizagens, e o professor avalia o grau de condução dos objetivos, para definir novos desafios e reorganizar as atividades e a turma. O exagerado número de alunos por turma e a falta de tempo disponível para dedicar

à reflexão e à avaliação formativa são os fatores mais referidos pelos professores (Araújo, 2015).

De acordo com as notas do 1º período e comparando com as avaliações finais do 2º período, podemos verificar que os progressos da turma, foram positivos na generalidade das matérias, traduzindo-se em muitos casos em subidas de níveis dos alunos, resultando do trabalho efetuado nas aulas, e empenho demonstrados pelos alunos nas tarefas propostas. A duração da 3ª etapa, foi fulcral para estes resultados, sendo que esta etapa é aquela que, apresenta melhores condições para o desenvolvimento do aluno.

Nesta etapa, tive como foco o desenvolvimento e aperfeiçoamento das matérias das AF, especificamente no basquetebol, andebol e atletismo.

Quero salientar que em todas as etapas, foi aplicado o trabalho de condição física, quer seja em situação de exercício, transição entre estações ou em períodos de espera. Um exemplo do trabalho de condição física numa aula da 3ª etapa, num exercício de estações, a turma começa por dar 5 voltas ao campo E1+E2; estação nº1: trabalho de força com halteres, bíceps e tríceps, nas raparigas com 3 kg e nos rapazes com 5 kg; estação nº 2: saltos a corda a pés juntos, pé coxinho ou passo galope; estação nº 4: arcos, com *skipping* baixo, estação nº 6: prancha frontal; estação nº 7: elásticos.

Nos JDC, os alunos cooperantes foram: 1, 2, 7, 8, 10, 13, 15, 16, 26 e 29. No futebol, apresentam níveis muito positivos com dois alunos de nível avançado, nº1 e 16, na transição E/A, temos os alunos: 9, 13, 15 e 29. Nesta matéria, realizei exercícios analíticos e de contexto de jogo, muito simples e pouco desafiantes, para o nível da modalidade, visto que os alunos são maioritariamente de nível elementar e apresentam uma qualidade elevada na modalidade. Para os alunos nº 3, 18, 22 e 24, que têm o nível introdutório, o exercício analítico aplicado, debruçou-se, devido a um problema biomecânico, onde o remate era executado incorretamente com a parte errada do pé de chamada. Para treinar a finalização, nos alunos nº 3, 18, 22 e 24, jogar em superioridade numérica, perto do alvo, como por exemplo 2x1. Para promover a desmarcação, utilizei a superioridade numérica, com a utilização do joker, 3x2+joker, o joker serve como aprendizagem aos outros alunos, oferece segurança aos outros jogadores, as linhas de passe têm de ser muito claras, o que irá implicar a desmarcação, a condicionante do joker é não poder rematar.

O basquetebol, foi das matérias prioritárias, aquela que apresentou no final do 2º período menos evolução dos alunos em relação ao 1º período, o que se pode ver pelas poucas diferenças de níveis que existem, tendo 3 alunos de nível elementar e 4 de nível introdução.

Este facto pode ser explicado, por ter sido uma matéria que foi pouco abordada nas aulas, onde eu como professora poderia ter utilizado exercícios/situações de jogo que fossem mais ajustadas, ao que os alunos precisavam dentro de cada nível. Os alunos realizaram jogo inter-turmas, com os alunos da turma técnico de desporto, onde foi introduzido o 5x5 e a fator de competição. Foco para o aluno nº 26, em que se apresenta no nível elementar, mas com capacidades para alcançar o avançado, durante as aulas, os alunos de nível elementar apresentaram evoluções nos ressaltos e organização no campo. Os alunos de nível introdução, apresentaram dificuldades no lançamento da passada e no passe e corta para o cesto, trabalhando com os alunos de nível elementar, em que estes tinham o papel de di. No caso dos alunos nº 12, 20, 21 e 28, que se encontravam no nível introdutório, o problema biomecânico detetado foi durante o lançamento na passada, pois trocavam os apoios. Para promover a desmarcação, nos alunos de nível introdutório e elementar, em contexto de jogo apliquei a ausência de drible, rigor completo no contato físico, defesa sombra, sem desarme e só poder driblar se estiver isolado ao cesto.

Para promover o drible ou quando passar, no caso dos alunos nº 12, 20, 21 e 28, não sabiam quando passar ou quando driblar, a solução foi jogar em situações de superioridade numérica, pois o aluno em 1º lugar passa, 2º lugar dribla e 3º lugar se tiver isolado em frente ao cesto finaliza. Para treinar a finalização, nos alunos nº 12, 20, 21 e 28, jogar em superioridade numérica, perto do alvo, como por exemplo 2x1. Para promover o ressalto, nos alunos de nível introdutório e elementar, jogar em superioridade numérica, um jogo com constantes lançamentos, quem ganha o ressalto fica a atacar.

No andebol, em relação aos problemas detetados no 1º período, estavam a desmarcação, atitude defensiva, as situações de 1x1 e remate em salto com êxito, verificou-se uma grande evolução no caso dos alunos de nível elementar. Para treinar a finalização, nos alunos nº 2, 5, 11, 17, 19, 22, 27 e 30, jogar em superioridade numérica, perto do alvo, como por exemplo 2x1. Para promover a desmarcação, nos alunos de nível elementar, utilizei a superioridade numérica, com a utilização do joker, 3x2+joker, o joker serve como aprendizagem aos outros alunos, oferece segurança, a condicionante do joker é não poder rematar. Para promover a desmarcação, nos alunos de nível introdutório, retirei o drible, a bola vai progredir no campo, e tem que existir linhas de passe a caminho da baliza. O principal trabalho no andebol, prendeu-se com as situações de 1x1, desmarcação e remate sem salto nos alunos de nível introdução. Não se verifica nenhum aluno de nível avançado, mas notando uma possível evolução para esse nível, os alunos nº 7 e 9. Para um nível de progressão, de introdução

para elementar, verificamos as alunas: 14 e 31. Foram colocados em trabalho de cooperação os alunos de nível introdução com elementar, a fim de estabelecer o objetivo do trabalho de remate em salto, situações 1x1, e em jogo condicionado 4x4.

No voleibol, a matéria em que a turma apresenta melhores resultados, não é surpreendente que seja também uma das que regista mais evoluções nos alunos, sendo uma aluna já apresenta nível Avançado (nº31) ou (E/A, nº 7, 13, 15, 16, 26 e 29). Os alunos que merecem destaque de possível transição e nível I/E, são os alunos nº 8, 10 e 24.

Nos alunos de nível introdução, a maior dificuldade é o passe, finalização intencional e a dinâmica dos 3 toques.

Relativamente aos JDC, nas situações em contexto de jogo, apliquei para uma progressão de aprendizagem por parte dos alunos, o jogo reduzido, que consistiu na redução do espaço, sabendo que tenho que garantir um espaço amplo para jogar, fazendo jogo só em meio campo, reduzir o número de jogadores, como por exemplo 3x3 no basquetebol, utilizar bolas afáveis(andeol). Torna o jogo mais simples, reduz a complexidade do jogo, sendo que reduzi o espaço até ser favorável. Utilizei o jogo simplificado, simplifiquei quando existia maior flexibilidade das regras, quando existe redução do campo, coloquei os alunos a jogar em superioridade numérica, como foi no caso do futebol (4x3), andebol (3x2) e basquetebol(3x2); no caso do voleibol, o serviço era efetuado á frente da linha final. No andebol, basquetebol e futebol, apliquei o jogo fracionado, jogo a meio campo, numa situação de exercício 3x2 +GR.

Por fim, o jogo condicionado, em que apliquei as limitações de ações com o nº de passes ou toques, tempo de concretização, condicionantes da defesa em relação á bola, por exemplo no basquetebol, o defesa pode marcar o atacante, mas não pode tirar a bola.

Em relação à ginástica de solo, as quatro alunas (nº 5, 14, 17 e 31), apresentam o nível E/A, onde esta matéria não foi abordada as vezes necessárias, para a progressão das alunas para o nível avançado.

No atletismo, podemos observar algumas melhorias nas capacidades dos alunos, onde as matérias mais fortes são as estafetas e barreiras, e as que apresentam mais dificuldade são o salto em comprimento e lançamento do peso.

Na matéria do Badminton, destaque para aluna nº24, que apresenta o nível avançado, esta matéria foi pouco explorada, faço destaque para a aluna nº24, atleta federada em badminton, que funcionou como aluna cooperante para os alunos de nível introdutório. No nível elementar, os alunos nº1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 18, 19, 21, 22, 25, 26, 29 e 31. E no nível introdutório, os alunos nº 11, 12, 17, 20, 27 e 28.

No ténis de Mesa, destaque para os alunos nº 13, 22 e 24 que apresentam o nível E/A.

Na dança, foi lecionado um estilo novo, era mais difícil do que a dança do 1º período, visto que era uma dança que os alunos nunca tinham aprendido, o tacão e Bico. Novamente os destaques, de nível elementar / avançado, vão para os alunos nº5, 11 e 12. Os alunos de nível elementar tinham como par os alunos de nível introdutório, numa função cooperante para que estes possam atingir o nível seguinte, assim os alunos que no 1º período apresentava, nível introdução na dança, atingiram o nível elementar no 2º período, nomeadamente: 1, 7, 9, 14, 16, 24, 29 e 31. Esta dança tradicional portuguesa, revelou algumas dificuldades de aprendizagem, mas depois os alunos apresentaram uma coreografia ao ritmo da música e com os passos nos tempos corretos. É de salientar que para a matéria de dança foram formados pares de modo a que estejam alunos do nível elementar e introdutório no mesmo par. Com a formação de grupos heterógenos, será mais fácil para os alunos de nível introdutório, uma aprendizagem mais consolidada e uma motivação ao longo da aprendizagem da nova dança tradicional.

Na patinagem, foi apenas lecionada uma aula desta matéria, mas destaca-se para o nível E/A, a aluna nº17, e para o nível I/E, os seguintes alunos nº 11, 14, 15, 16, 20 e 28.

Na luta, os alunos encontram-se no nível introdução, pois, foi apenas lecionada uma aula.

Em relação à aptidão física, nos testes Fitescola, posso constatar que o aluno nº 2, encontra-se fora da zona saudável, os restantes alunos estão dentro da zona saudável, muitos deles aumentaram os seus valores no teste de resistência e força.

Nos conhecimentos, o tema foram os princípios do treino e o *doping* e os resultados foram os seguintes: insuficiente com 6 alunos, suficiente com 6 alunos, Bom com 9 alunos e muito bom com 8 alunos.

No apêndice 11 estão apresentados os objetivos pedagógicos da 3ª etapa, organizados por grupos de nível.

No final da 3ª etapa elaborei um balanço (apêndice 12) sobre a mesma, com o intuito de refletir as minhas opções de avaliação e análise de resultados para construir a etapa seguinte.

Autoavaliação sobre Intervenção Pedagógica Durante a 3ª Etapa

O FB pedagógico é predominantemente utilizado com o sentido de ajudar os alunos a ultrapassar uma dificuldade (Quina et al; 1995).

Nos JDC, tentei ensinar através do jogo, no entanto a aprendizagem precisa de

repetição, mas o jogo não é repetitivo. Logo, tentei manipular o jogo de forma a que o aluno constantemente tome essa decisão. O jogo tem de ter características em que queremos que aquilo que o aluno melhore apareça mais vezes. O jogo tem de ter exagero, manipulando o espaço, para se canalizar problemas, para determinadas soluções. No entanto quando manipulei demasiado o jogo, constatei problemas que persistem provenientes da técnica.

Na gestão, os alunos no decorrer das aulas e com o conhecimento das rotinas, já sabiam como funcionava cada parte da aula, e muitos deles sabiam os grupos de trabalho onde se encontravam, o que facilitava o início da aula. Relativamente à formação dos grupos, foi um aspeto que manteve, pois na etapa anterior, foi algo que correu positivamente para a gestão da organização da aula, bem como na distribuição de alunos entre estações. Na matéria de andebol, deveria ter privilegiado mais a situação de jogo formal, para a correção de problemas analíticos, pois muitos alunos revelavam falta de competências técnicas. Na instrução, melhorei o meu discurso, sendo mais conciso e direto, e na demonstração de um exercício, optei por explicar ou dar como exemplo um aluno que seja apto naquela matéria. Quanto ao ciclo de FB, procurei introduzir o FB interrogativo, prescritivo e descritivo, e questionar os alunos durante o exercício, bem como interromper o jogo formal, intervindo para corrigir aspetos táticos ou técnicos, foi algo que se revelou benéfico para a progressão dos alunos; fornecer a informação sobre o que deve ser alterado no movimento efetuado pelo aluno e descrever no movimento motor o que deve corrigir. Considerando o seu impacto como fonte de persuasão verbal, os orientadores de estágios devem estar conscientes e devidamente preparados para utilizar adequadamente o seu poder persuasivo a nível geral, através do reforço promotor da motivação, e a nível específico fazem uso do feedback relativo às práticas observadas (Martins, 2014). No clima, existiu uma grande evolução dentro da cooperação entre alunos, pela minha parte coloquei alunos mais aptos em trabalho de cooperação com alunos menos aptos nas matérias de atividade física, o que veio desenvolver o espírito de união e o saber aceitar o outro.

4ª Etapa (Produto): Que aprendizagens os alunos conquistaram?

Avaliação formativa, a que ajuda o professor a ensinar e o aluno a aprender (Perrenoud, 1993). Nesta 4ª Etapa, como se pode verificar no plano no apêndice 13, tem como objetivo a melhoria e aperfeiçoamento das habilidades, revisão dos objetivos realizados nas outras etapas do ano e recuperação dos alunos mais atrasados, proporcionando mais tempo de prática ou reformulando estratégias de ensino, oferecendo mais oportunidades, o professor dispõe de tempo para avaliar formalmente alguns conteúdos do próximo ano e prevenir dificuldades.

Esta etapa é constituída pela generalidade das matérias lecionadas ao longo do ano letivo, com destaque naquelas em que os alunos precisam de trabalhar mais e aplicando a diferenciação de objetivos por grupos de nível ou individuais.

Quero salientar que em todas as etapas, foi aplicado o trabalho de condição física, quer seja em situação de exercício, transição entre estações ou em períodos de espera. Um exemplo do trabalho de condição física numa aula da 4ª etapa, num exercício de estações, a turma começa por dar cinco voltas ao campo E1+E2; estação nº1: trabalho de força com halteres, bíceps e tríceps, nas raparigas com 3 kg e nos rapazes com 5 kg; estação nº 2: saltos a corda a pés juntos, pé coxinho ou passo galope; estação nº 4: arcos, com *skipping* baixo e *skipping* alto, estação nº 6: prancha frontal; estação nº 7: bola medicinal com agachamento.

No futebol, encontrámos 4 alunos no nível introdutório, onde os objetivos não adquiridos foram a manutenção e posse de bola, 8 alunos no nível elementar e 2 alunos no nível avançado, sendo o nº1 atleta federado em futebol 11 e o nº 16 atleta federado em futsal. Quero salientar que o aluno nº1 é considerado o “bom jogador”, aquele que decide a ação certa no momento certo, para cada situação de jogo existem vários aspetos, este jogador decide a ação mais simples, a velocidade de execução é o que o diferencia dos outros jogadores. É aquele que joga com eficiência e frequentemente durante o jogo, tem uma finalidade.

Quanto ao basquetebol, 4 alunos no nível introdutório, onde os objetivos não cumpridos foram o ressalto defensivo e o lançamento na passada, 3 alunos apresentaram o nível elementar.

No andebol, verificámos 8 alunos no nível introdutório e 3 alunos no nível elementar.

No voleibol, 11 alunos no nível introdutório, com os objetivos não adquiridos como o serviço por cima, manchete e dinâmica dos três toques, 6 alunos de nível elementar, com o objetivo não adquirido do serviço por cima, e a aluna nº 31 no nível avançado, que é atleta federada em voleibol.

Quero salientar que o aluna nº 31 é considerada a “boa jogadora tática”, é aquela que entende o que é melhor para a equipa e o pior para os adversários, que exerce pressão no jogo, que cria uma configuração de jogo vantajoso, é eficaz a controlar a bola, mas também é aquela que apoia os colegas com ângulos corretos. Tem a facilidade de destabilizar ou voltar a estabilizar a defesa contrária ou a sua.

Em relação à ginástica de solo, as 4 alunas encontram-se no nível elementar, com o objetivo não adquirido da cambalhota para pino

No atletismo, salto em comprimento, salto em altura, barreiras e estafetas, 15

alunos estão no nível introdutório, onde os objetivos não adquiridos foram o salto em altura utilizando a técnica *Fosbury flop* e 9 alunos no nível elementar. No atletismo foi onde se pode observar mais oscilações nos níveis dos alunos. Estas alterações podem ser explicadas com o fato de no atletismo contemplar várias submatérias que tem que ser todas cumpridas de forma a que o aluno possa ter esse nível correspondente. O atletismo é porventura a matéria onde é mais difícil um aluno ter nível elementar, pois precisa que seja alguém muito completo em termos motores para alcançar esse patamar.

Na matéria do badminton, 6 alunos no nível introdutório, 19 alunos no nível elementar e aluna nº24 no nível avançado, a aluna nº 24 é atleta federada em badminton. O principal foco incidiu nos batimentos por baixo (*lob*) e por cima (*clear*), bem como o amorti, e ainda a alternância entre o serviço curto e o comprido, algo que muitos alunos já cumpriam, sendo que os alunos que não cumpriam ainda, ficaram relativamente perto de o fazerem, sendo o badminton a matéria que apresenta maiores facilidades para os alunos terem avaliações positivas, devido ao maior tempo que tem para se deslocar e executar as técnicas de batimento, fruto da menor velocidade que o objeto de jogo apresenta.

No ténis de mesa, 6 alunos no nível introdutório, 19 alunos no nível elementar e 1 aluna no nível avançado.

É de destacar o aluno nº 22, que é atleta federado de ténis de mesa, e atleta da seleção nacional de paraolímpicos.

Na dança, verifiquei 10 alunos no nível introdutório, em que os objetivos não adquiridos, foram a ausência da coreografia e sincronia com a música. Obtive 19 alunos no nível elementar.

O aluno nº 22, realiza o relatório sobre a coreografia da dança, os passos e os tempos. Este aluno devido á sua limitação ao nível dos membros inferiores não consegue realizar a aula.

Na patinagem, verifiquei 8 alunos no nível introdutório, em que os objetivos não adquiridos foram a marcha, carrinho, e o quatro.

Na luta, verifiquei 19 alunos no nível introdutório.

Na orientação, os 29 alunos obtiveram o nível introdutório, numa prova realizada dentro da escola, tinha a duração de 15 min, quem ultrapassou o tempo limite, fica automaticamente para último lugar, na saída de campo em Cascais, os alunos tinham que realizar um percurso dentro da vila.

Em relação à aptidão física, no FitEscola o aluno nº 2 ficou fora da zona saudável no teste dos abdominais e no teste de extensões de braços. Na turma, o teste com mais insucesso

foi no teste vai e vem.

Nos conhecimentos, foram lecionandas as lesões, princípios do treino e *dopping*, com o instrumento de avaliação de uma ficha no 3º período (matéria do 1º P+ 2º P), com os seguintes resultados: Insuficiente (1 aluno), Suficiente (2 alunos), Bom (16 alunos), Muito Bom (9 alunos).

Quero salientar que a aluna nº 5 e o aluno nº 30, não realizaram as aulas práticas durante o 2º e 3º período, e para isso foi elaborado um plano individualizado de trabalho, as competências comuns foram estabelecidas em: colaboração na organização da aula (preparação do material para os exercícios e recolha do material), elaboração de relatórios sobre o desempenho dos colegas, ajudas e FB, registo das marcas obtidas nos testes de aptidão física e apresentar-se equipado de acordo com as instalações desportivas onde decorre a aula. Nos conhecimentos, a elaboração de um trabalho escrito com sobre os Princípios do treino e a realização das fichas de avaliação do 2º e 3º período.

Nas atividades físicas, a elaboração dos relatórios de aula, arbitragens, observação e avaliação dos colegas, ajudas aos colegas nas matérias da aula e realização das aulas de dança.

Os objetivos pedagógicos da 4ª etapa de aprendizagem encontram-se organizados por grupo de nível no apêndice 14. No final da 4ª etapa elaborei um balanço (apêndice 15) sobre a mesma, com o intuito de refletir as minhas opções de avaliação e resultados para a classificação final da disciplina.

Autoavaliação sobre Intervenção Pedagógica Durante a 4ª Etapa

Uma das partes mais ricas de medidas de intervenção encontra-se na forma como cada professor é capaz, na sua experiência quotidiana, de construir e ensaiar diferentes soluções para aumentar a qualidade das ajudas e prestar á aprendizagem dos seus alunos (Quina et al; 1995).

A gestão foi uma das dimensões que mais cedo consegui modificar, quer na organização dos alunos, onde muito contribuiu a estratégia de distribuir logo no início da aula, coletes para diferenciar grupos de trabalho, o que veio diminuir os tempos de transição entre estações na aula. A preocupação de realizar quase sempre grupos pequenos, no máximo de 5 elementos, foi algo que se revelou positivo, uma vez que levou a que nas matérias onde não é possível estarem todos os alunos a realizar a tarefa ao mesmo tempo, como por exemplo no atletismo, se registassem tempos de espera reduzidos, aumentando assim o tempo de prática.

Na Instrução, no início do ano as minhas instruções não apresentavam objetivos claros para os alunos, bem como explicações mais objetivas e concisas que ajudassem os alunos a

entrar nas dinâmicas que pretendia para as aulas, as minhas intervenções para corrigir execuções mal feitas eram também pouco claras. Com o tempo e a acumulação de aulas fui melhorando este aspeto de instrução, penso que a partir daí progredi na minha instrução, melhorando e diversificando os tipos de FB utilizados, completando os ciclos de FB, no entanto podia ter melhorado, para uma progressão na aprendizagem dos alunos. Um aspeto positivo foi nessa variedade de tipos de FB, optar por uma predominância do FB de tipo interrogativo, questionando muitas vezes os alunos sobre as suas prestações e colocando-os a pensar e a refletir sobre essas suas ações motoras.

No clima relacional, foi a dimensão onde me senti mais à vontade, pois desde a primeira aula promovi sempre um ambiente agradável, com reforço positivo, principalmente para os alunos que pudessem ter menos confiança e autoestima, como era o caso das raparigas. No caso das relações entre alunos dentro da aula de EF, procurei promover o trabalho em grupo, sendo utilizados pares homogêneos e heterogêneos consoantes os objetivos pretendidos para determinada matéria em dentro da unidade didática. A utilização de castigos associados à realização de tarefas de aptidão física é identificada como uma estratégia utilizada por ter consequências positivas no que diz respeito à eliminação de comportamentos de indisciplina (Martins, 2014), aplicava muitas vezes estes castigos, mas era encarado pelos alunos como algo de tarefa a superar, o que veio a promover a disciplina que eu queria na minha aula.

Em relação à avaliação, em contexto formativo, torna-se, assim, fundamental a implementação de uma análise crítica e reflexiva das práticas pelos estagiários, nomeadamente as situações que conduzem à perceção de sucesso (Martins, 2014).

No início a avaliação foi a minha maior dificuldade, uma vez que tinha muito pouca experiência nesta área, bem como a diferença entre a atribuição de níveis que é preconizado na escola, e com aquilo que tinha estudado na faculdade, como por exemplo, o aluno que cumpre todos os indicadores do nível introdutório é-lhe atribuído o introdutório, em vez de ser classificado com nível elementar. Com a grande ajuda da minha orientadora, foi um aspeto que ultrapassei, e assim consegui que a minha avaliação fosse exata e pormenorizada em todas as atividades físicas.

No apêndice 16, podemos observar o panorama geral de cada aluno, na avaliação inicial e na avaliação final, comparando os resultados em cada matéria, e destacando o trabalho alcançado, verificou-se no Futebol, o maior número de alunos, num total de 7 alunos, mantiveram o nível elementar, 2 alunos mantiveram o nível introdutório, e no caso de alcançar o nível seguinte, o nº 25 alcançou o nível elementar e o nº1 o nível avançado. No caso do

voleibol, a turma apresenta a maioria do nº de alunos de nível introdutório (15), neste caso 3 alunos regrediram o nível de elementar para introdutório, numa avaliação mais criteriosa e objetiva. É de salientar a passagem para o nível avançado da aluna nº31, os 8 alunos que se mantiveram no nível elementar. No basquetebol, o caso da aluna nº12, que apresentava o nível não introdutório e conseguiu atingir o nível introdutório; os alunos nº 2 e 3, alcançaram o nível elementar, tendo como resultado 4 alunos com nível introdutório e três com nível elementar, salientando o nº 26 com competências para num futuro alcançar o nível avançado. No andebol, a turma apresenta-se com um nível introdutório, num total de 8 alunos, 2 alunos alcançaram o nível elementar, o que faz o total de 3 alunos de nível elementar.

A dança teve o maior número de progressão para o nível seguinte, com o total de 13 alunos a alcançar o elementar, o que faz um total de 10 alunos de nível introdutório e 19 alunos de nível elementar. Quero destacar os alunos nº 5, 11, 12, 24, 26 e 28 que têm competências para alcançar o nível avançado no próximo ano letivo.

Na ginástica de solo, o nível sem dúvidas que é o elementar nas 4 alunas.

O atletismo nesta turma está representado com o nível introdutório na sua maioridade com 16 alunos, os alunos nº 9 e 15 alcançaram o nível elementar, fazendo um total de 10 alunos neste nível.

Na luta os alunos que escolheram a matéria, apresentaram todos o nível introdutório.

Na Patinagem, a maioria tem o nível introdutório, num total de 8 alunos, e a passagem para o elementar do aluno nº 16, e o destaque para aluna nº17 que terá competência para alcançar o nível avançado.

E por último os desportos de raquetes, estão representados num nível elementar com 19 alunos, destacando os alunos nº 22 e 25 que alcançaram o nível elementar, com o nível introdutório 6 alunos. Fazendo o destaque para a aluna nº 24 que alcançou o nível avançado.

Após conclusão da 4ª etapa e perante os objetivos do planeamento e as minhas opções estratégicas, e concluindo após os balanços de cada unidade didática, balanços de etapa, reuniões com núcleo de estágio, reuniões de núcleo de estágio com o orientador da universidade e conferencias de estágio com os restantes núcleos e orientadores, concluo que os objetivos definidos ao longo do ano letivo foram atingidos, pois foram atualizados indo ao encontro das aprendizagens e níveis da turma. Nos JDC, as matérias prioritárias foram o andebol e voleibol, a estratégia de ensino em colocar situações de jogo reduzido, condicionado e manipulado, fez com que os alunos alcançassem as competências técnicas e táticas, obtendo um resultado no final do ano positivo e conhecimento do jogo formal.

O aluno nº 22, merece o protagonismo neste relatório, pois a sua capacidade de superação, força de vontade e trabalho, fizeram-me ver como ultrapassar um obstáculo. Deste modo cresci como profissional e como mulher, comecei a ver a dificuldade com outros olhos. Este aluno tinha limitações físicas nos membros inferiores, mas não desistia de nenhum exercício e quando tinha um obstáculo tentava supera. Por parte da turma existia um espírito de entreajuda e cooperação com o aluno. Verifiquei uma grande evolução na matéria de andebol, com exercícios analíticos da pega da bola e armação do braço. Destacou-se no ténis de mesa e badminton, alcançando o nível elementar.

Tenho consciência que devo melhorar o meu ciclo de FB. É necessário que seja mais conciso, explícito e direto.

1.4. Professor a tempo inteiro e Balanço do PTI

Os professores estagiários referem-se à experiência de mestria, à persuasão verbal, à experiência vicariante, e aos estados fisiológicos e afetivos como motores de- terminantes do seu sentimento de capacidade para a lecionação de aulas Educação Física (Martins,2014). O processo professor a tempo inteiro (PTI) corresponde a um período mínimo de contacto, de uma semana, mas que representa uma importância enorme para a formação e crescimento do professor estagiário, possibilitando o contato com diferentes realidades de ensino-aprendizagem. Durante uma semana, ser-nos-á dada a oportunidade de experienciar o horário completo do professor de educação física, correspondente a 22 horas letivas.

O objetivo passa por lecionar anos de escolaridade de outros ciclos de ensino, de forma a contactar com alunos de nível de desenvolvimento diferenciados, nomeadamente ao nível cognitivo, biológico e motor. As matérias prioritárias e os níveis que trabalho serão naturalmente diferentes, o que permitirá o contato com formas de atuação adaptadas à realidade específica de cada turma, nomeadamente nas dimensões de instrução, organização e clima.

As datas de realização do PTI, realizaram-se entre o dia 21 a 25 de janeiro, onde participaram o núcleo de estágio da lusófona e o da FMH.

Ficaram-me atribuídas as turmas do 5º H, com o professor Pedro Araújo, 6º A, com a professora Helena Serafim, 8º G, com o professor Ricardo Pinho e com o 9º H com o professor Tiago Sampaio.

Na semana de 14 a 18 de janeiro, observei as aulas das respetivas turmas, para que pudesse conhecer a turma, saber quais as matérias que os professores estão a lecionar, para

elaborar um plano de aula, em que o professor titular da turma o aprove. Depois da escolha das turmas, tentei junto dos professores titulares informar-me sobre as características de cada turma, onde uma semana antes do PTI, observei a duas aulas de cada turma escolhida, para recolher o máximo de informações sobre a regras e rotinas das aulas, as principais dificuldades e competências da turma, bem como os alunos que apresentam mais comportamentos de desvio e os alunos que proporcionam um bom clima de aprendizagem. Por parte de todos os professores foi recebida num excelente clima de disponibilidade e cooperação para debater sobre quais os conteúdos a lecionar, quais os objetivos, e o que trabalhar especificamente nessa Unidade Didática (UD). Quero salientar que tive livre arbitrio na organização e estrutura da aula, tive em consideração as informações recolhidas para a formação de grupos dos alunos.

A oportunidade de trabalhar com outros professores, outras realidades, essências e métodos de ensino, foi uma experiência enriquecedora para a minha aprendizagem enquanto professora-estagiária, com a aquisição de novos conhecimentos, exercícios, estratégias de gestão e organização.

A razão pela qual escolhi estes anos de escolaridade, deu-se ao facto de mudar de ciclo, já que estava no ensino secundária e queria conhecer novas realidades do 2º e 3º ciclo, relativamente às metodologias, relação professor-aluno e nível de ensino. A principal aprendizagem que retirei desta semana foi relativa à instrução, organização e tempo da aula. Tendo em conta as idades dos alunos, considero que esta semana evolui relativamente à instrução e qualidade dos tempos de espera, pois no 11º ano tinha aulas de 90 minutos, e com o PTI, deparei-me com aulas de 45 min, e a ter de saber gerir o tempo de aprendizagem e tempo útil de prática. De acordo com Martins (2014), há por parte dos estagiários, a valorização de experiências de lecionação vivenciadas num contexto externo ao da formação inicial, com todas as consequências que decorram da sua informalidade e ausência de controlo da sua qualidade.

No contato com alunos diferentes, e a precisarem mais de disciplina a minha regularidade no FB teve que ser mais direta e concisa, pois com idades dos alunos do 2º ciclo, o clima de aprendizagem e o estilo de ensino comando facilitaram o controlo sobre a aula.

O horário da semana PTI encontra-se representado no apêndice 17.

No 5º H, plano de aula no apêndice 18, com o professor Pedro Araújo, a turma tinha o total de vinte e nove alunos, as matérias lecionadas foram o atletismo na submatéria de estafetas e nos JDC o futebol e voleibol. A matéria com mais sucesso foram as estafetas, sendo o voleibol a material que apresentava maiores níveis de dificuldade por parte da maioria dos alunos.

No 6º A, plano de aula no apêndice 19, com a professora Helena Serafim, a turma tinha o total de vinte e seis alunos, é uma turma muito indisciplinada, onde o primeiro objetivo é o controlo da turma, tendo cinco alunos sem grande noção de bom comportamento. Dentro de uma aula de educação física, os alunos são muito difíceis de controlar, pois abandonam a tarefa, ou simplesmente não realizam. Esta turma apresenta muitas dificuldades na ginástica de solo, mais facilidade no basquetebol e coordenação.

No 8º G, plano de aula no apêndice 20, com o professor Ricardo Pinho, a turma apresentou um total de 30 alunos, com as seguintes características: cooperante, disciplinada, interessada na aprendizagem. Apresentou mais dificuldades na acrobática e no andebol. Mais facilidade no atletismo (barreiras e salto altura) e ginástica de aparelhos.

No 9º H, plano de aula no apêndice 21, com o professor Tiago Sampaio, a turma apresentou um total de vinte e oito alunos, turma disciplinada, mas com alguns comportamentos de desvio. A turma apresentou mais dificuldades no voleibol e no basquetebol, com 6 alunos, que não atingem o nível introdutório.

1.5. Coadjuvação – 1º Ciclo

O 1º ciclo corresponde, com efeito, a uma fase crucial. Por um lado, trata-se de um momento crítico da maturidade do organismo. Por outro lado, trata-se da viabilização das aprendizagens características destas idades. Ora, não se aproveitar, efetivamente, este tempo favorável, para se proporcionar a interação desejável entre crescimento, aprendizagem e desenvolvimento, equivale a menosprezar a oportunidade única de potencializar a formação da criança.” (Bom et al; 1992, p. 25). É essencial perceber que a Educação Física no 1º ciclo do ensino básico, representa uma prática extremamente benéfica, para o desenvolvimento e formação da criança, considerando o momento crítico de maturidade em que se encontram, tal como é referido nos programas de Educação Física do 1º ciclo do ensino básico. Assim, de acordo com o Artigo 7º da Lei 49/2005 de 30 de agosto, onde são explícitos os objetivos do Ensino Básico, são de realçar os seguintes direcionados à educação motora: proporcionar o desenvolvimento físico e motor, valorizar as atividades manuais e promover a Educação artística, de modo a sensibilizar para as diversas formas de expressão estética, detetando e estimulando aptidões nesses domínios (Lei 49/2005, Alínea c), Artigo 7º); assegurar uma formação geral comum a todos os portugueses que lhes garanta a descoberta e o desenvolvimento dos seus interesses e aptidões, capacidade de raciocínio, memória e espírito

crítico, criatividade, sentido moral e sensibilidade estética, promovendo a realização individual em harmonia com os valores da solidariedade social (Lei 49/2005, Alínea a), Artigo 7º). É também essencial compreender a organização deste ciclo de ensino é outro aspeto que devemos focar por se destacar pela diferença, conforme o Artigo 8º da Lei 49/2005 de 30 de agosto, onde é referido que: “No 1º ciclo o ensino é globalizante e da responsabilidade de um único professor que por sua vez pode ser coadjuvado em áreas especializadas.” (Lei 49/2005, Alínea a), Ponto 1, Artigo 8º) e também, “A articulação entre os ciclos obedece a uma sequencialidade progressiva, conferindo a cada ciclo a função de completar, aprofundar e alargar o ciclo anterior, numa perspetiva de unidade global do ensino básico.” (Lei 49/2005, Ponto 2, Artigo 8º). De acordo com estes dois pontos do artigo 8º, a articulação entre ciclos de ensino, referida no artigo 8º, é um do aspeto alvo de preocupações acrescidas, no meu atender, é onde o Agrupamento de Escolas de Carcavelos se encontra, podemos observar por parte dos professores do GEF, isto é, uma preocupação e interesse em lecionar as aulas do 1º ciclo, bem como os processos de ensino e organização das aulas de acordo com o projeto de educação física do agrupamento (Anexo 10) a ser desenvolvido a longo prazo. A EBSC, garante o material didático para as aulas do 1º ciclo, sendo assim possível lecionar as matérias previstas nos programas, se a escola não possuir o material, a escola sede garante o mesmo, a lecionação do 1º ciclo é uma realidade no agrupamento das escolas de carcavelos, assegurando aos alunos do 3º e 4º ano a disciplina de EF, com objetivos específicos de aprendizagem, fomentar a interação entre os professores e alunos. De acordo com o programa de EF no 1º Ciclo, a lecionação prendeu-se com os jogos coletivos, jogos infantis, dança e atividades de exploração da natureza. De acordo com os PNEF, a importância do professor do 1ºCiclo, expressa-se na regulação das atividades dos alunos, a organização das interações na turma, o aproveitamento da iniciativa dos alunos e o clima da aula. As decisões de cada meta são: selecionar prioridades, definir estratégias para atingir metas, escolher situações práticas e definir a organização da turma. A lecionação ao 1º ciclo não se encontra prevista no programa de estágio pedagógico, no entanto consideramos que esta possibilidade que nos foi dada, de participar no projeto de coadjuvação com as Escolas Básicas do 1ºciclo do Agrupamento, em que o 3º e 4º ano tem a possibilidade de ter uma aula de sessenta minutos, por semana, conduzida por um professor de EF da EBSC, não podia ser desaproveitada, uma vez que representa um complemento extremamente enriquecedor para a nossa atividade. As aulas são dadas em conjunto com os professores titulares das turmas e com os professores de Educação Física da EBSC. Em reunião do núcleo de estágio com a orientadora de escola, ficou decidido, que cada estagiário iria

lecionar uma hora ao 4º ano de escolaridade, a escolha das escolas foi feita de acordo com a disponibilidade horária de cada professor estagiário. Deste modo, optei pela EB1 do Arneiro, cooperando com a professora Helena Serafim, no 4º ano, ficou acordado em reunião do GEF, que se iria proceder à avaliação inicial dos alunos do 4º ano, tendo por base as provas de aferição do ano anterior, com as devidas adaptações necessárias, respeitando os objetivos e as prioridades definidas para o 3º e 4º ano. A avaliação inicial foi feita relativamente as capacidades físicas, nomeadamente o equilíbrio, coordenação, perícias e manipulações, no que toca a matérias avaliamos a ginástica e os jogos pré-desportivos. Em consulta ao anexo 10, foram estabelecidos os objetivos específicos do 1º ciclo, sendo que durante o 1º período, foram realizados o jogo da mata, futebol e basquetebol. O planeamento das aulas, foi elaborado em conjunto com a professora Helena, o que me permitiu evoluir enquanto professora estagiária, pois deparei-me com o conhecimento de uma nova realidade, que se prendeu com o ensino no 1º ciclo, a interação e discussão durante o planeamento das aulas levou a uma implementação em conjunto de estratégias pedagógicas que resultou numa mais valia para os alunos onde foram adquirindo novos conhecimento da disciplina de Expressão e Educação Físico-Motora.

2. Direção de Turma

O cargo de diretor de turma é caracterizado pelo trabalho burocrático, bem como a falta de tempo no horário para resolver os problemas da turma, a coadjuvação do professor estagiário será uma mais-valia para o desempenho das funções disciplinares, administrativas e pedagógicas. Para o professor estagiário será o primeiro contato com esta realidade, e deste modo, uma forma de enriquecer o seu currículo sobre o funcionamento da organização e comunidade escolar.

2.1. Enquadramento

O diretor de turma (DT) é o centro das relações educativas entre os professores do conselho de turma, os alunos e os EE, responsável pela ligação entre os órgãos da escola e a comunidade escolar. Quanto aos alunos é indispensável conhecer o nível do comportamento individual e como se comportam com os colegas da turma.

Em suma, poder-se-á destacar o facto de que o DT não poderá ser um professor impreparado, nem um professor sem competências relacionais. Deve ser um elemento respeitado e respeitador, com competências pessoais bastante demarcadas que possibilitem estabelecer a relação entre a escola e os pais, bem como unir os professores da turma envolta de objetivos gerais. Para tal, a função de diretor de turma deve recair em professores capazes de exercer tal cargo, sob pena de se não possuírem as competências devidas, criarem resistências e impedimentos ao correto e expectável relacionamento educativo (Clemente e Mendes, 2013).

Podendo os DT assumir um papel relevante na articulação entre a família e a escola, os objetivos da sua intervenção, os procedimentos e as estratégias que adotam, mais do que decorrerem apenas de atos isolados, deveriam inscrever-se numa política educativa da escola ou do agrupamento (Zenhas, 2004).

Atualmente o DR nº 10/99 de 21 de julho é a legislação vigente que estabelece formalmente as condições de funcionamento e respetiva coordenação das estruturas de orientação educativa quanto às competências que, em geral, lhes são atribuídas e quanto ao modo como a escola poderá gerir a sua organização.

2.1.1. O cargo de Diretor de Turma

O diretor de turma assume-se como elo de ligação com os restantes docentes da turma, bem como, com os alunos e seus familiares, caracterizando-se pela sua função de mediação (Clemente e Mendes, 2013).

Segundo o DR. nº 10/99 de 21 de julho, ao cargo de DT estão implementadas dimensões administrativas, pedagógicas e disciplinares, no entanto, grande parte do trabalho do DT recai essencialmente em funções burocráticas e deste modo acredito que os professores com este cargo deveriam ter acesso a ações de formação contínua que os ajudem a tornar o seu trabalho administrativo mais eficiente, com a utilização de plataformas digitais, administração educacional e gestão de conflitos. A realidade organizacional, na generalidade dos casos, afasta-se bastante deste quadro e, com frequência, após atribuídas as notas, os professores assinam a(s) ata(s) antes desta(s) terem sido redigidas e começam a abandonar a sala, ficando para o diretor de turma e para o secretário o grosso do ‘trabalho burocrático’, o que, de resto, é uma das causas da ‘má imagem’ com que os professores percebem a direção de turma (Sá, 1996).

As *funções administrativas* tem como ponto fundamental a elaboração do processo individual de cada aluno e apresentar ao coordenador dos diretores de turma até 20 de junho de cada ano e a elaboração de um relatório de avaliação das atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo.

As *funções pedagógicas* do DT, de acordo com o artigo 8º do regulamento interno da EBSC, são: no ensino secundário, a coordenação pedagógica pode, ainda, de acordo com as características da escola e em termos a fixar no respetivo regulamento interno, destinar-se a articular e harmonizar as atividades desenvolvidas pelas turmas, quer dos vários anos de escolaridade de um curso, quer de dois ou mais cursos; planificar as atividades e projetos a desenvolver, anualmente, de acordo com as orientações do conselho pedagógico; articular com os diferentes departamentos curriculares o desenvolvimento de conteúdos programáticos e objetivos de aprendizagem; cooperar com outras estruturas de orientação educativa e com os serviços especializados de apoio educativo na gestão adequada de recursos e na adoção de medidas pedagógicas destinadas a melhorar as aprendizagens; dinamizar e coordenar a realização de projetos interdisciplinares das turmas; identificar as necessidades de formação no âmbito da direção de turma; conceber e desencadear mecanismos de formação e apoio aos diretores de turma em exercício dessas funções, bem como a participação de outros docentes da escola ou do agrupamento de escolas para o desempenho dessas funções e por fim propor ao

conselho pedagógico a realização de ações de formação no domínio da orientação educativa e da coordenação das atividades das turmas.

As *funções disciplinares*, as que os alunos mais frequentemente atribuem aos diretores de turma (Alho e Nunes, 2009) são referentes à apreciação e gestão de indisciplina, relativamente às funções disciplinares, a intervenção pedagógica do professor será atuar na melhor estratégia, segundo Marques (2002) a principal qualidade do diretor de turma como a capacidade para ouvir o outro, onde a promoção da disciplina, fomentada pela criação de um clima de aprendizagem positivo, será benéfico para a evolução dos alunos em cada matéria.

O ponto fulcral da intervenção do DT com os alunos, procura fazer a ponte do trabalho cooperativo entre os professores da turma, em benefício do desenvolvimento intelectual e pessoal dos alunos.

As limitações ao trabalho do DT, prendem-se com dimensões pessoais e institucionais, segundo Marques (2002), aponta dois grandes fatores limitativos ao bom desempenho do diretor de turma, sendo eles de origem pessoal ou institucional, relativamente à limitação pessoal é referida a falta de formação específica e que a legislação e os próprios professores tendem a não encarar como prioridade (Sá, 1996); limitações na formação pedagógica; limitações no seu desenvolvimento pessoal como orientador; limitação na sua orientação vocacional; desmotivação para realização de tarefas próprias do cargo, o que a meu ver pode ser frequente por dois motivos; o primeiro é que a maioria das pessoas não aprecia estar enredada em trabalho burocrático e o segundo, porque o cargo atribuído não pode ser recusado (à execução de casos de força maior, devidamente justificados) e por isso muitos DT são-no sem estarem motivados para tal. No que respeita às limitações institucionais, estas podem dever-se à mobilidade dos professores (falta de conhecimento do contexto interno e externo à escola), limitações por recursos materiais, humanos e financeiros em falta, demasiados alunos por turma, elevado número de tempos letivos no horário, excesso de trabalho burocrático, limitações relacionadas com a cultura organizacional da escola, clima de escola que não incentiva o trabalho em equipa e a dinâmica de grupo, a existência de legislação pouco esclarecedora e portanto causadora de dúvidas em relação às atribuições do diretor de turma, limitações de espaço para receber encarregados de Educação (Marques, 2002).

O cargo de DT é um elemento do órgão de gestão intermédia dentro da organização de uma escola, de acordo com o decreto-lei nº 75/2008 de 22 de abril, artigo 44º, ponto 2, é nomeado pelo diretor da escola, com a presença dos professores do conselho de turma, e é

atribuído o cargo segundo o decreto regulamentar nº10/99 de 21 de julho as funções administrativas, pedagógicas e disciplinares.

O cargo de DT não deve ser atribuído administrativamente a qualquer professor, à conta do critério administrativo de facilidade de elaboração de horários. Este cargo deve corresponder a uma progressão na carreira, sendo necessária a frequência, com aproveitamento, de uma formação previa (Zenhas, 2004). No entanto o DT interage com os professores do conselho de turma, alunos e encarregados de educação, de acordo com as funções em cima referidas, e segundo o artigo 56º do regulamento interno do agrupamento de escolas de Carcavelos de julho de 2017, que vão ao encontro do DN 4-A/2016, Alínea b), Ponto 2, Artigo 10º), as funções do diretor de turma são: assegurar o planeamento conjunto da lecionação dos conteúdos curriculares das diferentes disciplinas promovendo a interdisciplinaridade e uma eficaz articulação curricular; coordenar o processo de avaliação formativa das aprendizagens, garantindo a sua regularidade e diversidade; promover, orientar e monitorizar a conceção e implementação de medidas que garantam o sucesso escolar de todos os alunos; apoiar a integração dos alunos na escola e o acesso às diferentes ofertas por esta promovida; desenvolver iniciativas que promovam a relação da escola com a família, em articulação com os docentes do conselho de turma; promover mecanismos de devolução de informação às famílias.

Segundo Sá (1996), as ações administrativas são julgadas com base em dois critérios fundamentais: competência e lealdade em relação às normas de autoridade. Se a competência se refere ao domínio técnico das áreas de intervenção do cargo, a lealdade implica adotar a orientação adequada; a coordenação dos professores da sua turma, no que diz respeito ao seu trabalho e com o intuito de melhorar o processo ensino-aprendizagem, acompanhar e orientar a vida académica e pessoal dos alunos, potenciar os sucesso dos alunos e servir de elo de ligação entre alunos-escola-família, e , por fim estabelecer a comunicação e informações regulares aos alunos. A liderança afigura-se como um fator imprescindível a considerar para o sucesso da intervenção do DT junto do seus pares, alunos e respetivas famílias (Clemente e Mendes, 2013). Com a coadjuvação de diretora de turma com a professora Maria Luísa Pegado, a relação entre os professores da turma era positiva, verificando um clima harmonioso entre todos e isto fortificava o trabalho com os mesmos. A legitimidade de intervenção do diretor de turma junto dos professores parece depender da sua capacidade de balizar essa intervenção dentro das obrigações social e organizacionalmente reconhecidas como adequadas para o cargo (Sá, 1996).

Nas reuniões dos conselhos de turma ou em reuniões com os EE, sendo individuais ou coletivas, obtive total liberdade e cooperação com responsabilidade perante a DT titular, para intervir e discutir as estratégias a definir. Os atendimentos e as reuniões gerais de Encarregados de Educação constituem oportunidades privilegiadas de comunicação entre a família e a escola, caracterizadas pela possibilidade de diálogo, de aproximação de expectativas e objetivos e de articulação de atitudes e estratégias promotoras de aprendizagem e de resolução de problemas dos alunos (Zenhass, 2004).

As reuniões que tinha no meu horário com a diretora de turma titular, originaram um clima de cooperação, trabalho e cumplicidade em que o objetivo era o acompanhamento total dos alunos da turma a nível académico bem como os problemas pessoais.

Os EE, foram uma nova realidade, pois a foi a primeira vez que lidei com tantos “pais”, a um nível tão próximo, dentro das reuniões individuais, Castro (2000) e Marques (2002) consideram o DT como uma figura com potencialidades inigualáveis na escola, devido, precisamente, à rede de relações interpessoais em que participa de forma singular, lidando com os pais pude ter em conta os problemas dos alunos que são invisíveis dentro de uma aula de EF. A este nível de relação, Marques (2002) enuncia a capacidade de ouvir o outro como a principal qualidade do DT. Pessoalmente, à qualidade de saber ouvir, adicionaria a de “saber ver”, a capacidade de liderança (Sá, 1996; Clemente & Mendes, 2013) e a sensibilidade para identificar as verdadeiras necessidades dos alunos, muitas vezes ocultas. Perante este desafio, procurei sempre ter uma conduta séria, profissional e imparcial tanto com o EE como o aluno. Os EE, tanto nas reuniões individuais como nas coletivas, responderam num FB positivo às minhas intervenções, pois o meu objetivo era demonstrar que podiam contar comigo, para uma orientação pedagógica dos seus filhos, com um fim de obter resultados positivos, tanto a nível académico como pessoal. Foi fundamental uma constante comunicação, pois em muitas ocasiões, o DT, é o elemento de ligação entre o EE e o aluno, a frequência e a diversidade de contactos entre a escola e a família são fatores importantes na promoção de colaboração, com maior destaque para os contactos presenciais (Zenhass, 2004), alguns pais apresentavam uma dificuldade de comunicação com os filhos, e o DT, conhecendo os alunos, apresentam estratégias que possam aproximar os pais dos filhos e assim assistimos a evoluções nas suas relações.

A figura do diretor de turma tornar-se-á, tanto mais profícuo e gerador de sucesso pedagógico, quanto maior a sua capacidade de refletir sobre os seus processos de liderança e capacidades de coordenação entre pares (Clemente e Mendes, 2013). É importante salientar, que os EE que

mais necessitavam estar em contato com a DT, foram presentes e colaboradores, com a marcação de reuniões privadas e comunicação constante por email. Um dos entraves à minha atuação como DT, centrou-se no fato de existir em excesso o trabalho administrativo e burocrático. Segundo Coelho do Val (2017), embora ao DT sejam exigidas tarefas de caráter pedagógico, disciplinar ou burocrático-administrativo, a verdade é que o tempo despendido com as tarefas de caráter burocrático acaba por ocupar muito do tempo destinado ao DT para a assunção das suas funções, e, não existir um horário para a direção de turma disponível para tratar as questões relacionadas com esta função, a minha coadjuvação ao trabalho do DT proporciona um auxílio no desempenho das suas funções. Em relação à minha formação inicial como professora, esta colaboração com a diretora de turma proporciona a aquisição de novos conhecimentos e a descoberta do funcionamento da organização escolar. Na minha relação com os alunos, tentei criar uma ligação de confiança, segundo Clemente e Mendes (2013), o sucesso da intervenção do diretor de turma e, por consequência, o sucesso da ação pedagógica depende, intrinsecamente, da figura eleita para exercer o cargo, infelizmente o único momento de contato com os mesmo, era nas aulas de EF, onde na parte final da aula, aproveitava para passar e recolher informações relacionadas com a direção de turma, nomeadamente do projeto interdisciplinar, entre outros. Deparei-me com problemas de vários níveis, tais como ansiedade (nº2), desmotivação (nº29), epilepsia (nº18), paralisia cerebral (nº22), esclerose múltipla (nº31) dislexia (nº19) e depressão (nº12). A aprendizagem cooperativa é uma estratégia de ensino centrada no aluno e no trabalho colaborativo em pequenos grupos, grupos que se organizam na base das diferenças dos seus membros - a diferença como um valor- e que recorre a uma diversidade de atividades, formas e contextos sociais de aprendizagem, para ajudar os alunos, ativamente e solidariamente, criticamente e reflexivamente, construir e aprofundar a sua própria compreensão do mundo em que vivem (Leitão, 2010).

Considerando as minhas características pessoais, sendo uma pessoa simpática e disponível para ouvir e compreender os outros, procurei sempre ser verdadeira, empática, profissional, responsável e sensível com dificuldades e potencialidades da turma. Como resposta verifiquei uma ligação de respeito e cordialidade, a relação professora-aluno foi sendo construída ao longo do ano letivo, o que facilitou o meu trabalho com a turma na criação de um bom clima de aprendizagem nas atividades físicas, bem com a descoberta dos alunos. Em conclusão, o DT deve destacar-se entre as três áreas fundamentais (i.e., qualidade como pessoa, qualidade como técnico especializado e qualidade como orientador familiar) (Clemente e Mendes, 2013).

2.1.2. O papel do DT na relação Escola-Família

O perfil do professor a designar como DT surge muito pouco esclarecido na lei, sendo um papel de coordenação, efetivamente, no Decreto-Lei 115-A/98, apenas se diz que o DT deve ser designado, pela direção executiva da escola, “de entre os professores da (turma), sempre que possível, profissionalizado” (Artigo 36º). O papel de coordenação é igualmente atribuído ao DT pelo Estatuto do Aluno e Ética Escolar, que o considera como:

“coordenador do plano de trabalho da turma”, sendo “particularmente responsável pela adoção de medidas tendentes à melhoria das condições de aprendizagem e à promoção de um bom ambiente educativo, competindo-lhe articular a intervenção dos professores da turma e dos pais e encarregados de educação e colaborar com estes no sentido de prevenir e resolver problemas comportamentais ou de aprendizagem” (Lei 51/2012, Ponto 2, Artigo 41º).

Segundo Boavista e Sousa (2013) o DT assume-se como uma figura de gestão intermédia da escola, em quem são depositadas responsabilidades particulares no que respeita à coordenação dos restantes professores da turma, promoção do desenvolvimento pessoal dos alunos e a sua integração no ambiente escolar. Ao DT são reconhecidas múltiplas funções, entre quais, chamar os pais/EE à escola, informar, coordenar, dirigir reuniões, promover a resolução de problemas e mediar conflitos. Para tal, o DT deve caracterizar-se por um perfil que abrange o domínio de competências muito diversas, particularmente ao nível da comunicação e relacionamento interpessoal. A compreensão de outras culturas (Henderson et al; 1994), a perceção e o respeito pelas diferenças sociais e culturais (Pereira, 1997), a sensibilidade às diferenças individuais e a consciência dos seus próprios “enviesamentos culturais” tornam-se fundamentais para que o DT consiga remover os obstáculos que afastam da escola as famílias mais desfavorecidas e promover uma relação de verdadeira colaboração entre a família e a escola.

Sendo a linguagem da escola muitas vezes um fator de afastamento dos Encarregados de Educação, devido à utilização de muitos termos técnicos, o DT deve estar atento à linguagem que utiliza e à sua adequação às características sociais e culturais das famílias, com a necessidade de se mudar mentalidade (Pereira, 1997). É necessário o DT ter cuidado com a linguagem utilizada, o DT precisa de estar muito consciente da sua linguagem não-verbal e de a monitorizar, bem com de estar atento à dos seus interlocutores e de a interpretar (Henderson et al; 1994).

A comunicação entre a escola e a família deve caracterizar-se pela qualidade, pela frequência e pela diversidade dos meios. De acordo com um estudo desenvolvido por (Arnold et al; 1994), existe uma correlação entre a frequência de contatos escola-família com o desenvolvimento

de atitudes mais positivas dos pais para com a escola e para com a comunicação com esta, sendo que para tal, se deva fomentar atividades que promovam o contato direto entre pais e professores. A este nível creio que seja determinante que a escola promova uma cultura de participação na qual os EE possuam um sentimento de pertença em relação à escola dos seus educandos, ou seja, chamar os pais a colaborar e a participar na vida da escola regular e positivamente, não apenas quando existem problemas de indisciplina, dificuldades de aprendizagem ou é o momento de dar a conhecer as classificações dos seus educandos. Apenas desta forma é possível que a escola e a família se integrem e colaborem por forma a contribuírem efetivamente para o desenvolvimento pessoal, intelectual e social dos alunos.

No que respeita à relação escola-família, a EBSC tem um uma hora no horário de cada DT, para o atendimento aos EE, em reunião individual, bem como a comunicação com por email com o mesmo. No que diz respeito da turma, a EE do aluno nº 22 e a EE do aluno nº 27 eram as representantes da turma, criando um elo entre os restantes EE, e sendo porta-vozes dos problemas da turma perante a DT.

2.2. Estágio Pedagógico: Objetivos Operacionais na Direção de Turma

No início do estágio pedagógico, baseando-me no regulamento de estágio, nos dados da literatura sobre o cargo de direção de turma e na informação que conseguia recolher no contexto de estágio (e.g. diretora de turma do 11º C e outros professores com esse cargo), coadjuvando a diretora de turma do 11º C, Enquanto objetivos operacionais, defini juntamente com a diretora de turma do 11ºC objetivos no domínio da relação com os *outros professores e da relação com os alunos*. Os meus objetivos da direção de turma estão apresentados no quadro 5, estes objetivos foram divididos em três aspetos a dimensão (a quem é dirigido), os objetivos específicos e as estratégias a utilizar para responder aos objetivos estabelecidos. Na primeira dimensão, nomeadamente a relação da diretora de turma com os professores da turma, tive como objetivo primário começar a participar gradualmente nas atividades do conselho de turma, de forma a ganhar confiança e visibilidade para que pudesse a dada altura assumir a responsabilidade de gerir todas as tarefas de um DT. Na segunda dimensão, a relação da diretora de turma com os encarregados de educação, participação em reuniões com os encarregados de educação e os atendimentos pessoais, sendo parte ativa na compreensão e resolução de eventuais problemas que possam surgir no seio da turma. Na terceira dimensão, a relação da diretora de turma com os alunos, procurava no final das aulas de EF dialogar com a turma ou em particular para fornecer informações, esclarecer as dúvidas ou

resolver problemas académicos ou pessoais. Na quarta e última dimensão, as tarefas administrativas centravam-se no meu horário de estágio, na segunda feira, onde nessa hora tratava de questões burocráticas como o levantamento de faltas, elaboração dos PowerPoint para as reuniões, realização de atas juntamente com a diretora de turma ou o secretário.

Dimensão	Objetivos Específicos	Estratégias
<i>Relação do DT / Professores da turma</i>	▪ Apresentar na 1ª reunião de avaliação intercalar (1º Período) os primeiros resultados da caracterização da turma. ▪ Identificar possíveis dilemas e dificuldades, com a ajuda dos professores do Conselho de Turma, tanto a nível individual (aluno), como ao nível coletivo (turma), tentando propor estratégias de intervenção; ▪ Estabelecer um contacto com os restantes professores da turma e esclarecer dúvidas ou preocupações que possam surgir em relação ao aproveitamento escolar e disciplina de algum aluno ou da turma em geral.	▪ Cruzar os dados das fichas sociodemográficas da Direção de turma com as fichas de registo da EF. A base de dados é enviada a todos os professores; ▪ Registar continuamente eventos que sejam relevantes. Reportar à diretora de turma ou professor de outra disciplina caso seja pertinente (e.g. alunos com dificuldade na oralidade; trabalho transdisciplinar); ▪ Estabelecer contacto direto preferencial na sala de professores. Enviar email formal caso a situação o justifique. ▪ Maior influência no conselho de turma
<i>Relação do DT / Encarregados de Educação</i>	▪ Reuniões individuais com EE ▪ Comunicação por email	▪ Propor e planificar com os EE formas de atuação que permitam uma relação mais estreita entre a família e a escola. ▪ Colaborar com os EE no sentido de prevenir e resolver os problemas de comportamento e aprendizagem; ▪ Dar a conhecer o plano de apoio do aluno.
<i>Relação do DT / Alunos</i>	▪ Conversa na parte final das aulas de EF sobre os problemas da direção de turma pessoais ou académicos. ▪ Participação nas atividades do Plano anual de atividades da turma	▪ Motivar o aluno para a assiduidade, informando o EE acerca das faltas injustificadas. ▪ Desenvolver a consciência cívica de cada um através da participação em atividades da escola
<i>Tarefas administrativas</i>	▪ Realizar o seguinte trabalho em conjunto com a direção de turma: levantamento de faltas de pontualidade e material, redação das atas do conselho de turma, ▪ Elaboração do power point para as reuniões coletivas dos EE ▪ Preparação em conjunto com a direção de turma nas reuniões do CT	▪ Recolher as informações dos professores do conselho de turma. ▪ Elaborar as atas das reuniões de pais e EE.

Quadro 5- Objetivos da Direção Turma

Em comparação com a lecionação, a direção de turma e as suas atividades foram divididas em quatro etapas (prognóstico, prioridades, progresso e produto), igualmente ao longo três períodos letivos. A 1ª etapa, centrou-se no conhecimento da turma e em seguida a sua caracterização, com a preciosa ajuda da diretora de turma titular e dos EE onde consegui recolher o máximo de informações sobre o percurso académico e problemas pessoais, sociais, culturais e psicológicos dos alunos. Intervenção na turma sobre o potencial relacional entre os alunos e fomentar a cooperação e espírito de entreajuda. As estratégias utilizadas foram em

conjunto do conselho de turma desenvolver para os alunos a aquisição de hábitos de estudo, trabalho individual e em grupo. Sabendo do FB do ano letivo anterior, implementar o espírito de cooperação na turma, com a heterogeneidade dos grupos de trabalho.

No caso dos EE, eram o elo de ligação para a comunicação entre mim e o aluno, foram um elemento facilitador para perceber e conhecer os alunos da turma com as suas dificuldades e potencialidades. Depois das classificações do 1º período, a média da turma foi de 13,17 valores, comparativamente à média do ano de 12,82 valores, apresentaram uma média positiva. A nível de classificação dos alunos, apresentaram os seguintes resultados, com 0 negativas (15 alunos), 1 negativa (11 alunos), 2 negativas (1 aluno), 3 negativas (2 alunos) e com 4 negativas (1 aluno). A disciplina de Matemática A, apresentou o maior valor de insucesso de 36,67%. A disciplina de Geografia A, apresentou o maior valor de sucesso de 62,07%. Na dimensão do comportamento, apresentaram os seguintes resultados: Suficiente (11 alunos), Bom (11 alunos), Muito Bom (8 alunos). As principais atividades do 1º período foram a participação no corta-mato interno e concelhio participação na atividade de comemoração dos direitos humanos, assistência à peça “Frei Luís de Sousa” e participação na recolha de alimentos para o cabaz de natal. As sugestões a implementar por parte dos professores do conselho de turma foram o reforço positivo, os apoios e o trabalho em pares / grupos. As sugestões a implementar aos alunos, foram a criação de hábitos de trabalho e métodos de estudo, organização do portefólio, encarar com seriedade este instrumento de avaliação, mais maturidade na postura em sala de aula e pontualidade.

No final do 1º período relativamente à direção de turma elaborei um balanço (apêndice 22) sobre o mesmo, com o intuito de refletir as estratégias e plano para construir a etapa seguinte.

Na 2ª etapa, os objetivos operacionais foram projetar e intervir nas atividades de direção de e no conselho de turma e desenvolver a função administrativa em relação com as reuniões do conselho de turma, com os EE e com os alunos. As estratégias utilizadas foram motivar os alunos para a assiduidade nas aulas, nomeadamente os alunos em risco de limite de faltas injustificadas, informando assim os EE e criando soluções para que esta situação não se repita. Desenvolve e promover a participação da turma tanto na cidadania como atividades da escola. Conhecer e elaborar um plano individualizado para os alunos com resultado negativos nas disciplinas, nomeadamente nos casos mais elevados como na disciplina de português e matemática, referindo ainda os alunos para o apoio.

Depois das classificações do 2º período, a média da turma foi de 12,96 %, e a média

do ano de 12,89%, apesar de estar acima da média do ano, a turma baixou o valor comparativamente ao 1º período. A nível de classificação dos alunos, apresentaram os seguintes resultados com 0 negativas (onze alunos), 1 negativa (dez alunos), 2 negativas (cinco alunos), 3 negativas (dois alunos) e com 4 negativas (dois alunos). Novamente a disciplina de Matemática A, apresentou o maior valor de insucesso de 53,33%. A disciplina de EF, apresentou o maior valor de sucesso de 68,97 %, e em seguida a disciplina de Filosofia com o valor de 63,33%. Na dimensão do comportamento, apresentaram os seguintes resultados: suficiente (sete alunos), bom (dezasseis alunos), muito bom (sete alunos). O comportamento da turma é bom pois apresenta 77% de apreciações de bom e muito bom. Embora as menções de *suficiente* tenham diminuído em relação ao período passado, de 37% para 23%, estas correspondem a alguns alunos que continuavam a ter comportamentos com alguma imaturidade e que contribuíram com a brincadeira sistemática, para a criação de um ambiente pouco propício ao trabalho. Na disciplina de português o comportamento é insuficiente, pois os alunos não se empenharam na execução das tarefas, foram avaliadas as “adaptações curriculares não significativas” do aluno número 22 em todas as disciplinas. O conselho de turma concluiu que, embora as medidas aplicadas tenham sido eficazes, o aluno revelou maior distração e pouco empenho nas tarefas propostas. Os professores salientaram ainda que o aluno manifestou maior facilidade nas apresentações orais nas disciplinas de filosofia, geografia e economia, embora continue a revelar resistência nas apresentações orais das disciplinas de português e inglês. As atividades do 2º período foram a visita de estudo ao Porto, campanha contra a abstenção nas eleições, intercâmbio Bélgica-Portugal e torneio de voleibol. As sugestões a implementar por parte dos professores do conselho de turma foram o reforço positivo, manutenção das propostas de apoio nas disciplinas de Português e Matemática A, trabalho em pares ou pequenos grupos. As sugestões a implementar por parte dos alunos foram: desenvolver hábitos de trabalho e métodos de estudo, organização do portefólio e encarar com seriedade este instrumento de avaliação e novamente mais maturidade na postura em sala de aula. O aproveitamento global da turma é suficiente pois a média é de 12,96 valores. O aproveitamento global da turma registou uma descida em relação ao primeiro período em que a média global se situava nos 13,17 valores, a disciplina de matemática é a que tem a média mais baixa de 10,37 valores, e as disciplinas de inglês e EF são as que apresentam médias mais altas, na ordem dos 14 e 15 valores, respetivamente.

No final do 2º período relativamente à direção de turma elaborei um balanço (apêndice 23) sobre o mesmo, com o intuito de refletir as estratégias e plano para construir a etapa

seguinte.

A 3ª etapa, teve como objetivos operacionais desenvolver as atividades dentro do projeto interdisciplinar com sentido crítico, responsabilidade e criatividade. As estratégias utilizadas foram a organização e manter os processos individuais dos alunos atualizados, para que os professores do conselho de turma possam aceder sempre que necessário. Colaboração com os EE no sentido de alcançar o sucesso dos alunos e ultrapassar as suas dificuldades, atingindo as competências pré-estabelecidas com os EE, a nível académico, pessoal e social.

Na 4ª etapa, os objetivos operacionais centraram-se na organização e realização dos “Jogos sem Fronteiras”. As estratégias utilizadas foram potenciar o trabalho de grupo e a cooperação para a apresentação do projeto final. Consolidar os objetivos das etapas anteriores e analisar o percurso de cada aluno.

2.3. Caracterização da Turma

Shulman (1987) apresenta o “*conhecimento dos alunos*” como o entendimento das suas particularidades sociais, culturais e psicológicas dos alunos em diferentes faixas etárias e de quais as suas vivências que conceções acerca de uma determinada área.

A turma do 11º C, no início do letivo 2018/2019, era composta por 30 alunos, no entanto a aluna nº4 mudou de área e o aluno nº 23 anulou a disciplina, visto ser um aluno repetente e estar a repetir o ano. No mês de outubro, entrou uma nova aluna nº 31. Posto isto, a turma era composta por sendo 20 do sexo masculino e 10 do sexo feminino. Em relação à nacionalidade, 29 são de nacionalidade portuguesa e 1 de nacionalidade angolana. Na turma onde foram identificados 5 alunos, que no ano anterior, se encontravam ao abrigo do revogado Decreto-Lei 3/2008, em virtude da legislação ter sofrido alterações e de acordo com o Decreto-Lei 54/2018 de 6 de julho, a avaliação de cada aluno foi realizada por uma equipa multidisciplinar e essa equipa de apoio à educação inclusiva era constituída por: Adelino Calado (Diretor do Agrupamento), Ana Sardinha (Coordenadora do grupo de recrutamento 910), Dina Lopes (Coordenadora do Departamento do 1º ciclo), Vítor Capote (Coordenador dos D. Turma do 2º ciclo), Marisa Afonso (Coordenadora dos D. Turma do 3º ciclo) e Filomena Sousa (Psicóloga).

De acordo com o novo decreto-lei 54/2018 de 6 de Julho, na turma do 11º C, o aluno nº19 está ao abrigo das medidas Universais; e o aluno nº 22 está ao abrigo das medidas Seletivas.

Relativamente à caracterização académica global da turma, esta apresenta o aluno nº3 com uma retenção no 10º ano, e com uma classificação negativa a português; o aluno nº2 com negativa no ano anterior nas disciplinas de matemática e geografia; e os alunos nº15, nº16 e nº29 com negativa a inglês. Globalmente, a nível académico esta era uma turma de nível “Bom” com uma média de 13,55 valores no 10º ano de escolaridade. De ressaltar que no ano letivo anterior o percurso na disciplina de matemática sofreu algumas atribulações, devido à mudança da professora de matemática e da diretora de turma. A matemática e o português são disciplinas em que os alunos apresentam grandes dificuldades ao nível de aprendizagem, logo os apoios são fundamentais para o percurso e evolução escolar dos alunos. Na matéria de matemática, os alunos nº 2, 6, 8, 9, 14, 15, 16, 17, 19, 22, 24, 25, 29 e 30 foram propostos a apoio. Na disciplina de português os alunos nº 2, 3, 15 e 22 foram propostos a apoio.

Relativamente ao Nº de alunos com ação social, estavam abrangidos quatro alunos com escalão ASE. Falando das habilitações literárias dos EE, os resultados foram os seguintes: Mestrado (1); licenciatura (4); secundário (24) e 2º ciclo (1). São seis os alunos que se destacam de forma positiva: nº 11, 18, 19, 27, 28 e 31.

Esta turma é considerada por todos os professores do conselho de turma como uma turma com problemas de cooperação. Ao longo do ano letivo identifiquei alguns alunos excluídos, assim como a existência de divisões na turma. No entanto, encontrei alunos que se encontravam focados no sucesso académico e no seu processo de aprendizagem e por outro, alunos com problemas de indisciplina.

A diretora de turma do 11ºC foi a Professora Maria Luísa Pegado, e o diretor de turma substituto foi o professor Henrique Lopes. Observei na professora Luísa algumas características que gostava futuramente de atingir como a calma, ponderação e assertividade nas suas opiniões e decisões. Dentro dos projetos de flexibilidade curricular, foi incansável com os alunos para o que precisaram e como professora de economia A, era uma mais valia para os alunos nos seus projetos. Organizou a visita de estudo às conferências do Estoril, onde os alunos tiveram uma ótima oportunidade para ir à Universidade Nova e ouvirem intervenções sobre temas que lhes dizem diretamente respeito e que estão muito relacionadas com a sua área.

2.4. Atividades desenvolvidas com a turma

De acordo com plano anual de atividades da turma (anexo 14), os projetos do agrupamento de escolas de Carcavelos (anexo 12), o plano curricular da turma foi construído

sobre as seguintes linhas orientadoras: conhecer a realidade da turma, identificando áreas de competência a priorizar no trabalho; definição do contributo das várias áreas disciplinares ou disciplinas para o trabalho de integração disciplinar; definir formas de organização do trabalho a desenvolver com a turma; seleção das metodologias de trabalho a utilizar e os mecanismos de monitorização da evolução das aprendizagens. Da minha experiência de participação na dinamização das atividades do plano curricular, destaco a integração nos projetos desenvolvidos no âmbito do programa de autonomia e flexibilidade curricular.

A EBSC encontrou-se ao abrigo do programa piloto de autonomia e flexibilidade curricular apresentado pelo XXI governo constitucional e autorizada pelo despacho n° 5908/2017 de 5 de julho. Segundo a informação disponibilizada pela Direção Geral de Educação (DGE), “este projeto abrange os estabelecimentos de ensino da rede pública e privada, cujos órgãos de direção, administração e gestão manifestem interesse na implementação do mesmo e visa a promoção de melhores aprendizagens indutoras do desenvolvimento de competências de nível mais elevado (...)”.

Cumprindo o desígnio do ministério da educação, foram desenvolvidos projetos que promoviam a interdisciplinaridade do currículo no agrupamento de escolas, dois exemplos são o projeto interdisciplinar e o projeto de cidadania.

O conselho de turma teve a cabo a realização de um projeto final que denominou de “Jogos sem Fronteiras”, que foi realizado pelos alunos, sob a orientação dos professores envolvidos.

2.4.1. Projeto Interdisciplinar

Na sequência da candidatura à experiência de flexibilização curricular, no ano letivo 2018/2019, a EBSC alargou a nova experiência com incidência no 1º, 2º, 5º, 6º, 7º, 8º, 10º e 11º anos. As alterações centraram-se nas estratégias e metodologias, pois o modo de ensino tradicional de lecionar as matérias e conteúdos era ao elemento fulcral que se pretendia modificar, nomeadamente as práticas de sala de aula, de inter e transdisciplinaridade que vão exigir uma nova forma de encarar as aulas e como os alunos aprendem. O deixar de ser “o centro de todo o conhecimento”, a promoção da autorregulação por parte dos alunos, o trabalho por “projetos” e a organização de uma nova sala de aula, eram os aspetos centrais a modificar.

Foi criado um grupo coordenador para a flexibilização, que era constituído por: Dina Lopes, Mª Suzel Santana, Mª João Almeida, Luísa Castro e Maria Rosário Tavares, que

coordenava todas as informações necessárias, procurando responder a dúvidas e questões que se levantavam. O conselho de turma elaborou o plano curricular de turma, onde o projeto interdisciplinar (quadro 6) ficou aprovado o tema da União Europeia, onde participaram as seguintes disciplinas: Português, Inglês, Economia, Geografia e Educação Física, tendo como pergunta de partida: As consequências da entrada de Portugal na União Europeia. O conselho de turma aprovou a realização de um projeto final que denominou de “Jogos sem Fronteiras”, que será dinamizado pelos alunos, sob a orientação dos professores envolvidos.

Atividade	Etapas	Calendarização	Tarefa
Word e Excel (colaboração da professora Aplicações Informáticas)	1ª etapa - prognóstico	1º Período	Introduzir os aspetos básicos do trabalho
Visita de estado (reportagem filmica) (Português, Geografia, Economia)	2ª etapa - prioridades	Final de Janeiro	Recolha e tratamento da informação obtida
Trabalho individual Trabalho de grupo	2ª etapa - prioridades	2º Período	Elaboração em grupo de sínteses da pesquisa efetuada
Organizar quiz e infografia e ... para semana dos projetos	3ª etapa - progresso	Última semana do 2º Período	Realização de vídeos, PowerPoint, quiz.
Educação Física Realização das situações de jogo que os alunos irão utilizar nos jogos sem fronteiras	3ª etapa - progresso	2º Período	Organização das situações de jogo: Andebol, voleibol, futebol, Basquetebol
Jogos sem Fronteiras	4ª etapa- produto	9 de Maio	Organização e realização dos “Jogos sem Fronteiras” para comemorar o Dia da Europa.

Quadro 6- Plano de Etapas do Projeto Interdisciplinar – União Europeia

No projeto interdisciplinar participaram as disciplinas de inglês, economia, geografia e EF. O tema aprovado para ser trabalhado neste âmbito foi o da União Europeia e pergunta de partida foi: Quais as consequências da entrada de Portugal na União Europeia?

Os objetivos definidos entre a equipa de professores foram divididos perante a sua disciplina, no Português a professora ficou responsável para recolha e tratamento da informação de suportes escritos, ajuda na elaboração em grupo de sínteses da pesquisa efetuada, utilizando diferentes suportes e participação em visitas de estudo; nas disciplinas de economia e geografia, as professores ficaram responsáveis, pela organização e participação em visitas de estudo e trabalho de campo, ajudar na realização do vídeo, PowerPoint, quiz e infografia; no inglês, o professor ajudou na realização do quiz e na participação em visitas de jogo; na EF, a ajuda na organização dos “Jogos sem Fronteiras”, bem como na elaboração das perguntas a nível das matérias dos JDC e individuais, cobertura da reportagem fotográfica nas apresentações dos projetos e participação em visitas de estudo.

O projeto interdisciplinar começou a ser aplicado no 2º período. As aulas cedidas ao projeto de interdisciplinaridade serviram o propósito de orientação dos alunos de acordo com os temas de trabalho, estes entregaram o seu plano de trabalho para que os professores participantes no projeto interdisciplinar (economia, geografia e EF) avaliassem e dessem FB sobre os mesmos. No 3º período foram apresentados os trabalhos de cada grupo e classificados, com o acordo dos professores das disciplinas referidas em cima. A turma foi dividida em sete grupos sendo que o grupo nº1, com os alunos nº 6, 8, 10 e 15, se debruçou sobre processo de integração, em relação ao contexto histórico da CEE, Alargamentos; quais os impactos dos principais tratados europeus e quais os desafios e oportunidades colocados à União Europeia com o alargamento PECO.

O grupo nº 2, constituído pelos alunos nº 7, 16, 20 e 24, tratou o tema das Instituições da União Europeia, onde aprofundou o parlamento europeu, comissão europeia e conselho europeu, aprofundando quais as vantagens e desvantagens do processo de codecisão que existe na União Europeia e o porquê da reforma das instituições europeias.

O grupo nº3, com os alunos nº 3, 21, 23 e 30, debruçou-se sobre o orçamento europeu, fundos e políticas, onde problematizaram a questão de o parlamento europeu estar adequado para União Europeia, o impacto da política de coesão para Portugal, quais os países que mais beneficiam das ajudas económico-financeiras da UE; quais os países que mais contribuem para o orçamento da UE e para os fundos estruturais, desenvolvimento dos contrastes dos países comunitários.

O grupo nº 4, ficou responsável pela política agrícola comum, com os alunos nº 1, 9, 14, 17 e 31, em que ficou em debate os objetivos iniciais e respetivas reformas da PAC, quais os impactos no setor agrícola e quais as consequências para a agricultura portuguesa da incorporação na Agenda 2000, dos acordos agroalimentares adotados no Uruguai Round e na OMC.

O grupo nº5, tratou sobre a Política ambiental com os alunos nº 13, 22, 25 e 29. Debateram a relevância do tratado de Amesterdão no papel que a política do ambiente tem vindo a assumir no conjunto das políticas comunitárias, a comparação entre o Estado da Política do ambiente de Portugal e os países da União Europeia, quais os domínios prioritários da política ambiental comunitária e ações/medidas mais significativas realizadas em Portugal, no âmbito destes domínios.

O grupo nº 6, tratou os fundos e políticas dos transportes e a política europeia das telecomunicações, com os alunos nº 2, 11, 12 e 18, centrou-se sobre a Política Comum de

Transporte e a construção de uma Rede Transeuropeia de Transportes(RTE-T) e uma Rede Transeuropeia de Transporte de Energia (RTE-E), onde foram ao encontro das seguintes questões: Quais os objetivos prioritários desta política?, Qual a importância de uma RTE-T e de uma RTE-E, Que desafios e obstáculos a superar?, Qual a importância para o País da inserção nestas redes transeuropeias, Que papel Portugal pode assumir nas relações intercontinentais com as “auto estradas do mar”? e quais os impactos no programa comunitário STAR.

O grupo nº 7, centrou-se na União Económica e Monetária, onde o debate ficou marcado pelas vantagens e desvantagens da adesão ao Euro, qual o papel da União Europeia na crise económica que Portugal atravessou e quais os principais desafios económicos da União Europeia face à globalização.

No final do 3º período relativamente à direção de turma elaborei um balanço (apêndice 24) sobre o mesmo, com o intuito de uma construção de balanço final sobre o ano letivo. De acordo o Projeto interdisciplinar no apêndice 25, o plano nas aulas de educação física.

2.4.2. Projeto de cidadania

Visando a construção sólida da formação humanística dos alunos, para que assumam a sua cidadania garantindo o respeito pelos valores democráticos básicos e pelos direitos humanos, tanto a nível individual como social, a educação constitui-se como uma ferramenta vital. Deste modo, na componente do currículo de Cidadania e Desenvolvimento, os professores têm como missão preparar os alunos para a vida, para serem cidadãos democráticos, participativos e humanistas, numa época de diversidade social e cultural crescente, no sentido de promover a tolerância e a não discriminação, bem como de suprimir os radicalismos violentos

A componente do currículo de Cidadania e Desenvolvimento visa contribuir para a formação de pessoas responsáveis, autónomas, solidárias, que conhecem e exercem os seus direitos e deveres em diálogo e no respeito pelos outros, com espírito democrático, pluralista, crítico e criativo. E tem como principais objetivos: desenvolver competências pessoais e sociais, promover o sentido crítico; desenvolver competências de cidadania ativa e vivenciar realidades do seu meio e da escola.

No 11º ano os domínios e temas foram a igualdade de género, desenvolvimento sustentável, saúde, instituições e participação democrática, empreendedorismo e voluntariado.

No projeto de cidadania, o tema que ficou aprovado foi o desenvolvimento sustentável, que teve duas vertentes de desenvolvimento: a participação num projeto ambiental envolvido na “limpeza da praia de Carcavelos” e a participação num projeto de voluntariado denominado de “Fruta Feia”.

2.4.3. Saída de Campo

A saída de campo é uma das componentes obrigatórias da área da direção de turma comum a todos os estagiários. As atividades pensadas para esta saída de campo, serão, para além da orientação, que é a única obrigatória pelo regulamento de estágio, a canoagem, cicloturismo e vela (nível introdução). A atividade decorreu das 8h30 às 13h30 do dia 10 de maio de 2019 e foi organizada num percurso de orientação por pontuação, onde era facultado o cartão de controlo (apêndice 26), o mapa de orientação (apêndice 27) na vila de Cascais, que incluiu as atividades de canoagem, cicloturismo e vela (nível introdução). Ficou estabelecido que iriam existir duas estações de contacto com as matérias de exploração da natureza, em meio aquático:

1) Canoagem, na Praia dos Pescadores, com a presença de dois professores (um deles do núcleo de estágio) - Aqui foi efetuado um *briefing* sobre as funções dos equipamentos e das regras de segurança, seguido de um trajeto simples em caiaque;

2) Vela, no Clube Naval de Cascais, onde foram descritos os elementos que compõem um barco à vela. Nesta estação foi efetuada uma demonstração dos processos que deverão ser tidos em conta na preparação da embarcação para a navegação, havendo a possibilidade de os alunos do 10º ATN ajudarem na organização.

A escolha destas matérias obedeceu aos seguintes critérios de viabilidade e exequibilidade das situações de aprendizagem de acordo com os objetivos estabelecidos no PNEF: de possibilidade de realização eficaz das atividades, isto é, num espaço físico, que permitisse a rápida deslocação dos alunos de uma para outra tarefa, otimizando desta forma o tempo disponível para a realização das mesmas, aumentando assim, o tempo de empenhamento motor; a existência de recursos materiais disponíveis; capacidade de se promover, através das atividades, o empenho e motivação e dos alunos.

Aos critérios referidos anteriormente, acresce o facto de a escola estar situada numa região em que as atividades relacionadas com a natureza e em especial com o mar, terem grande adesão. Assim considero que faz todo o sentido que estas condições de excelência possam ser

aproveitadas, tendo também como referência, a consciencialização ambiental e as regras de preservação ecológica. Nestas atividades desenvolvemos uma parceria comunitária com o núcleo de desportos náuticos, que inclui a canoagem e a vela. Este foi um importante fator que ajudou na logística, facilitando a realização da atividade. Para uma melhor organização dos alunos e segurança dos mesmos, cada PE juntamente com os seus diretores de turma, tinham a folha de contatos dos alunos (apêndice 28). De realçar que para além dos elementos do núcleo de estágio e a professora orientadora Fátima Saraiva, contámos com a colaboração dos professores Ricardo Costa, M^a Luísa Pegado, M^a José Afonso, Helena Mendes.

As parcerias comunitárias foram criadas com protocolos com diversas instituições e empresas, e têm sido uma prática comum na história do agrupamento, neste caso pretende-se a consolidação das parcerias estabelecidas em anos anteriores e dar seguimento a outras que se venham a justificar como uma mais-valia, como é o caso da realização de estágios no âmbito dos cursos de educação e formação do ensino básico e dos cursos profissionais na EBSC, quero apenas salientar os principais os protocolos: Câmara Municipal de Cascais, Junta de Freguesia de Carcavelos, Escola Superior de Hotelaria do Estoril, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Universidade Nova de Lisboa, Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, Faculdade de Psicologia, Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa, Instituto de Educação da Universidade de Lisboa, Clube de Futebol de Sasseiros, e Crescer Junto - Centro de Psicologia e Psicopedagogia; Escolas envolvidas no Centro de Formação de Atividades Náuticas.

3. Desporto Escolar

No âmbito da educação, a dinamização do Desporto Escolar ganha especial relevância e pertinência, quer como programa que fomenta a introdução à prática desportiva e à competição, quer enquanto estratégia de promoção do sucesso educativo e de estilos de vida saudáveis e, ainda, como meio para desenvolver as áreas de competências, atitudes e valores previstos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (Despacho nº 7739/2020).

3.1. Enquadramento

O desporto escolar segundo Coelho (1989), só ganha o verdadeiro significado se:

1º For considerado como parte integrante da formação físico-desportiva dos alunos, ocupando esta a um lugar de destaque na formação geral dos mesmos em vez de ser visto, simplesmente, como meio de recrutamento de praticantes.

2º Assumir uma forma organizativa que, enquadrando de forma equilibrada os diferentes níveis competitivos, local, regional e nacional, atribua a devida importância às atividades intramuros e às consequentes necessidades de apetrechamento material, humano e de instalações desportivas.

Segundo o disposto no artigo 51º da Lei de Bases do Sistema Educativo, o desporto escolar visa especificamente a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como fator de cultura, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, devendo ser fomentada a sua gestão pelos estudantes praticantes, salvaguardando-se a orientação por profissionais qualificados. Este baseia-se num sistema universal e aberto de modalidades e de práticas desportivas organizadas de modo a integrar harmoniosamente as dimensões de ensino, treino, recreação e competição (Programa Desporto Escolar 2017-2021, pp. 2).

O Desporto Escolar ao “estimular a prática da atividade física e da formação desportiva como meio de promoção do sucesso dos alunos, de estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma cidadania ativa” (Programa Desporto Escolar 2017-2021, pp. 12) concorre, em sinergia com a EF, para a criação de cidadãos literados e participativos em

sociedade. Um dos aspetos positivos do sistema de gestão do Desporto Escolar em Portugal é que, sendo regulado e financiado pelo Estado, promove a equidade na participação na atividade física e desportiva, sendo um importante aliado na inclusão escolar. Entende-se por Desporto Escolar (DE) 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, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo (Decreto-Lei nº 95/1991). Segundo o programa do desporto escolar, a estrutura organizacional integra diferentes níveis, o Nacional (Coordenação Nacional do Desporto Escolar- CNDE), o Regional (Coordenações Regionais do Desporto Escolar- CRDE), com as coordenações locais do desporto escolar e professores de Apoio, o Local (Coordenações Locais do Desporto Escolar - CLDE) , com a direção do Clube do desporto escolar, coordenador técnico do clube de desporto escolar e responsável pelo grupo-equipa e os Clubes de Desporto Escolar (CDE), associados aos agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas. O sistema de Desporto Escolar em Portugal possibilita uma equidade que é desejável no acesso à prática de atividade física e desportiva por ser gratuito e, portanto, ao proporcionar oportunidades iguais a alunos de estratos socioeconómicos diferentes (Marques et al; 2013). Por outro lado, desempenha também um papel importante na inclusão ao minimizar diferenças entre géneros e ao permitir que todos os alunos possam participar independentemente das competências motoras que têm desenvolvidas, sob a supervisão de um adulto especialista, constituindo-se como um garante da oferta de oportunidades de atividade física gratificante e adequada, de forma gratuita e inclusiva (SPEF & CNAPEF, 2020). A existência de Unidade de Apoio ao alto Rendimento e a Promoção do Desporto para Todos (desporto adaptado) são outros dois aspetos que reforçam o poder inclusivo do Desporto Escolar.

3.1. Caracterização do Desporto Escolar na EBSC

Na escola secundária de Carcavelos foram definidos 11 núcleos e de acordo com o Anexo 15 podemos observar os horários do DE no ano letivo de 2018/2019. Especificamente, foram formados três núcleos de voleibol infantis A, a cargo do Professor Filipe Eanes, infantis B, com a professora Ana Carvalho, iniciados e juvenis femininos com a professora Maria de Fátima Saraiva e o Professor Estagiário Francisco Grilo; no atletismo, a cargo da Professora Anabela Leite, com escalões de infantis e iniciados mistos; o badminton, com a professora Fernanda Fernandes e professor Jorge Vanine nos escalões infantis e iniciados mistos; a

ginástica, a cargo do professora Paula Olivares, iniciados e juvenis femininos, no surf, com o professor Luís Costa e a professora estagiária Maria Teresa Rocha, nos escalões infantis A(feminino e masculino), infantis B(feminino e masculino), iniciados (feminino e masculino), juvenil (feminino e masculino) e júnior (feminino e masculino); Na canoagem e vela , o professor Ricardo Costa e as Multiactividades com o professor Jorge Vanine. A coordenadora do Desporto Escolar na EBSC é a Professora Anabela Leite.

No início do ano letivo todos os responsáveis pelos grupo-equipa, após a sua atribuição, ocuparam-se da organização do núcleo (e.g. recursos materiais e logísticas necessárias) e do recrutamento de alunos. Para que as atividades desportivas que são proporcionadas à juventude quer no âmbito escolar, quer federado, sejam corretamente orientadas, é indispensável que decorram de acordo com os princípios da ética desportiva e da normas de conduta cívica, que respeitem a integridade física e a personalidade de todos intervenientes, se subordinem às características do crescimento e desenvolvimento das crianças e jovens, que atendam aos seus interesses e necessidades assegurando oportunidades de êxito, reconhecimento e aprovação e promovam o enquadramento de todos, permitindo que os mais aptos evidenciem as suas capacidades sem fomentar a exclusão ou a auto eliminação dos restantes, proporcionem desenvolvimento global das capacidades (Coelho, 1989). A primeira medida do núcleo de estágio para o desporto escolar foi, de forma similar, a divulgação dos diferentes núcleos de desporto escolar de forma a dar a conhecer aos alunos as ofertas existentes na escola e começar a cativá-los para integrarem as modalidades. Como estratégia de recrutamento e comunicação com a comunidade escolar, cada professor estagiário elaborou cartazes para a modalidade que lhe foi atribuída nesta área de atuação, com informações sobre a modalidade (local, horário, escalão), para que os alunos tivessem acesso à informação, colocando-os em exposição em locais de passagem e onde os alunos se encontram com mais frequência. De acordo com o programa do desporto escolar 2017-2021, pp. 6, os projetos do clube do desporto escolar são divididos em atividades de níveis. No caso da atividade no nível I, é uma extensão curricular da disciplina de EF, promove a atividade física e desportiva, isto é o conjunto de atividades organizadas pelos Clubes do Desporto Escolar que poderão envolver outros agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas. Estas atividades integram-se nos Projetos Complementares. São dinamizadas na componente não letiva dos docentes de EF, no âmbito da autonomia dos agrupamentos de escolas e das escolas não agrupadas. Na atividade de Nível II, estas são constituídas por atividades desportivas dos grupos-equipas, são atividades que implicam a participação regular em treinos e competições tendo vista a melhoria contínua

do desempenho desportivo. Estas atividades inserem-se nos Projetos “Desporto Escolar Competição”. A prática desportiva e a competição que lhe é inerente, se orientadas corretamente, têm um importante alcance educativo e formativo e deverão ter lugar nas atividades destinadas às crianças e jovens, quer na escola, quer fora (Coelho, 1989). E por fim as Atividades de Nível III, que são compostas por grupos-equipa de referência, clubes desportivos escolares federados, são atividades de aprofundamento da prática desportiva (treino e competição) em modalidades e grupos-equipa de elevado potencial desportivo. A adoção de recursos adicionais, depende de candidatura inserida no Projeto DE + A ESBC, dentro dos núcleos de desporto escolar tem a experiência de participação, no Voleibol, a nível local e regional; no Atletismo, a nível local, regional e nacional; no Badminton, a nível local e regional, na Ginástica a nível local, no surf, a nível regional; na Canoagem e Vela a nível local. Em relação à atividade interna do Desporto Escolar, comum a todos os professores em termos de organização, foram realizadas as seguintes provas/torneios descritas no plano anual de atividades de Educação Física:

- 19 novembro - Comemoração do dia do não fumador e caminhada pela saúde
- 23 novembro - Corta-mato interno
- 12 dezembro - Corta-mato concelhio
- 1 e 2 de abril - Torneio de Voleibol

3.2. Caracterização do grupo/equipa – Modalidade de Surf

Quando chegou o momento de escolher o grupo/equipa do DE, optei pelo núcleo de surf, ficando a coadjuvar com o professor Luís Costa. Os treinos decorreram à 2ª feira das 14h30 -17h00, na praia de São Pedro do Estoril. Os motivos da minha escolha prenderam-se com o facto de o Surf ser a minha modalidade de eleição desde adolescente; na licenciatura em Educação Física e Desporto esta foi a minha modalidade de especialização e como tal, obtive a cédula de treinador de surf – nível I, assim, comecei a trabalhar como treinadora de surf a partir de 2015. Não estando ligada à competição enquanto treinadora, acreditei que a experiência de trabalhar com um núcleo de desporto escolar de surf seria enriquecedora para a minha formação profissional e teria algo a acrescentar à escola e aos alunos da minha experiência de trabalho.

De acordo com o referido em parágrafos precedentes, iniciámos o recrutamento de alunos ao comunicarmos a existência do núcleo através da fixação de cartazes, bem como a informação pela escola, que se situou na primeira etapa, do dia 24 a 28 de setembro. Todos os

alunos candidatos tinham como pré-requisito o controlo de competências aquáticas específicas, que nos davam alguma garantia de que os alunos se encontravam em condições de aprender uma modalidade de ondas, as provas dos pré-requisitos tiveram lugar na praia de São Pedro do Estoril. Após as provas de pré-requisito foram admitidos seis alunos entre os 10 e os 12 anos, que eram compostos por cinco rapazes e uma rapariga. No dia 2 de outubro, realizou-se uma reunião com os EE, para informar quais os objetivos do surf no desporto escolar, as responsabilidades e compromissos a ter em conta, quer dos EE, quer dos alunos, bem como a apresentação do calendário de competição e normas de ética e segurança neste desporto.

Como documentos de apoio para os treinos de surf, construímos um plano anual, que se encontra no Apêndice 31, que está dividido por 4 etapas (prognóstico, prioridades, progresso e produto, e onde está assinalado as ações de formação efetuadas ao longo do ano letivo, sobre segurança e julgamento em competição; 2 campeonatos para o apuramento para o campeonato regional do DE; 2 encontros para os principiantes, elaborados pelas coordenações locais do desporto escolar e o campeonato Nacional.

3.2.1. A modalidade de Surf

O surf consiste em deslizar na parede da onda, numa prancha, em direção à praia. Este desporto depende essencialmente do mar e da prancha (aquilo a que de uma forma mais teórica chamamos contexto), mas a sua expressão revela-se ao nível das manobras (técnicas) efetuadas durante a viagem em cima da prancha e da onda (Moreira, 2009). Para compreender as expressões e palavras utilizadas no surf, realizei um glossário de surf como se pode consultar no Anexo 16. O capitão inglês James Cook, que deu início à colonização europeia das ilhas do Pacífico, chegou ao Havai em 1778 e viu um homem a apanhar uma onda, em cima de uma prancha, sendo o primeiro europeu a presenciar e a escrever sobre surf (Warshaw, 2003). No período, de 1900 a 1945, o surf rejuvenesce e entra em expansão, com um maior número de praticantes e com evolução do material, as grandes figuras desta fase são George Freeth, que terá sido o primeiro a fazer surf ao longo da parede da onda, Alexander Ford foi o responsável pelo primeiro clube de surf (*Outrigger Canoe Club* em Waikiki) e pela divulgação da modalidade através da imprensa. Duke Kahanamoku é considerado o fundador do surf moderno, além de embaixador do surf, foi um excelente nadador, com vários recordes do mundo, e com cinco medalhas (três de ouro e duas de prata) em três participações nos Jogos Olímpicos (1912, 1920 e 1924) (Warshaw, 2003). Em 1914, Duke Kahanamoku introduziu o surf na Austrália, em Freshwater Beach (hoje Harbord) em Sidney (Cralle, 2001). Duke Paoa

Kahanamoko, entre 1912 e 1932, ganhou 3 medalhas de ouro, 2 de prata e 1 de bronze em quatro jogos olímpicos, nas modalidades de polo aquático e natação. Nas suas viagens, surfou pela primeira vez nos EUA em 1912 e em 1915 na Austrália, promovendo esta modalidade através de exibições. Devido às suas incursões pelo mundo fora, foi apelidado de “pai do surf internacional”. Em 1937 aparece o Surf na Europa, através do inglês Jimmy Dix, mas só em 1957 é que há um verdadeiro impacto, através de Peter Viertel, argumentista de Hollywood, que estava em França a rodar as filmagens de um filme (Correia, 2005). Nos anos 60, na Califórnia, são realizadas as primeiras competições e em 1974 surge a organização profissional ASPA (*Australian Professional Surfing Association*), no ano de 1982, em Honolulu é fundada a ISP (*International Professional Surfers*), que seria iria substituída pela ASP (*Association of Professional Surfers*), deste modo estavam a ser dados os primeiros grandes passos para a profissionalização da modalidade. Na atualidade, existem duas grandes competições, que são realizadas em diversos sítios do mundo, a WCT – World Competition Tour, a primeira divisão do surf mundial, constituída por 13 provas, onde competem os 45 melhores atletas do mundo. O WQS – World Qualifying Tour, esta competição que dá acesso ao WCT, onde são qualificados 15 atletas.

Em Portugal, a partir de 1960, apareceram os primeiros surfistas em Portugal, nomeadamente estrangeiros, que procuravam as nossas excelentes praias para surfar, no entanto, é nos anos 80 que se faz sentir pela primeira vez o surf nacional, principalmente através do aparecimento de revistas nacionais da especialidade, a entrada da indústria estrangeira de surfwear no nosso país e a institucionalização da Federação Portuguesa de Surf veio contribuir para o crescimento do surf (Correia, 2005). Em 1989, realiza-se a 1ª prova mundial no país em Ribeira D’Ilhas na Ericeira e nesse mesmo ano, dá-se a fundação da Federação Portuguesa de Surf, tendo obtido o estatuto de utilidade pública desportiva em 1994. Atualmente, existem vários tipos de competição, entre eles o Campeonato Nacional Open e por Clubes e os Circuitos Inter-regionais.

O surf tem sofrido, nos últimos anos, um grande aumento de praticantes e isto deve-se sobretudo ao trabalho da Federação Portuguesa de Surf na gestão e realização de eventos, às diversas associações e clubes espalhados pelo país que realizam os circuitos regionais, à presença assídua de campeonatos mundiais e europeus em praias nacionais, como é o caso das competições em Peniche, na praia dos Supertubos, Cascais, na praia do guincho e Torres vedras, na praia de Santa Cruz. A nível competitivo são usados dois sistemas de competição de surf, no primeiro existe o sistema *homem a homem*, em que o vencedor passa à fase seguinte; em

segundo lugar encontramos o sistema de confronto simultâneo de quatro surfistas, em que são apurados os dois melhores, avaliados por um júri constituído por cinco elementos. A competição de quatro surfistas dura normalmente vinte minutos, sendo permitido aos surfistas apanharem dez ondas nesse tempo. Quanto à prancha, não existe qualquer limitação relativo às suas dimensões ou peso. Os meios de comunicação foram muito importantes, pois contribuíram para a divulgação dos eventos, a representatividade de praticantes portugueses nessas mesmas provas que deu visibilidade para a população portuguesa dos surfistas nacionais que competiam pelo nosso país em provas internacionais e o aparecimento de diversas escolas de surf por todo o país, veio fomentar a descoberta pelo surf e interesse pelo desporto.

No que se refere ao trabalho específico de treinadores de surf em Portugal, esta é uma atividade muito jovem, pois só em 1993 é realizado o primeiro curso de treinadores/monitores pela Federação Portuguesa de Surf, em Viana do Castelo. Segundo a Federação Portuguesa de Surf, em 2016 existiam cerca de 260 mil praticantes recreativos em Portugal; em 2018 existiam cerca de 2382 atletas federados (crescimento de 57% em 10 anos) e, no ano de 2019, existiam em Portugal 390 escolas registadas, sendo que o número real de escolas em atividade poderá chegar quase ao dobro. O surf passou, durante os últimos 30 anos, de uma “modalidade de marginalizados” a uma modalidade de heróis nacionais, praticada por um número elevado e ainda crescente de pessoas, levando-o a que seja considerado uma potência económica no mundo do desporto. Da massificação do surf enquanto prática recreacional e oferta turística, surgiram problemas como a falta de segurança nas praias; a legalidade das escolas e qualidade dos serviços prestados; a legalidade e a qualidade da formação inicial dos treinadores. Considerando os problemas apresentados e a minha própria experiência enquanto treinadora de uma escola de surf, acredito que a escola (Desporto Escolar), mais uma vez, seja a via por excelência pela qual os alunos podem ter acesso à aprendizagem de uma modalidade valor cultural crescente, apoiados por professores com competências técnico-pedagógicas, de forma gratuita e inclusiva, e num ambiente mais controlado. Para que tal seja possível a formação contínua de professores nos centros de formação desportiva náutica, devem ser uma realidade e estar ao alcance de mais docentes para que a modalidade se desenvolva nas escolas cujo ambiente (proximidade com a praia) é favorável.

Esta é uma modalidade em que existe elevada interferência contextual e que é caracterizada pela existência de habilidades motoras abertas, isto é, a sua prática é referenciada pela execução de habilidades motoras em ambiente imprevisível requerendo uma constante adaptação dos movimentos do individuo em resposta às propriedades dinâmicas e complexas

do ambiente de prática. Brogueira (1998) afirma que “surf” apresenta várias habilidades básicas do surf, como: remar, o *take-off* ou colocar-se de pé, descer a onda ou “dropar” e o deslizar já na posição de pé. Costa e Silva (2000) definem de forma um pouco mais alargada as habilidades básicas do surf que são objeto de foco no desenvolvimento de aprendizagens na fase de iniciação e orientação. Os mesmos autores, através de uma análise de conteúdo realizada em literatura diversa, identificaram e definiram as principais habilidades básicas na iniciação ao Surf, sendo as mais citadas as seguintes: remada, sentar na prancha, técnicas de passagem da rebentação, apanhar espumas/apanhar ondas, pôr-se de pé (*take-off*), arranque em ângulo em *frontside* e *backside*, *trimming*, *bottom-turn*.

No entanto, existem também aspetos mecânicos (como forças, ângulos, velocidades) que influenciam as execuções, dependendo do peso e altura de cada surfista e da capacidade de resposta ao nível da condição física do próprio.

O surf é na realidade mais que uma modalidade desportiva, nele existe uma cultura, uma forma de estar e de ver a vida que atrai cada vez mais pessoas (c.f. surf *lifestyle*³, muito ligado ao ativismo ambiental nos anos 60). Por outro lado, o sucesso e visibilidade, de atletas profissionais como Frederico Morais, Vasco Ribeiro e Tiago Pires também contribuiu para atrair praticantes de todas as idades. Da mesma forma, o surf feminino teve um crescimento também ele exponencial na última década, existindo um número crescente de mulheres a aprender e a competir na modalidade ao mais alto nível.

As vantagens da prática de desportos de ondas, advém do desenvolvimento as capacidades físicas e psicológicas (como são exemplo: combate a depressões, níveis de ansiedade extremos), pois sem o treino não há evolução, sem a repetição não se progride nesta modalidade.

3.2.2. Objetivos de Formação

De acordo com os objetivos da modalidade de surf, em relação aos objetivos gerais, estes foram promover a aprendizagem do surf e organizar o treino em função pedagógica e didática dentro desta atividade desportiva; no que toca aos objetivos específicos, o principal foi o ensino do surf e quando as condições climatéricas não estavam favoráveis, colocavam em risco os alunos, o ensino era dedicado ao *skimming*. Os objetivos específicos centram-se em três

³ *Surf culture* includes the people, language, fashion, and lifestyle surrounding the sport of [surfing](#).

âmbitos: construção das quatro etapas de aprendizagem, com objetivos e exercícios que vão de encontro às orientações metodológicas dos PNEF, adaptando à modalidade desportiva do surf; planeamento, organização e intervenção durante o treino de acordo com os parâmetros de gestão do treino. Por fim, a avaliação dos alunos de acordo com os critérios e níveis de avaliação. Dentro dos objetivos de formação, procurei adotar no treino da modalidade de surf, os princípios pedagógicos do PNEF e dar ao aluno autonomia, fomentar a criatividade/iniciativa nos treinos, privilegiar neste caso a atividade física e a sociabilidade entre os colegas de equipa.

Em cada etapa, no final faço um balanço sobre a avaliação dos alunos bem como a minha autoavaliação enquanto treinadora.

3.2.3. Ensino e Treino do Desporto Escolar

Para Correia (2005), uma problemática particular fundamental no ensino do surf é o conhecimento dos modos de estruturação do seu ensino. O conhecimento do pensamento dos treinadores relativamente às suas conceções didático-metodológicas e o modo como procedem à organização didática dos conteúdos. Sobre o “*Conhecimento Base para o Ensino*”, Shulman (1987) refere que este se pode organizar nas seguintes categorias: 1) *o conhecimento do conteúdo*; 2) *Conhecimento pedagógico geral*, que se refere a estratégias de ensino, princípios de gestão e organização da sala de aula; (3) *o conhecimento do currículo*, com ênfase particular no conhecimento dos materiais e programas/documentos que servem de referência para o ensino; (4) *o conhecimento pedagógico do conteúdo*, referente a estratégias de instrução e transformação da matéria para o ensino de tópicos significativos e ajustados ao contexto e aos alunos (como ensinar); (5) *o conhecimento dos alunos* e das suas características; (6) e *o conhecimento do contexto* educacional e dos fins e propósitos educacionais, dos seus valores e fundamentos científicos e filosóficos.

Correia (2005), considerando o autor citado, refere que um Treinador pensa e desenvolve as suas práticas de ensino do Surf é resultante das conceções que construiu relativamente ao processo ensino-aprendizagem, à modalidade, aos conteúdos de ensino e dos seus alunos. Carolo (2018), baseando-se em Shulman (1987), reflete sobre a formação de treinadores de surf referindo que o conhecimento pedagógico do conteúdo tem especial interesse na formação inicial e contínua de treinadores “porque identifica um corpo distinto de conhecimentos para ensinar. Representa a integração do conteúdo e da pedagogia para a

compreensão de como tópicos particulares, problemas ou assuntos são organizados, representados e adaptados aos diversos interesses e habilidades dos alunos”.

Os aspetos didáticos do ensino do surf são o ponto principal deste tópico de desenvolvimento que se irá focar no processo de ensino-aprendizagem ao longo do ano letivo com a construção de um plano anual (apêndice 29), onde estava dividido por etapas, bem como os seus objetivos e momentos de competição para ao apuramento do campeonato regional, encontro de principiantes, formação de juizes e formação de primeiros socorros para os professores do núcleo de desporto escolar de cada escola da linha de Cascais e Oeiras. Dividi o ano em quatro etapas de ensino e treino, assegurando a explicitação da metodologia de ensino aplicada e das normas de funcionamento e de segurança da escola. Para Coelho (2016), o produto de uma intervenção pedagógica eficaz é, resumindo, aquele que possibilitou a sensibilização, persuasão e influencia num individuo ou grupo social, contribuindo para alterar as suas crenças, comportamentos e competências. No entanto, e apesar de não ser foco de reflexão, devemos reconhecer que não apenas as competências pedagógicas e técnicas definem o que poderá ser um bom treinador. As competências relacionais e humanas, assim como a ética de trabalho devem ser admitidas uma vez que, para além de sabermos, de sabermos fazer, devemos inclusive, saber ser e saber viver com.

Observando o apêndice 30, reconhecemos que dentro de cada etapa de aprendizagem existem conteúdos cuja realização em contexto acarreta graus de complexidade diferentes. De acordo com o nível de aprendizagem, foram definidos objetivos intermédios a cumprir e a superar para o nível seguinte, procurando treino após treino cumpri-los, evoluindo assim a prestação no decorrer do processo ensino-aprendizagem. Um objetivo transversal a qualquer nível de aprendizagem é o da criação e manutenção de comportamentos de segurança e a observação e avaliação das condições marítimas e atmosféricas que condicionam as condições para a prática da modalidade, ou seja, o tamanho, intensidade e direção das ondas, o conhecimento sobre a maré, a avaliação da direção e intensidade do vento e ter a noção das pessoas que estão dentro de água.

a) 1ª Etapa de Ensino do Surf

Como se pode verificar no plano da 1ª etapa do DE (apêndice 31), os objetivos operacionais desta etapa foram a AI, apresentação e manutenção do material (fato e prancha), norma de segurança, adaptação ao meio aquático e material, nomeadamente o seu manuseamento. No início da primeira etapa de ensino ocorreu o processo de recrutamento de

alunos a aplicação de provas de pré-requisito que consistiam no cumprimento de tarefas de natação (e.g. flutuação em decúbito dorsal, propulsão em estilos ventrais e dorsal, agarrar um objeto do fundo do mar) e de manipulação da prancha (e.g. entrar sozinho na água com prancha). Após as captações, foi transmitido aos alunos as normas de segurança dentro e fora de água, a ética dentro de água, a adaptação ao meio e conhecimento do material, o facto de estarmos numa praia de fundo de rocha, o cuidado a ter com a material (a prancha, *chop*, o vestir e despir o fato, lavagem do material e arrumação do mesmo). Dentro de água, a técnica de posicionamento deitado e sentado, iniciação à técnica de remada, e o *take-off* a três tempos na areia e dentro de água.

Um exemplo de aquecimento nesta etapa é a mobilização articular e corrida lenta; na corrida lenta deitar-se na areia e quando o professor realiza o *take-off*, o aluno tem que imitar e em seguida, em cima da prancha realizar o *take-off* a três tempos, com a instrução através do FB descritivo e avaliativo e com o objetivo específico de atingir as condições físicas e psicológicas para ir para dentro de água.

Durante o processo ensino-aprendizagem o professor e o aluno devem possuir ambos papéis ativos. Em relação ao professor, este terá a responsabilidade de organizar o ensino, definindo, *à priori* e adaptando durante o processo, os objetivos, as estratégias, os métodos e os conteúdos a organizar de forma a propor situações de aprendizagem que sejam desafiantes e adaptadas às necessidades de aprendizagem dos alunos, conduzindo-os ao sucesso. Carreiro da Costa (1984) refere que o êxito das aprendizagens escolares pretende, em grande parte, da qualidade do ensino, isto é, da competência do professor em criar condições de sucesso para os alunos.

No que respeita aos treinos regulares, tive diferentes responsabilidades enquanto professora do núcleo e em diferentes momentos, na fase pré-interativa (pré-treino): analisar as previsões atmosféricas e de condições do mar, analisar o grupo de alunos C, D, E, G, H e I, de nível elementar, plano de aula geral; Fase interativa (dia do treino): analisar *in loco* as condições do mar e atmosféricas, validar ou alterar o plano de aula elaborado, definir objetivos de grupo e individuais tendo por base o nível de aprendizagem dos alunos e condições do mar no momento, preparar o equipamento, receber os alunos e distribuir o equipamento e a última Fase Pós-interativa (final do treino): *briefing* final com os alunos, definir objetivos futuros, recolher equipamento e arrumar.

No apêndice 32, dou exemplo de um modelo de treino, para assegurar que todos os procedimentos eram garantidos, desta forma, temos por ordem cronológica os seguintes pontos:

normas de segurança, as regras de segurança durante um treino de surf: nunca mergulhar de cabeça, durante as quedas proteger sempre a cara e a cabeça, evitar chocar contra outros surfistas, evitar largar a prancha, manter sempre a prancha ao lado do corpo e nunca em frente do corpo, desviar-se sempre do surfista que vem na onda, nunca virar as costas ao mar e à prancha; aquecimento geral, preparação da condição física, exercícios de ativação cardiovascular, força e resistência; aquecimento específico na areia, com exercícios técnicos em cima da prancha que irão desenvolver dentro água; instrução, desde a parte inicial à final, aos alunos individualmente e coletivamente; na prática dentro água, instrução de acordo com os objetivos da aula e a finalização, com retorno à calma, revisão das aprendizagens, salientar aspetos positivos e menos positivos bem como a abordagem de conteúdos a serem trabalhados no próximo treino.

As dimensões consideradas para um bom funcionamento do treino foram as seguintes: análise das condições marítimas e atmosféricas; equipamento adequado para o nível a lecionar; prancha de *softboard* em ensino de surf e prancha de *skimming* quando não existem ondas ou a ondulação está demasiado forte; dominar os objetivos específicos; instrução inicial dirigida aos alunos individualmente e coletivamente; instrução direta, concisa e que vá ao encontro das competências a adquirir do nível do aluno; FB pedagógico, ou seja completar o ciclo de FB em que dou a instrução, analiso e corrijo, predominantemente o FB interrogativo e descritivo e por fim o grupo organizado em níveis, onde fiquei com os alunos de nível elementar e o professor Luís Costa com os alunos de nível introdutório. Dentro do meu grupo de alunos, a organização manteve-se com os alunos a respeitarem as regras e rotinas do treino, como por exemplo, vestir e despir o fato (o que reduzia o tempo de espera), a manutenção e arrumação do material dentro de água e colocarem-se próximos da professora. Um dos exemplos dos exercícios da aprendizagem do *take-off* foram aplicados em cima da prancha, dentro de água e poderão descrever-se da seguinte forma: o aluno dentro de água realiza a adaptação ao meio e à prancha. No mar com fundo de rocha, passa a rebentação (agarrar a prancha) e apanha espumas com o corpo e com a prancha, este passo tem como objetivo específico a execução do *take-off* em primeiro lugar na areia e dar a conhecer a posição base do surf e as suas competências críticas; dentro de água o objetivo específico do *take-off* é adquirir o posicionamento correto na prancha e posição de pé na prancha.

No final da 1ª etapa relativamente à modalidade de surf elaborei um balanço (apêndice 33) sobre o mesmo, com o intuito de refletir as estratégias e plano para construir a etapa seguinte.

b) 2ª Etapa de Ensino do Surf

Na 2ª Etapa (apêndice 34), os objetivos operacionais (apêndice 35) desta etapa foram a técnica de remada, técnica de posicionamento na prancha deitado e em pé, desliza na espuma deitado e em pé e aprendizagem do *take-off* a 3 tempos.

Os objetivos de ensino para cada nível nas competências-base do surf: remada, *take-off* direto, viragem na onda e o bico de pato. Cada nível de treino apresenta diferentes condições de prática (e.g. aluno G- espumas; I-Transição; C, D, E, H – *Outside*). Nos parágrafos seguintes apresento de forma breve o tipo de instrução e FB emitido aos alunos para melhoria de cada competência. Na remada, o corpo está posicionado a meio da prancha, pernas ligeiramente levantadas, tronco sempre levantado, utilização alternada dos dois braços; potenciar e reforçar ao máximo o movimento de remada no momento da entrada na onda, para evitar ficar para trás e ser bem-sucedido; levantar o tronco e recuar o corpo na prancha durante as entradas mais verticais nas ondas, para evitar embicar em posição deitado. A remada está dividida em dois momentos: a puxada em que a força é gerada pelo movimento de rotação interna do ombro dentro de água e a fase de recuperação que é iniciada com uma abdução do ombro e rotação externa quando este começa a sair da água e a preparar-se para entrar de novo. O FB na remada: explicar qual a principal necessidade do movimento de remada, designadamente ser bem-sucedido quanto pretende entrar numa onda; enfatizar a importância do posicionamento do corpo no centro da prancha, mas também o facto de não haver um posicionamento cirúrgico padrão igual para todos os surfistas, mas sim um posicionamento ligeiramente ajustado às dimensões e alturas de cada pessoa; explicar as consequências inevitáveis da imprecisão do posicionamento na prancha durante a entrada na onda, designadamente a perda de controle na prancha e a entrada na água com o bico da prancha em direção ao fundo (embicar) e reforçar a necessidade de o aluno recuar ou avançar o corpo em função das exigências das ondas/espuma.

Para a realização de um *take-off* direto, executado corretamente, as instruções de *take-off* direto após entrada na onda, colocar as mãos bem apoiadas na prancha e executar de forma rápida e ágil um único movimento de salto para cima da prancha; produto final do salto para a prancha deverá ser sempre pernas afastadas, colocadas ao centro da prancha, com lateralidade bem definida; manter pernas sempre fletidas, corpo agachado e braços abertos. O FB do *take-off* direto: reforçar que o produto final do salto para a prancha deverá ser pernas afastadas, colocadas ao centro da prancha, com lateralidade bem definida, manter pernas sempre fletidas e corpo agachado.

Como efetuar uma correta viagem na onda em pé na prancha, manter as pernas fletidas e o corpo agachado durante a viagem na onda de forma a promover o equilíbrio e a velocidade da prancha; avançar ou recuar os pés na prancha de acordo com as exigências da onda/espuma; pressionar o pé de trás durante as descidas mais verticais na onda para evitar embicar na posição de pé. O FB sobre a viagem na onda, foi incentivar e reforçar todas as viagens na onda, partilhando o entusiasmo e a satisfação com o aluno; atribuir à viagem na onda uma importância máxima, pois representa o objetivo final da aprendizagem no nível de iniciação. No “bico de pato”, a passagem correta para ultrapassar a rebentação está na ação de submergir a prancha depois da onda já rebentada ou por rebentas. Segundo Costa e Silva (2000) apresenta um conjunto variado de técnicas frequentemente utilizadas, que são: elevação ou *push-up*, arrastamento, passagem através da onda, braços sobre a prancha, mergulhar e afastar a prancha e o bico de pato (Brogueira, 1998).

Considerando a conceção de desporto escolar e os objetivos pessoais e motivações dos alunos, foram criadas situações de aprendizagem tais como: utilização de exercícios que reproduzem a modalidade; simulações na areia e treino da técnica-base; arranque controlado nas espumas em posição deitado; remada estável, controlada e direcionada; executar de forma sistemática o movimento de *take-off* e por fim como objetivo final manter o corpo agachado e as pernas afastadas no centro da prancha.

Após a avaliação inicial, foi elaborado o plano da 2ª Etapa, os alunos foram divididos em dois níveis: introdutório/intermédio e elementar/avançados, considerando os seus resultados da etapa de avaliação inicial e o seu potencial de desenvolvimento na modalidade.

Em cada nível pretende-se que o aluno adquira autonomia dentro de água, independentemente das condições em que estão a trabalhar os objetivos delineados (*inside* ou *outside*).

No decorrer da 2ª Etapa os alunos foram criando rotinas que lhes proporcionaram uma excelente autonomia progressiva na fase inicial do treino, isto é, no aquecimento geral e específico, na leitura das condições do mar e no local apropriado para entrada na água e transição para o *outside*. As minhas funções passaram, após este ganho de autonomia, a situar-se mais ao nível da instrução inicial (organização do treino), instrução para a tarefa e controlo do grupo (emissão de FB; avaliação).

Nesta fase de aprendizagem, ao nível da consecução dos objetivos definidos para a etapa, a figura de destaque é o aluno G. Este aluno já realizava o *take-off* direto, corta a onda

para a direita ou esquerda, no entanto ainda apresenta dificuldade na execução do bico de pato tanto no *inside* como no *outside*. Os alunos C, D, E, H, apresentaram um nível de surf de completa autonomia dentro de água, realizando viragens para a esquerda e direita, o bico de pato corretamente, leitura do mar, posicionamento e entrada na onda. Em termos de ganhos na aprendizagem, nesta etapa, um dos pontos a ressaltar, foi a evolução da autonomia dentro de água de todos os alunos. A este respeito falamos da confiança nas entradas e saídas dentro de água, a colocação do *chop*, a colocação do corpo na prancha para uma remada fluida e de intensidade moderada.

O aluno I revela insegurança dentro de água e ainda não realizava o bico de pato, sentindo-se desconfortável no *outside*. Ao nível da capacidade de transição para o *outside*, a leitura do local e entrada (agueiro), a execução do bico de pato e a remada controlada são competências técnicas fundamentais que o aluno teve de trabalhar. A par destas, as competências psico-emocionais também se revelam importantes, pelo que acreditei ser indicado que o aluno passasse para o nível intermédio onde pudesse combater as suas dificuldades e evoluir no seu desempenho, ganhando confiança de forma progressiva. O Professor Luís Costa ficou com o grupo de alunos do nível introdutório e intermédio, no entanto, eu fiquei com os alunos de nível elementar, o grupo de alunos é o seguinte: C, D, E, G, H e I. De acordo o nível elementar, os treinos são elaborados de forma diferente, isto é, eu fico responsável pela parte inicial, fundamental e final. Na parte inicial os alunos apresentam uma autonomia excelente, a nível do aquecimento, um exemplo do aquecimento seria a mobilização articular e corrida lenta, em seguida um jogo dentro do mar, onde me colocava dentro do mar sentada numa prancha, e os alunos efetuavam o exercícios de estafetas, tem de entrar no mar com a prancha remar e efetuar uma volta à minha prancha, e regressando dando a prancha ao colega da equipa, tinha como objetivo específico atingir as condições físicas para a prática do surf e o treino da técnica da remada, solicitando em maioria os membros superiores. como por exemplo, na fase da corrida, aquecimento articular, exercícios na areia, leitura do mar e onde entrar dentro de água.

Na parte fundamental, a figura de destaque é o aluno G, pois já realiza o *take-off* direto, corta a onda para a direita ou esquerda, no entanto ainda apresenta dificuldade na execução do bico de pato. Os alunos C, D, E, H, apresentam um nível de surf de completa autonomia dentro de água, realizando viragens para a esquerda e direita, o bico de pato corretamente, leitura do mar, posicionamento perante a onda.

O aluno I revela insegurança dentro de água, não realiza o bico de pato, sentindo-se desconfortável no *outside*. Realiza o *take off* direto, no entanto, a remada continua fraca. Este

aluno será indicado para o nível introdutório onde possa combater as suas dificuldades e evoluir no seu desempenho.

No final da 2ª etapa elaborei um balanço (apêndice 36) sobre o mesmo, com o intuito de refletir as estratégias e plano para construir a etapa seguinte.

c) 3ª Etapa de Ensino do Surf

No dia 26 de janeiro, ocorreu uma ação de formação de “julgamento” destinada a 1 aluno de cada grupo Equipa, e no dia 28 de janeiro, o Troféu Cascais.

A primeira competição do Desporto Escolar ocorreu durante a 3ª etapa (apêndice 37), os objetivos operacionais (apêndice 38) desta etapa foram o take off a 3 tempos, 2 tempos e direto, autonomia dentro de água, regras de competição e a competição.

Esta etapa foi o momento em que os alunos tiveram contacto pela primeira vez com uma competição do desporto escolar. Os alunos que participaram nas competições do desporto escolar foram os alunos A, B, C, G e H, tendo o aluno C ficado em primeiro lugar no escalão de infantis de surf, os alunos A e B participarem no encontro dos principiantes os alunos, foram sujeitos a competições, ficando em 1º lugar no escalão de infantis de surf. O campeonato de apuramento para o campeonato regional, nos dias 14 e 15 fevereiro, enquadrou-se num conjunto de provas da responsabilidade da coordenação local do desporto escolar de Amadora, Cascais e Oeiras é organizado pelo Centro de Formação Desportiva de Surf do Agrupamento de Escolas Ibn Mucana, com o apoio do Surfing Clube de Portugal e da Câmara Municipal de Cascais. A participação esteve aberta a alunos de ambos os géneros, desde que devidamente inscritos no Desporto Escolar e integrados em grupos/equipa da modalidade de Surf das coordenações locais de Amadora, Cascais, Oeiras, Lisboa Cidade, Sintra e Loures, Odivelas e Vila Franca de Xira. Os professores responsáveis tiveram em sua posse a relação nominal da inscrição do grupo equipa – impressão da base de dados da plataforma de gestão do desporto escolar. No dia da prova os professores responsáveis tinham em sua posse os documentos de identificação dos alunos inscritos. Nos dias 15 e 16 de março, realizou-se o apuramento para o campeonato regional, a participação esteve aberta a alunos de ambos os géneros, desde que devidamente inscritos no Desporto Escolar e integrados em grupos/equipa da modalidade de Surf das coordenações locais de Amadora, Cascais, Oeiras, Lisboa Cidade, Sintra e Loures, Odivelas e Vila Franca de Xira, na praia de São Pedro do Estoril, nos escalões de competição e principiantes.

A assiduidade aos treinos foi um fator importante para a evolução dos alunos. O

trabalho, esforço e empenho fora de água, com exercícios na areia de condição física, *take off* e treinos de skate, permitiram aos alunos ganhar um transfere para o surf.

Os alunos perderam o “medo” da rebentação, conseguindo maioritariamente posicionar-se corretamente para apanhar a onda. As questões de segurança também estiveram mais consolidadas por parte dos alunos. É de destacar a evolução dos alunos G e B que obtiveram uma progressão bastante significativa na execução do *take-off* direto, posicionamento no pico da onda, remada para apanhar a onda e leitura de mar.

No que respeita à característica dos treinos, estes tiveram uma vertente mais competitiva no intuito de preparação dos alunos que iriam competir, o objetivo é que os alunos estejam perante a simulação uma prova com *heats*, apanhem ondas segundo as regras da competição e assim consigam adaptar-se não só às normas da competição, mas ao ambiente nos treinos, os exercícios eram cronometrados fazendo uma situação real do que iriam presenciar nas a competições, simulando, o confronto entre 4 atletas ou 2 atletas, licras e tempo. A participação em competições do desporto escolar acrescentou à minha formação profissional, o primeiro contato com uma competição dentro desta modalidade, nomeadamente nos parâmetros da organização do evento, como papel de treinadora, sendo um apoio para os alunos no que toca à motivação para prova.

Com a supervisão do professor Luís Costa, os alunos do nível de introdução e elementar apresentaram resultados bastantes significativos, revelando alunos que progrediram de nível bem como de prancha.

As regras de segurança, estão mais consolidadas por parte dos alunos e os treinos tiveram uma vertente mais competitiva, preparando então os alunos que vão competir. O objetivo é que os alunos, simulando uma prova com *heats*, apanhem ondas, e, consigam assim adaptar-se às circunstâncias como acontece nas competições. A evolução dos alunos, foi constante, deste o *take-off*, à remada, bem como a posição dentro de água e a leitura do mar. Um dos exemplos de aquecimento na 3ª etapa, foi um exercício mais virada para a competição, com a introdução de pinos e exercícios de circuitos, como o treino de skate, onde utilizava a progressões de viagens fora de água, com os pinos na areia, os exercícios dinâmicos de *take-off*, percursos de agilidade e velocidade.

No final da 3ª etapa elaborei um balanço (apêndice 39) sobre o mesmo, com o intuito de refletir as estratégias e plano para construir a etapa seguinte.

c) 4ª Etapa de Ensino do Surf

Na 4ª e última etapa (apêndice 40), tive como objetivos operacionais consolidar as aprendizagens, a revisão dos objetivos realizados nas outras etapas, aperfeiçoamento das habilidades de cada aluno não apreendidas e destaque nas progressões dos alunos. De acordo com o apêndice 41, observamos os objetivos desta etapa. No dia 22 e 29 de maio, decorreu o encontro exclusivo para principiantes a participação esteve aberta a alunos do sexo feminino e do sexo masculino desde que devidamente inscritos no desporto escolar e integrados em grupos/equipas da modalidade de surf das coordenações locais de Amadora, Cascais, Oeiras, Lisboa Cidade, Sintra e Loures, Odivelas e Vila Franca de Xira, na praia de São Pedro do Estoril, nos escalões de principiantes, na Praia de Carcavelos, com a participação dos alunos de nível introdutório, os aluno A e B, treinados pelo Professor Luís Costa.

No apêndice 46 observamos a comparação entre o término da 1ª etapa e o término da 4ª etapa, onde o aluno que se destacou num nível de maior evolução e progressão foi o aluno G. Este aluno não tinha tido qualquer tipo de contato com a modalidade, no entanto, os restantes alunos já tinham tido contato com o surf. O aluno C, era praticante regular da modalidade, daí a sua progressão para o nível avançado, enquanto que os alunos D, E, H, eram praticantes da modalidade, nomeadamente mais regulares nas férias da páscoa e verão. O aluno, revelou uma avaliação incorreta da minha parte, pois confrontado em situações de surf no *outside* e níveis de autonomia, revelou-se um aluno sem competências de nível elementar, tendo um retrocesso para o nível introdutório a fim de consolidar aprendizagens e estar num grupo onde tivesse os mesmos objetivos.

No final da 4ª etapa elaborei um balanço (apêndice 42) sobre o mesmo, com o intuito de finalizar as classificações e aferir os resultados dos alunos e quais os níveis em que se encontravam, nomeadamente destacando as progressões. No apêndice 43 encontramos a comparação entre a avaliação inicial e avaliação final do DE. É importante referir dentro da matéria de exploração da natureza, o surf tem um papel imperativo para os alunos, nomeadamente para aqueles que nunca tiveram contato com esta modalidade, com o contacto que tenho desde 2015 como treinadora de surf, consegui transportar através do surf o sentido psicossocial que este desporto oferece, a preocupação e entre ajuda com os colegas, o respeito pelo o mar em situações de ondulação grande, a autonomia dentro de água com e sem treinador. A sensibilidade dentro de água, nomeadamente com correntes, agueiros, surfar com a presença de rochas no fundo e á superfície, a especificidade do surf, a técnica da remada, posicionamento na prancha, o take off e a noção de equilíbrio, foram elementos fulcrais para a evolução de cada aluno. Por fim, a responsabilidade aplicada, com o ambiente dentro e fora de água, com a

poluição nos oceanos e muitas vezes o lixo deixado pelas pessoas na areia , foi algo que tentei alertar aos meus alunos , a responsabilidade de saber quais os próprios limites , como e quando passar a rebentação, conhecimento e leitura do mar , qual a onda certa para apanhar , qual canal onde entra para ir para o outside em segurança .

3.4. Outras Atividades

Dentro da área de desporto escolar, não só se incluem as atividades inerentes do grupo-equipa de que o estagiário esteve responsável, mas também todas as atividades que o GEF realizou ao longo do ano, como o corta-mato interno ou o torneio de voleibol, onde o balanço do torneio de voleibol encontra-se e no apêndice 44, na qual os professores estagiários tiveram papel ativo na organização dessas atividades e em alguns casos, foram os principais responsáveis pela sua dinamização.

No dia 23 de novembro realizou-se o corta-mato interno. Esta foi a primeira grande atividade da escola, pois estavam inscritos cerca de 650 alunos, sendo que desses, perto de 550 participaram efetivamente na prova. Isto demonstrou que era necessária uma grande organização e logística de forma a que a prova se realizasse sem percalços. Nesta atividade cada professor tinha definida a sua função previamente, sendo que eu fiquei na zona do secretariado com mais alguns alunos de gestão desportiva e onde a nossa função era registar os resultados finais das várias provas e colocá-los em ficheiro digital no computador. Apenas na primeira prova houve um pequeno incidente, já que os dorsais chegaram ao secretariado pela ordem invertida e isto levou a que fossem registados os primeiros classificados de forma errada, algo que foi detetado após conferência com os professores que estavam na meta, e emendado num dos períodos de intervalo de forma a não atrasar o registo dos resultados das provas realizadas imediatamente a seguir. No geral, a organização da atividade decorreu sem grandes contrariedades, sendo depois inclusivamente elogiados em reunião de grupo toda a organização e os professores envolvidos nesta atividade. As Provas de Aferição Interna, foram realizadas por alunos do 5º ano, entre 28 setembro a 4 de outubro e o seu conteúdo centrava-se nas matérias de ginástica de solo, futebol (circuito técnico), voleibol, jogo pré-desportivo. O ginastizar, decorreu no dia 16 novembro, o *Kids Athletic*, no dia 6 de dezembro. A matéria de dança ficou representada com a de Atividade Salsa cubana, no dia 19 de novembro, a caminhada pela saúde, com o público alvo dos alunos do 5º ano, o Torneio de Atletismo Interno para todos os alunos da EBSC no dia 15 fevereiro e por fim o Torneio de Ténis de Mesa para todos os alunos da EBSC no dia 4 abril.

4. Seminário

4.1. Enquadramento

Através da investigação-ação, os professores assumem-se como protagonistas da investigação das suas práticas e têm a oportunidade de adquirir ferramentas metodológicas essenciais de questionamento sistemático da realidade educativa, com maior alcance intelectual do que a simples reflexão, concorrendo isso para o seu desenvolvimento pessoal e profissional (Cardoso, 2014).

Numa época de alterações profundas e aceleradas nos planos científico, tecnológico, sociocultural, económico e político, novos problemas se colocam à escola e aos seus intervenientes, pondo em causa as rotinas instaladas e desafiando a capacidade de mudança dos professores (Cardoso, 2014). Um elemento estruturante neste processo de preparação para os desafios colocados pela profissão docente é a formação de professores, inicial e contínua, no entanto, tal como referido por Nóvoa (2017), no âmbito da formação de professores não há soluções simples, mágicas, não há atalhos. A formação de professores é um campo de grande complexidade nos planos académico, profissional e político.

No que se refere às perceções dos professores em formação (inicial), Duarte e Moreira (2020) referem, citando aurores como Bozu & Arànega (2017), Duarte e Moreira (2018) e Roldão (2004), que estes têm dificuldade em reconhecer a especificidade da profissão docente, parecendo atribuir uma importância prioritária à aprendizagem de técnicas, numa lógica de “saber aplicar”. Sobre este aspeto, Duarte e Moreira (2020) citando Darling-Hammond (2017) referem também que é importante que os processos de desenvolvimento da profissão docente integrem sólidos conhecimentos que vão para além dos processos de intervenção pedagógica, ou seja, processos que integrem e articulem sólidos conhecimentos pedagógicos e de conteúdo, processos de intervenção prática e contextualizada e o desenvolvimento de dinâmicas investigativas. Portanto, conclui-se que uma cultura de investigação é fundamental na formação inicial de professores com vista ao desenvolvimento de atitudes e competências problematizadoras das práticas educativas” (Alarcão, 2001; Duarte e Moreira, 2020).

Em essência, cada professor é um investigador, partindo do princípio de que a atividade docente tem uma natureza investigativa e de que a formação de professores-investigadores implica o desenvolvimento de competências para investigar na, sobre e para a ação educativa (Alarcão, 2001). A participação dos professores no processo de transformação do ensino e das escolas passará pelo seu envolvimento na procura de soluções para os problemas oriundos da prática e o desenvolvimento de inovações ajustadas ao contexto escolar específico

da atuação de cada docente (Cardoso, 2014, p. 21). Ser professor-investigador é, pois, primeiro que tudo ter uma atitude de estar na profissão como intelectual que criticamente questiona e se questiona. Esta atitude e atividade de pesquisa contribui para o desenvolvimento profissional dos professores e para o desenvolvimento institucional das escolas em que estes se inserem, escolas que, tal como os professores, se devem tornar reflexivas (Alarcão, 2001). É através da investigação que a inovação acontece. Aqui, falamos da investigação, na maioria das vezes, como processo mais lato, ou seja, simplesmente como o processo natural em que todo o ser humano participa apenas pelo facto de revelar curiosidade por compreender a realidade e querer alterá-la. Não se justifica, portanto, a ideia de que a investigação e inovação sejam pertença exclusiva de certa classe de indivíduos, devendo os professores a desempenhar um papel ativo nestes domínios (Cardoso, 2014, p. 29). O conceito de professor-investigador, procura-se a sua clarificação e delimitação na rede de ligações entre quatro vetores: a) qualidade da educação; b) investigação; c) desenvolvimento profissional e institucional; d) inovação (Alarcão, 2001).

4.2. Investigação-ação: procurar a mudança de práticas

A investigação-ação não é uma investigação clássica, de carácter académico: ela é conduzida pelos práticos, que estão diretamente envolvidos numa situação particular, a partir de problemas que emergem do quotidiano, embora, em geral, contem com a colaboração de investigadores profissionais e académicos (Cardoso, 2014, p. 36).

A investigação-ação, ao ser um método de investigação centrado na prática, tem a sua base nos problemas que se apresentam em situação concreta e no trabalho conjunto dos professores, que se juntam na tentativa de clarificar, de discutir ideias e preocupações (García, 1999).

O trabalho de investigação sobre o qual nos próximos tópicos do relatório passarei a refletir quanto ao processo e resultados, assumiu as características do método de investigação-ação. Vejamos as características fundamentais desta metodologia de investigação, apontadas por Cardoso (2014, p.35): 1) É um processo levado a efeito pelos práticos que estão envolvidos numa determinada situação, que desempenham, simultaneamente, o papel de investigadores e participantes; 2) Decorre, no local de trabalho, tendo subjacente problemas do quotidiano profissional; 3) Visa a melhoria de uma situação particular, através do diagnóstico de um problema que se pretende modificar, de imediato ou a curto prazo; 4) Implica uma estratégia

reflexiva, em que o prático reflete sobre a ação antes e depois, numa visão integrada da teoria e prática.

4.2.1. Problemática

O problema que pretendi investigar, teve como amostra, nove turmas do 3º ciclo da Escola Básica e Secundária de Carcavelos, e responder à pergunta de partida: sobre como potenciar a aptidão física nas aulas de Educação Física? Neste estudo, pretende-se determinar o porquê de o 3º ciclo apresentar os níveis mais baixos nos testes de FitEscola, no final do 1º período, de acordo com os dados recolhidos na Ficha de Informação à Direção (FID), verificou-se um número elevado de alunos fora da zona saudável dentro da aptidão aeróbia e força. Analisei as aulas do 7º, 8º e 9º ano, para perceber como os professores trabalham e de que maneira ou estratégia, as capacidades da aptidão aeróbia e da força.

O tema do seminário, teve como pergunta de partida: Como potenciar a aptidão física nas aulas de educação física? De acordo com o PNEF do 3º Ciclo, pp.12, (2001), dentro da dimensão da aptidão física, refere que os alunos deverão ser capazes de elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente da resistência geral de longa e média duração, da força resistente, da força rápida, da flexibilidade, da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência, e das destrezas gerais e específicas e de conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, da qualidade de vida e do bem-estar. Mas será que o desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas, uma matéria que os professores de EF mais descurem? Serão os exercícios de condição física utilizados apenas para sanções disciplinares dentro da aula? Na aula de EF, a força de resistência acaba por se trabalhar através dos abdominais e flexões de braços, que são frequentemente utilizados como punição de um comportamento de desvio ou de preparação física e também como forma de manter os alunos em tempo de prática nos tempos de espera nas atividades da aula.

Segundo o PNPAF (2017) os dados de atividade física das crianças e adolescentes portugueses são inquietantes e mediu-se a atividade física com recurso a acelerometria, mostrando que, em crianças e adolescentes entre os 10 e os 17 anos de idade, apenas os rapazes entre os 10 e 11 anos cumpriam as recomendações diárias de 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa. À medida que a idade aumenta, os níveis de atividade física diminuem, sendo sempre menores nas raparigas, dados do IAN-AF 2015-2016, obtidos com recurso a

diários de atividade física, estimando que 57,5% das crianças e adolescentes com 6-14 anos cumpre as recomendações de 60 minutos/dia de atividade física de intensidade moderada a vigorosa. Os rapazes cumprem com maior frequência as recomendações (60,3%) comparativamente às raparigas (55,0%). Os constrangimentos à prática de atividade física, associados à pressão demográfica, à evolução e democratização dos equipamentos e programas eletrónicos e à diminuição da atividade física realizada na rua e nos recreios, também denominada de atividade física informal, têm vindo progressivamente a ser associados à epidemia do aumento do sobrepeso e da obesidade (Fragoso et al., 2009). Existe uma forte evidência de que a atividade física reduz as taxas de doença coronária, hipertensão arterial, acidente vascular-cerebral, síndrome metabólico, diabetes tipo II, cancro da mama, cancro colorretal, depressão, e, por conseguinte, o seu efeito benéfico na aptidão cardiorrespiratória e muscular, no peso e composição corporal, na saúde óssea e na autonomia física e funcionalidade. Para as pessoas com uma patologia crónica, existe forte evidência científica em como a prescrição de um programa de exercício físico é eficaz, como ferramenta terapêutica principal ou coadjuvante. A atividade física contribui para a longevidade, havendo um efeito de redução do risco de morte com a sua prática regular; um considerável efeito protetor é conseguido com a prática de 20-25 minutos por dia de atividade física moderada (PNPAF, 2017).

As barreiras à prática de atividade física, atualmente centra-se no poder do mundo digital, os adolescentes são cada vez mais adeptos a de videojogos e televisão, do que simplesmente ir “brincar para a rua”, ou praticar um desporto extracurricular, para muitas crianças e adolescentes as aulas de EF são o único momento do dia, que realizam atividade física, sendo uma disciplina fundamental para a sua qualidade de vida segundo o PNPAF (2017) as estratégias para o aumento da atividade física poderão passar por promover a sensibilização, a literacia física e a prontidão de toda a população face à prática de atividade Física regular e redução do tempo sedentário; promover a generalização da avaliação, aconselhamento e referenciação da atividade física nos cuidados de saúde primários; incentivar ambientes promotores da atividade física nos espaço de lazer, no trabalho, nas escolas, universidades, nos transportes e nos serviços de saúde e promover a vigilância epidemiológica e a investigação, e valorizar e divulgar as boas práticas na área da promoção da atividade física.

Algumas limitações da investigação, debruçaram-se pelo o fato de não conhecer os alunos, não conhecer as idades dos alunos, por falha na minha investigação, para um

aprofundamento mais específico, ter comparado a variável sexo, em algumas aulas não e do 9º ano os alunos não estarem todos presentes.

4.2.2. Metodologia

a) Objetivos

O 1º objetivo foi verificar como é trabalhada a condição física nas aulas, nomeadamente as capacidades da força e aptidão aeróbia, o 2º objetivo foi verificar os benefícios desse trabalho na melhoria dos resultados do FitEscola.

b) Amostra

A amostra deste estudo, são as turmas do 3º ciclo, do 7º B, 7º F e 7º H, o 8º B, 8º D, 8º H e o 9º D, 9º E, 9º I, num total de 230 alunos entre os 12 a 15 anos de idade, com uma percentagem de raparigas de 47% e de 53 % de rapazes. Visualizei no 2º período, doze aulas, quatro aulas por cada ano de escolaridade, com um total de cinco professores, os critérios de seleção da amostra, prenderam-se no facto do 3º Ciclo de escolaridade apresentar o maior número alunos fora da zona saudável.

c) Procedimentos

De acordo com a observação das aulas e o seu registo, os professores titulares informaram os alunos, que eu iria observar as suas aulas, e os alunos deram o consentimento para o tal. No apêndice 45, podemos observar o exemplo que foi utilizado e que me facilitou na recolha de dados, bem como na sua análise.

O instrumento de recolha de dados, para registo das aulas foi utilizado o seguinte quadro de observação, adaptado de Rodrigues (2000). No campo “objetivos da aula” foram registadas as capacidades motoras que iriam ser treinadas em aula; na duração, o tempo que foi solicitado; o número de estações que estavam ser trabalhadas; o volume, que se traduzia no número de séries; a forma de organização, como por exemplo em circuito, percurso, dentro de um jogo desportivo coletivo, ou parte de uma aula como aquecimento e por fim o material de foi utilizado.

4.2.3. Apresentação e Discussão de Resultados

O desenvolvimento da força na escola é um dos conteúdos programáticos para a disciplina de Educação Física. Nos programas do Ministério da Educação são claras as suas intenções, relativamente a esta capacidade, principalmente no que se refere à força resistente e à força rápida, pois são aquelas indicadas para o 3º Ciclo. De uma forma mais específica, estes programas referem a realização de ações motoras, vencendo resistências de fracas a ligeiras, em máxima velocidade de contração muscular (salto horizontal a pés juntos e lançamento da bola medicinal de 3/4 Kg); e a realização de ações motoras de contração muscular localizada, para vencer resistências, de carga fraca ou ligeira, com grande velocidade em cada ação, em esforços de duração relativamente prolongada, opondo-se à instalação da fadiga, sem diminuição nítida de eficácia (flexões de braços, flexões do tronco e salto vertical a pés juntos) (Ministério da Educação, 1999, pp.19 e 20). Segundo, Rodrigues (2000), um programa com cargas contínuas é mais efetivo nos incrementos das três formas de expressão da força em ambos os sexos. O programa com cargas descontínuas demonstra efetividade ao nível dos rapazes, mas nas raparigas apenas o é no arremesso da bola medicinal de 2 kg e nos testes de força resistente.

Nas aulas do 7º B, na primeira aula, a condição física foi trabalhada através de um circuito no início da aula, com 15 minutos de duração. Os grupos estavam organizados com quatro alunos cada e as estações eram compostas por salto à corda, abdominais, salto a pés juntos com obstáculos, exercício em prancha, salto lateral a pés juntos com o banco de sueco e velocidade. Na segunda aula, o circuito de condição física foi efetuado no início da aula, com a duração de 7 minutos com os seguintes elementos a serem trabalhados: velocidade, coordenação com um pé em cada pino, salto a pés juntos com obstáculos, salto a pé coxinho em arcos, salto com uma perna com obstáculos, salto horizontal com o salto com uma perna e receção a pés juntos, para finalizar velocidade a tocar em pinos. Nesta aula, dentro da matéria de atletismo, na disciplina de estafetas os alunos treinaram outra capacidade condicional, a velocidade. Nas situações de aprendizagem do voleibol foi incluído o treino da força abdominal (20 repetições). A organização em circuito, proposta pelo professor do 7º B era composta maioritariamente pelo trabalho de força com o tempo a ser a referência para a passagem de estação (1 minuto em cada estação). O termo “circuito” refere-se a uma coleção de “estações”, cada uma delas corresponde a uma área, máquina específica ou peso, com os quais se tem de executar um dado exercício, durante um tempo concreto ou com um certo número de repetições.

As estações sucessivas requerem a utilização de máquinas de resistência, bicicletas minitrampolins, cordas de saltar, barras de pesos, ou exercícios livres com afundos, agachamentos ou saltos (Monteiro, 2011/2012).

Nas aulas do 7º H, a condição física foi trabalhada no total de 32 minutos, por circuito, no espaço do campo de futsal (40 x 20 m), na primeira aula observada. Começando por uma corrida continua de 5 minutos, em seguida os alunos foram distribuídos por cinco colunas na linha lateral do campo, onde realizaram burpees, corrida de velocidade, abdominais, salto ao eixo, deslocação em modo “caranguejo”, deslocação em quatro apoios e pé coxinho esquerdo/direito. É de salientar que as colunas que chegavam em último lugar, realizavam dez abdominais, pelo que vemos neste método de organização do processo de treino, alguma componente competitiva que pode potenciar a motivação de alguns alunos. Nas situações de aprendizagem das matérias de basquetebol, corfebol e ginástica de aparelhos, estando os alunos distribuídos grupos de alunos pelas diferentes estações, sempre que o professor apitava, todos os alunos realizavam dez abdominais.

Na aula do 7º F, no espaço do ginásio, com a duração de 13 minutos, a condição física foi treinada de uma forma inicial mais lúdica, com o jogo do mata e jogo da apanhada, os alunos que iam sendo apanhados ou “mortos”, realizavam dez agachamento e dez flexões de braços. Nas situações de aprendizagem, no decorrer da aula, os alunos realizaram ginástica de solo e de aparelhos, quando os alunos trocavam de estações realizavam dez flexões. De acordo com Wilson et al. (2001), para um exercício de agachamento, serão necessárias 4-6 séries, de 6-10 repetições

Na aula do 8º B, a condição física foi treinada ao longo da aula, num total de 60 minutos, através da disciplina de corridas da matéria de atletismo. Em primeiro lugar com uma corrida continua de três voltas ao do campo e futsal (40 x 20 m) em que trabalharam a resistência e a velocidade resistente na situação de aprendizagem (incluindo a realização de uma prova de estafetas, depois de a turma realizar 20 *burpees* e 60 saltos alterando (esquerda/direita) da matéria de estafetas. No final da aula os alunos realizaram também a prova de milha executando uma corrida continua em sete voltas aos campos E1, E2 e E3.

Nas aulas do 8º D a condição física foi trabalhada, com a duração de 50 minutos, por estações, dentro da parte fundamental, os alunos realizaram basquetebol, badminton e condição física, na estação de condição física, os exercícios foram realizados pelas repetições, nomeadamente, halteres de 3 kg (20x); abdominais (20x), trabalhando a força resistente; saltos

à corda (20x) e trinta segundos em posição de prancha. O tempo de intervalo entre exercícios era de 10 segundos. Os alunos estavam a treinar de forma autónoma uma vez que tinha a informação, em cada estação, do número de repetições que teriam de realizar. Nas condições da aula de Educação Física e apenas com duas sessões semanais de treino, é possível promover incrementos significativos de força em ambos os sexos e nas três formas de expressão da força: força máxima, força rápida e força resistente. Estes resultados confirmam a hipótese número um. Porém, em alguns testes este aumento não se deve apenas à aplicação dos protocolos de treino, mas também aos processos normais de crescimento e desenvolvimento dos indivíduos (Rodrigues,2000). Na segunda aula, a condição foi treinada no início da aula durante 15 minutos. Os alunos estavam igualmente distribuídos por duas colunas ao longo da linha lateral e realizavam ao sinal sonoro *skipping* + velocidade; *skipping* + velocidade ao sinal sonoro, mas de frente para o colega de trás; flexão+ sprint ao sinal sonoro; saltar a pés juntos por cima dos pinos + velocidade ao sinal sonoro e salto lateral sobre os pinos + velocidade ao sinal sonoro.

Na aula do 8º H, a condição física foi trabalhada, por vagas, em corrida contínua, numa duração de 33 minutos, no espaço do campo de futsal (40x20m). Nesta tarefa, sempre que o professor batia uma palma, todos os alunos realizam um *burpees*, depois os alunos foram distribuídos por colunas e realizam os exercícios de velocidade; um *burpee* + *sprint* +1 *burpee* + *sprint*; saltos à corda e flexões de braço. No decorrer da aula, os alunos estavam organizados por grupos, distribuídos nas estações de basquetebol, andebol e ginástica de aparelho, sempre que o professor apitava, os rapazes realizam cinco series de cinco flexões e as raparigas dez flexões de braços.

No 9º D, a condição física foi treinada no início da aula durante 20 minutos. As tarefas de treino tiveram início com uma corrida continua de 3 minutos, no espaço de um campo de futsal (40x20m), em seguida, distribuindo os alunos dois a dois, pela linha lateral do campo: um aluno realizava a posição de prancha e outro em velocidade (4x); um aluno ficava em posição de agachamento e outro em velocidade(4x) e por fim um aluno realiza flexões de braços e outro em velocidade (2x).

No 9º I, a condição física foi treinada no início da aula, durante 40 minutos, no campo de basquetebol (28x15m). Os alunos iniciaram o seu treino da condição física com uma corrida continua à volta do campo de 5 minutos. Outra situação de treino da condição física esteve incluída numa situação de aprendizagem da matéria de basquetebol, exercício nº1- os alunos dois a dois pela linha final do campo, um aluno dribla a bola de basquetebol com a mão esquerda e direita e o outro em velocidade acompanha-o ao seu lado ;exercício nº2 - um aluno dribla a

bola com a mão esquerda e direita até à outra tabela e o outro aluno realiza agachamentos na linha final, um aluno realiza o drible até à outra tabela, efetuando mudanças de direção e outro colega realiza flexões de braços na linha final; exercício nº 3 - dois alunos dentro do campo tentam tirar a bola um ao outro; exercício nº 4, os alunos sentados, com a bola na mão, executam exercícios de flexibilidade; exercício nº 5 - o aluno no meio campo, entrega a bola ao colega que se encontra no garrafão e este devolve a bola ao colega que efetua o lançamento na passada. Na segunda aula, do 9º I, o momento de treino da condição física ocorreu no campo de futsal e teve duração de 15 minutos. Este começou com uma corrida contínua de 3 minutos e em seguida, os alunos distribuídos dois a dois pela lateral, realizavam os seguintes exercícios: 1 aluno em posição de prancha + 1 aluno em velocidade (3x), 1 aluno em posição e agachamentos + 1 aluno em velocidade (3x), 1 aluno realiza flexões + 1 aluno em velocidade (3x) e por fim 1 aluno realiza abdominais + 2 alunos velocidade (3x).

Nas aulas do 9ºE, a condição física, foi treinada durante 30 minutos, no espaço do ginásio. O exercício iniciou-se com uma corrida contínua de 3 minutos, em seguida os alunos distribuíram-se igualmente por cinco colunas (4 alunos por coluna) efetuando: saltos à corda para frente e para trás, velocidade e subida e descida do espaldar, os alunos estão deitados e em prancha, e os colegas têm que saltar entre os mesmos ou passar por baixo respetivamente, os alunos transportam os colegas ao colo, em cima do ombro e em carrinho de mão até ao espaldar e voltam e por fim efetuam o percurso lateral no espaldar. Analisando cada turma sobre tempo de intervenção sobre a aptidão física, os resultados foram os seguintes: 7º B 15 minutos (primeira aula), 7 minutos (segunda aula); 7º H 32 minutos; 7º F 13 minutos; 8º B 60 minutos; 8º D 50 minutos (primeira aula), 15 min (segunda aula); 8º H 33 min; 9º D 20 min; 9º I 40 min (primeira aula), 15 min (segunda aula); 9º E 30 min.

Os circuitos de agilidade podem-se elaborar colocando pequenos pinos ou cones formando marcas específicas que obrigam os participantes a executar manobras de habilidade prescritas tais como correr, brincar, girar, voltar, tocar em algo, e lançar uma bola (Weineck, 2000).

4.2.4. Conclusão

Podemos concluir, após uma análise e comparação de dados com a literatura que o trabalho da resistência está focado na corrida contínua e na milha, no início e fim da aula respetivamente, bem como inserido da matéria de basquetebol, com as deslocções, em velocidade tabela a tabela, com os exercícios de drible. Muitas vezes os exercícios de força

abdominal e membros superiores são colocados como “castigos”, o que leva aos alunos a sentirem uma desmotivação, e encarar as capacidades motoras com forma de punição quando apresentam comportamentos de desvio e indisciplina. De acordo com os PNEF, pp.36, refere que na capacidade de resistência o aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras: Ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço. Considerando o recurso do Fitescola, manual nº4 (DGE), que pertence auxiliar o professora na promoção efetiva a prática e do gosto pela atividade física, refere os seguintes exercícios sobre as capacidades motoras (força, resistência, velocidade e flexibilidade), com o primeiro exercício no objetivo do treino da resistência anaeróbia, com a duração de 10 minuto, o jogo do par ou impar, onde se deve a turma em dois grupos, criar filas de alunos paralelas de costas uns para os outros, o professor um nº em voz alta, se o número for impar, a fila previamente definida como tal, tenta alcançar uma meta em frente a si, enquanto a fila que está de costas se vira e tenta apanhar os colegas antes de estes alcançarem a referida meta. Dentro da resistência aeróbia, o exercício de estafetas vai e vem, com duração de 10 minutos, onde se divide a turma em três grupos homogéneos, marcar uma linha de partida e três linhas em frente, 5m, 10 m e 15m. Os percursos a realizar: tocar na linha dos 5m, tocar na linha de partida, tocar na linha dos 15m e passar o testemunho ao colega, ir variando os percursos. No segundo exercício o treino de força , com o do jogo de basquetebol adaptado a um circuito de força, com a duração de 10 minutos , onde a turma é organizada em 2 estações, e existe a rotação em cada 5 minutos, um jogo sem *drible* com progressão apenas com passe , um circuito com 2x30 abdominias; 2x25 flexões de braços com elemento facilitador e um banco sueco; 2x30 saltos à corda; 2x10 saltos em comprimento a pés juntos sem balanço, no final de cada rotação medir as ppm e preencher a escala subjetiva de esforço. O terceiro exercício com o treino de força média e força superior e inferior, com a duração de 22 min , no jogo de 10 passes, onde se divide a turma em grupos homogéneos, a rotação dos grupos a cada 5 minutos , com uma organização de quatro estações, duas estações no jogo dos 10 passes, com duas equipas, cada equipa tenta realizar entre si uma selénica interrupta de 10 passes que corresponde a um ponto, enquanto a outra equipa tenta intercetar a bola , os alunos têm que evitar os passes entre os mesmo dois alunos e mais de dois apoios em posse de bola. O quarto exercício, foi o teste de velocidade, com a duração de 12 minutos, onde o professor mede os tempos de todos os alunos na corrida de velocidade de 40 m, toda a turma faz uma primeira tentativa e depois todos fazem uma segunda

tentativa, regista-se o melhor tempo. O quinto exercício, com o treino da velocidade de reação, no jogo das filas, com a duração de 10 minutos, o professor divide a turma em dois grupos, colocar cada grupo em fila indiana, ao sinal do professor o último aluno da fila assume o primeiro lugar: em corrida à máxima velocidade, em corrida de costas, saltando a pés juntos, serpenteando por entre as colegas, saltando por cima dos colegas sentados, saltando ao eixo por cima dos colegas agachados, passando por baixo das pernas dos colegas, colocados de pernas afastadas. O sexto exercício, com o treino de flexibilidade, numa duração de 5 minutos, com exercícios de flexibilidades no tronco/pernas, na posição de sentados: pernas juntas e em extensão alcançar os pés, uma perna fletida, outra em extensão alcançar o pé, pernas afastadas colocar as mãos no chão e o mais longe possível.

Este treino das capacidades motoras, deve ser aplicado e planeado para integrar as aulas de educação física, quer inseridos com as outras matérias, ou, numa estação, não devendo ser o aspeto principal das aulas, mas sim um complemento para aula. As aulas deverão ser sempre politemáticas. Podemos verificar que períodos de duração de 10 a 12 minutos podem servir para melhorar a força, não sendo, portanto necessário que os alunos estejam durante largos períodos da aula, neste tipo de atividade, para obterem resultados positivos.

O desenvolvimento de uma boa aptidão física é um fator protetor de saúde. O treino da força e resistência aeróbia têm particular interesse na promoção da saúde dos jovens. Por estar acessível a todos os jovens que se encontram em idade escolar, a disciplina de educação física será uma das principais vias de desenvolvimento da aptidão física e da promoção de estilos de vida saudáveis. Outras vias, no entanto, também devem ser consideradas, como por exemplo o transporte ativo, as pausas ativas nas aulas, o recreio ativo, o desporto escolar e outras formas de atividade física extracurricular.

Nós professores, dispomos de uma oportunidade única, para implementar cada vez mais esta tendência nas nossas aulas, sabendo que padrões de vida com forte componente física em idades mais jovens, tendem a ser transferidos e mantidos nas idades adultas, visando assim que a nossa população adote hábitos de estilo de vida saudáveis e de prática da atividade física.

As diferenças de género na capacidade de trabalho físico, segundo Monteiro (2009), as mulheres possuem normalmente mãos pequenas e ossos leves, os braços da mulher podem ter uma capacidade de trabalho maior que a de um homem comum, se expresso por unidade de volume muscular, na maior parte das situações, todavia, os braços trabalham contra uma resistência externa, e a mulher média está em substancial desvantagem relativamente ao homem, devido aos seus músculos menores e mais fracos.

Conclusão

Para ser “um bom professor”, terei que abordar inúmeras características, mas as mais importantes serão o conhecimento, a importância de um conhecimento que vai para além da «teoria» e da «prática» e que reflete sobre o processo histórico da sua constituição (Nóvoa, 2009).

A formação inicial dos professores, foi um elemento crucial na minha preparação como professora, a formação do professor ao se realizar em inter-relação com a supervisão pedagógica, desenvolve-se em duas dimensões: pela monitorização da prática pedagógica e pela dimensão interpessoal, tendo subjacente a reflexão e a experimentação na ação (Alarcão & Roldão, 2008; Sá-Chaves, 2007; Vieira, 1993, 2014). O percurso na faculdade e o contato tão próximo devido às aulas práticas, assumiram um papel preponderante para a minha escolha em ser professora de educação física. Durante o estágio, a prática pedagógica foi a confirmação que o contato com prática de ensino, irá preparar o futuro de qualquer professor. A experiência em prática de ensino assume um papel determinante na formação dos futuros professores porque, só quando esta experiência é proporcionada é que se torna possível vivenciar o sucesso em contexto de ensino, ou seja, criar experiências de mestria” (Martins, Onofre & Costa, 2014).

Na transição aluna-professora, a minha dificuldade centrou-se na lecionação tanto na avaliação inicial, como na etapa das prioridades pois senti que a minha instrução com os alunos apresentava ainda objetivos pouco claros e utilizava a demonstração em exagero de uma técnica. No entanto, na terceira e quarta etapa, verificou-se uma evolução da minha parte uma vez que os meus objetivos estavam concisos e iam ao encontro das necessidades do aluno. Na demonstração acabei por optar pela escolha do aluno que se destacava nessa matéria, acompanhando com a minha explicação e facilitando assim o processo de ensino e aprendizagem entre o professor e o aluno. Esta transição é marcada por um período de tensões e aprendizagens intensivas, num contexto desconhecido até então, e ao qual o estagiário terá de tentar adaptar-se (Onofre, 2009).

A supervisão pedagógica teve um papel fundamental na minha evolução enquanto professora- estagiária, uma vez que o papel da orientadora de estágio revelou um apoio a nível do conhecimento científico, bem como a nível pessoal. O supervisor deve desafiar e apoiar o professor-estagiário conseguindo variar a complexidade dos desafios de formação de acordo com as capacidades do professor-estagiário (Jardim & Onofre, 2009). Nas reuniões do núcleo de estágio com os meus colegas estagiários e professora orientadora, pude refletir e desenvolver o sentimento crítico perante as estratégias de ensino e objetivos que realizei durante as aulas que lecionava. É através da reflexão sobre as aulas e da necessidade de compreender o que

aconteceu de mais positivo e/ou negativo na prática pedagógica que é importante basear o desenvolvimento do conhecimento e da capacidade clínica do estagiário (Jardim & Onofre, 2009).

Muitas vezes fui alertada para prevenir problemas que pudessem ocorrer nas aulas. É através da antecipação/preparação das atividades/conteúdos da prática pedagógica como o planeamento que se pode diminuir o insucesso/dificuldades do professor-estagiário no ensino (Jardim & Onofre, 2009).

O grupo de educação física da EBSC, é caracterizado por um trabalho colaborativo entre professores e a cooperação entre professores e estagiários fomenta a motivação para o ensino e funções dos mesmos. O processo de trabalho colaborativo permite ao grupo desenvolver as suas características coletivas, desde que essas características enquadrem inicialmente uma atitude favorável face à mudança e/ou um foco explícito na intenção de promover a melhoria da qualidade das aprendizagens dos alunos como elemento que leva o grupo a focar-se em pedagogias integradoras (Costa, 2015).

As dimensões de intervenção pedagógica que foram mais significativas para a minha evolução no estágio foram a organização das aulas, clima de aprendizagem, clima motivacional e instrução. As alterações do sentimento de autoeficácia específico nos dois momentos de avaliação em estágio pedagógico, de acordo com o resultado foram significativas para as dimensões de intervenção pedagógica: organização, clima e instrução, registando-se um aumento do sentimento de eficácia do professor-estagiário (Jardim & Onofre, 2009).

Na lecionação, dentro do processo de ensino-aprendizagem, sinto que em algumas situações do jogo, perdi a essência do mesmo em partes, pois treinei isoladamente as habilidades e técnicas sem jogo formal. No 1º período, durante uma situação de jogo formal, transmitia indicações para dentro do campo em vez de o parar e centrar-me sobre os problemas. A partir do 2º período adotei uma postura diferente, passei a parar o jogo e a identificar o problema. Essa mudança de comportamento da minha parte, fez-me evoluir uma vez que foi notória a progressão e aprendizagem dos alunos.

Na instrução, transmiti a informação aos alunos sobre as matérias de ensino, tomando como referência sempre os objetivos e garantindo a qualidade e pertinência da informação, no entanto, na dimensão temporal, a instrução era excessiva e longa pelo que originava comportamento de desvio por parte dos alunos. As fontes de autoeficácia que os professores estagiários referiram mais ter contribuído para a alteração do sentimento de autoeficácia específica foram a persuasão verbal e a experiência de mestria (Jardim & Onofre, 2009).

A falta motivação dos alunos, nomeadamente dos menos aptos e com menos entrega para a disciplina, trouxe dificuldade em criar um clima motivacional para a tarefa.

Nas atividades físicas, tive o objetivo de oferecer aos alunos a possibilidade de adquirir novas competências, novas maneiras de ser, descobrir e encontrar vias de relação e de síntese de diferentes conhecimentos e interesses.

Nas rotinas de aula estavam implícitas regras que implementei na tentativa de ir ao encontro da motivação. Os comportamentos apropriados com interações positivas como variar os métodos de intervenção, ignorar os comportamentos inapropriados o mais possível, utilizar interações verbais dissuasivas e estratégias de castigo e utilizar “contratos disciplinares”, trouxeram, por exemplo, disciplina dentro da aula e interesse pela mesma. Segundo Queirós (2014), é na escola, nos seus diálogos e rotinas, que se aprende a ser professor.

Tentei aplicar a diferenciação do ensino, ao adequar o ensino às necessidades e preocupações do aluno. Foi muito importante esta diferenciação para incluir todos os alunos na aprendizagem e colocar os alunos mais aptos a cooperarem com os menos aptos, para que estes consigam evoluir e atingir os seus objetivos de aprendizagem.

As experiências de mestria mencionadas pelos estagiários reportaram-se fundamentalmente a vivências no seio do processo de estágio (Martins, 2014).

Gostaria de dar protagonismo ao aluno nº22, pois foi um aluno que me ensinou a olhar para a dificuldade motora de outra maneira e entendi como a adversidade cria caráter. O contacto com este aluno foi muito enriquecedor a nível pessoal e inclusivamente, sinto que me mudou enquanto pessoa bem como o modo com encarava as dificuldades da vida.

Temos com efeito que reconhecer que um dos fatores que muito significativamente contribui para a inclusão de todos os alunos nas aulas de educação física é a própria atitude aberta, positiva, flexível, do professor, o seu desejo e vontade de adaptar as atividades a desenvolver e as condições de ensino e de aprendizagem a utilizar, às características e necessidades de todos os seus alunos (Leitão, 2010).

Na direção de turma, o contato com os EE e as funções do DT foram uma nova realidade e com a ajuda da professora Maria Luísa Pegado consegui atingir uma prestação positiva, tendo uma participação ativa nas reuniões dos EE individuais e coletivas, bem como nos conselhos de turma.

No Desporto Escolar, tive autonomia enquanto treinadora e uma total disponibilidade por parte do professor Luís Costa para a execução dos meus treinos. O número reduzido de competições, é um facto menos positivo a apontar e um aspeto que o coordenador regional do

DE poderá melhorar. O surf proporciona aos alunos uma perspetiva não só da modalidade, bem como uma consciência ambiental, o que oferece à escola uma preocupação de sustentabilidade ambiental, focando a poluição dos oceanos e das praias. A importância de cuidarmos da nossa espécie marítima, para pudermos usufruir do que a mãe natureza nos oferece, poderá no futuro ser uma matéria que juntamente com a disciplina de ciências e educação física, irá integrar-se num projeto interdisciplinar com o tema da educação ambiental.

No Seminário, o estagiário atua como investigador e esta foi uma nova realidade na qual pude presenciar a cooperação entre os professores do GEF para com a minha investigação. De acordo com o meu seminário, consegui entender que a aptidão física está implementada nas aulas do 3º ciclo sobretudo no aquecimento e inserido nos jogos desportivos coletivos, nomeadamente para enriquecer os tempos de espera entre estações. A força, resistência e a velocidade, são as capacidades físicas mais solicitadas.

O professor investigador evidenciado nos relatórios de estágio parece ser, sobretudo, um docente que tem como propósito o aperfeiçoamento dos contextos educativos e das práticas profissionais individuais, explicitando com alguma clareza a opção por determinada temática a estudar, e que efetivamente valoriza a investigação-ação como principal metodologia adotada (Duarte e Moreira, 2020).

Segundo Tschannen-Moran (1998), os futuros professores necessitam de mais oportunidades para experienciar o ensino real com níveis de complexidade progressivos e que proporcionem desafios desencadeadores de experiências de sucesso e feedback específico. Relativamente ao meu futuro como professora, sei que tenho um grande caminho a percorrer, mas com o que aprendi no decorrer deste estágio, acredito que adquiri competências que me fizeram evoluir e uma noção bastante presente de que precisarei de continuar interessada, estudar e procurar saber cada vez mais com o objetivo de ser uma professora em que os alunos confiam, com quem aprendem e evoluem fisicamente.

Referências Bibliográficas

Alarcão, I. (2001). Professor-Investigador. Que sentido? Que formação? *Revista Portuguesa de Formação de Professores*, 1, 15-24.

Alarcão, I., & Roldão, M. (2008). Supervisão. *Um contexto de desenvolvimento profissional dos professores*. Mangualde: Edições Pedagógicas.

Alho, S. e Nunes, C. (2009). Contributos do Diretor de Turma para a relação escola-

família. *Revista Educação*, 32 (2), 150-158.

Araújo, F. (2007). A avaliação e a gestão curricular em Educação Física—um olhar integrado. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (32), 121-133.

Araújo, F. (2015). *A Avaliação formativa e o seu impacto na melhoria da aprendizagem*. Tese de Doutoramento. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade de Lisboa.

ARG (2002). *Assessment for Learning: 10 principles*. Cambridge: University of Cambridge, Faculty of Education. <http://www.aiaa.org.uk/afl/assessment-reform-group>.

Arnold, K., Michael, M., Hosley, C. & Miller, S. (1994). Factors influencing attitudes about family-school communication for parents of children with mild learning problems: preliminary findings. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 5(3), 257-267.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of Control*. New York: W.H. Freeman.

Boavista, C. & Sousa, O. (2013). O diretor de Turma: Perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, 18(108),15-24.

Bom, L. (2017/2018). Programa de Estágio. Mestrado em Ensino da Educação Física. Faculdade de Educação Física e Desporto. Lisboa: Universidade Lusófona. <https://www.ulusofona.pt/mestrado/ensino-de-educacao-fisica-nos-ensinos-basico-e-secundario/estagio/ULHT657-814>

Bom, L., Cruz, S., Pedreira, et. al. (1992). *A Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Edição: DGEBS-Ministério de Educação.

Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J., & Rocha, L. (1989). *Programas Nacionais de Educação Física, 1º–12ºano*. Projeto de Programas de EF para os Ensinos Básico e Secundário instituído pelo Dec-Lei no 286/89, de 29 de agosto. Edição: DGBS-Ministério da Educação.

Brás, J. & Monteiro, J. (1998). A importância do grupo para o desenvolvimento da Educação Física. *Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto*, 16 (86).

Brogueira, J. (1998). Componentes Críticas das Habilidades Básicas do Surf e Bodyboard, *Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto*, 82 (dossier).

Canário, R. (2005). *O que é a escola? Um “olhar” sociológico*. Porto: Porto Editora.

Cardoso, A. (2014). *Inovar com a Investigação-ação. Desafios para a formação de professores*. Coimbra: Imprensa da Universidade IUC.

Cardoso, I., Batista, P., & Graça, A. (2016). Narrativas acerca da formação de professores de Educação Física em contexto de prática supervisionada. *Sociologia: Revista da*

Faculdade de Letras da Universidade do Porto, 32, 125- 145. doi:10.21747/0872-3419/soc32a6.

Carolo, D. (2016). *Relatório de Estágio Pedagógico*. Tese apresentada ao Instituto de Educação da Faculdade de Motricidade Humana para obtenção do grau de Mestre, orientada pelo professor Doutor Gonçalo Manuel Albuquerque Tavares. Lisboa: FMH

Carolo, D. (2018). *Formação Especializada em Surf e Performance*. Estágio de Treinadores de Grau I – *Surfing*. Orientado pelo mestre José Ferreira Curado. Instituto Lusófono de Treino Desportivo. Lisboa.

Carreiro da Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz das atividades físicas em meio escolar? *Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto*, 1, 22-26.

Carreiro da Costa, F. (1996). Condições e fatores de ensino aprendizagem e condutas motoras significativas: uma análise a partir da investigação realizada em Portugal. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 14, 7-32.

Carreiro da Costa, F. (1996). Formação de professores: Objetivos, conteúdos e estratégias, in *Formação de Professores de Educação Física: Conceções, Investigação, Prática* (9-36). Lisboa: Edições FMH.

Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 2(10/11), 135–151.

Castro, E. (2000). Em busca de uma nova conceção de diretor de turma - breve abordagem pluridimensional. *Revista Professor*, 69 (III), 17-22.

Clemente, F. & Mendes, R. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Exedra -Revista científica*, 7, 70-84.

Coelho do Val, A. (2017). *O Trabalho Colaborativo nas Funções supervisivas do Diretor de Turma*. Tese apresentada ao Instituto de Educação da Universidade de Lisboa para obtenção do grau de Mestre, orientada por Maria Mogarro, Lisboa.

Coelho, O. (1989). Desporto escolar e desporto federado. Algumas reflexões necessárias. *Revista Horizonte*, 11(33), 83-88.

Coelho, O. (2016). Manual de Curso de Treinadores de Desporto Grau I - Pedagogia do Desporto. Lisboa.

Comédias, J. (2012). *A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Coletivos*. Tese apresentada ao Instituto de Educação da Universidade Lusófona para obtenção do grau de Doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa: ULHT.

Correia, M. (2005). *Conceções didáticas e metodológicas do ensino do surf*. Tese apresentada ao Instituto de Educação da Faculdade de Motricidade Humana para obtenção do grau de Mestre, orientada pelo Professor Doutor António Fernando Boletto Rosado, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.

Costa e Silva, M. (2000). *Contributo para uma sistematização das habilidades básicas na iniciação ao Surf*. Tese de Mestrado (não publicada). FCDEF-UP.

Costa, C. (2014). *Formação de turmas: homogêneas ou heterogêneas?* Relatório de Estágio. Tese apresentada ao Instituto de Educação da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, para obtenção do grau de Mestre, orientada pelo Professor Doutor José Mário, Porto: FADEUP.

Costa, J. (2015). *O Trabalho Coletivo do Departamento de Educação Física e a Gestão da Ecologia das Aulas- A Integração da Agenda Social dos Alunos nas Decisões de Planeamento e Ação dos Professores*. Tese apresentada ao Departamento de Educação Ciências Sociais e Humanidades da Universidade de Lisboa - Faculdade de Motricidade Humana, para obtenção do grau de doutor, orientada por Marcos Teixeira Onofre, Lisboa.

Cralle, T. (2001). *The Surfin'ary - A Dictionary of Surfing Terms and Surfspeak*. Ten Speed Press, Berkeley.

Crum, B. (1993). A crise de identidade da Educação Física: ensinar ou não ser, eis a questão. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (7/8), 133-148.

Crum, B. (1994). A critical review of physical education concepts. In J. Mester (Ed.), *Sport Science in Europe 1993. Current trends and future perspectives* (pp. 516-533). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Curtner Smith, M., Hastie, P. & Kinchin, G. (2008). Influence of occupational socialization on beginning teachers' interpretation and delivery of sport education. *Sport Education and Society*, 13(1):97-117 DOI: 10.1080/13573320701780779.

Duarte, P. & Moreira, A. (2020). Que Professor? Para uma (possível) respostas, análise de relatórios de estágio de futuros docentes. Da Investigação às Práticas, 10(1), *Educational Review*, 57 (1), 1-22.

Fragoso, I., Bronzeado, M., Vieira, F. & Barrigas, C. (2009). Maturity and time spent on different daily physical activities of Lisbon children aged between 6 and 11 years old. In: P. Hume & A. Stewart (Eds.). *Kinanthropometry XI: 2008 Pre-Olympic Congress Anthropometry Research* (pp. 40-49). Sport Performance Research Institute – Auckland: New Zealand. ISBN: 9780473157616.

García, C. (1999). *Formação de Professores. Para uma mudança educativa*. Coleção ciências da educação - século XXI. Porto: Porto Editora.

Henderson, M. V., Hunt, S., & Day, R. (1994). A model for developing pre-service parent-teacher conferencing skills. *Journal of Instructional Psychology*, 21(1), 31-35.

Jacinto, J. (1984). Avaliação em Educação Física. *Revista Horizonte*, 4, 127-131.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programas de Educação Física 10.º, 11.º e 12.º ano, cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos*. Lisboa: DGE-Ministério de Educação.

Jardim, M. & Onofre, M. (2009). *As Experiências do Practicum e a sua Influência no Sentimento de Auto-Eficácia no Ensino dos Professores Estagiários de Educação Física*. X Symposium Internacional Sobre el Practicum Y las Prácticas en Empresas en la Formación Universitária, Asociación Iberoamericana de Didáctica Universitária (AIDU), Universidades de Santiago de Compostela, Vigo y A Coruña. 29/6 a 1/7. Pontevedra, 771-782.

Leitão, F. (2010). *Valores Educativos, Cooperação e Inclusão*. Salamanca: Luso-Española de Ediciones, S.L.

Marques, A. et al. (2013). Correlates of school sport participation: A cross-sectional study in urban Portuguese students. *Sciense & Sports*, <http://dx.doi.org/10.1016/j.scispo.2013.07.012>

Marques, A., Ferro, N., & Carreiro da Costa, F. (2011). Análise comparativa da intensidade das aulas de educação física de 45 versus 90 minutos. *Gymnasium - Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 3(4), 55-72.

Marques, R. (2002). *O diretor de turma e a relação educativa*. Lisboa: Editorial Presença.

Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade* (pp. 53-82). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.

Martins, M. (2014). *Autoeficácia e qualidade de ensino em professores estagiários de Educação Física e Desporto Escolar*. Tese de Doutoramento. Faculdade de Motricidade Humana. Universidade de Lisboa.

Martins, M., Onofre, M & Costa, J. (2014). Experiências de formação que tornam o futuro professor de Educação Física mais confiante no início do estágio. *Boletim SPEF*, 38, 27-43.

Monteiro, L. F. (2011/2012). *Teoria e Metodologia do Treino, A Força*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Moreira, M. (2009). *Surf da Ciência à Prática*. Universidade Técnica de Lisboa. Cruz-Quebrada: Faculdade Motricidade Humana. FMH Edições.

Nóvoa, A. (2004). Currículo e docência: a pessoa, a partilha, a prudência. In E. Gonçalves, M. Ferreira, M. Carvalho (Org.), *Currículo e contemporaneidade: questões emergentes*. Campinas: Alínea.

Nóvoa, A. (2009). Para uma formação de professores construída dentro da profissão. *Revista Educación*, 350, 203-218.

Nóvoa, A. (2017). Firmar a posição como professor, afirmar a profissão docente, *Cadernos de Pesquisa*, 47, 166 (1106-1133). DOI: <https://doi.org/10.1590/198053144843>.

OECD (2018). *Education 2030: The Future of Education and Skills. Position paper*, [http://www.oecd.org/education/2030/E2030%20Position%20Paper%20\(05.04.2018\).pdf](http://www.oecd.org/education/2030/E2030%20Position%20Paper%20(05.04.2018).pdf).

Onofre, M. (1996). A Supervisão pedagógica no contexto da formação didática em Educação Física. In F. Carreiro da Costa, L. Carvalho, M. Onofre, J. Diniz & C. Pestana (Eds.), *Formação de Professores de Educação Física: Conceções, Investigação, Prática* (pp. 75-118). Lisboa: Edições FMH.

Onofre, M. (2009). El modelo del *practium* de la formación de profesores de educación física en la Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa. In *X Symposium International sobre el Practium e las Práticas en Empresas en la Formación Universitária* (pp. 1001-1007). Vigo y A Coruña: Asociación Iberoamericana de Didáctica Universitária (AIDU), Universidades de Santiago de Compostela.

Onofre, M. (2018). A qualidade do Ensino da Educação Física para o Envolvimento Ativo dos Alunos. In Feliciano H, Veiga (coordenador). *O Ensino na Escola de Hoje. Teoria, Investigação e Aplicação*. Lisboa: Climepsi.

Onofre, M., Holzweg, M., Repond, R.-M., Schmid, S., & Scheuer, C. (2014). EUPEA/UNESCO Seminar on Quality Physical Education. Report – Paris, April 4th 2014. Retrieved from <https://www.eupea.com/wp-content/uploads/2015/07/150530-EUPEA-Report-on-QPE-Seminar-UNESCO.pdf>.

Pereira, D. (1997). Comunicação escola-família: qual o papel da oralidade e da escrita? *Educação, Sociedade e Culturas*, 8, 121-133.

Perrenoud, Ph. (1993). Não mexam na minha avaliação! Para uma abordagem sistémica da mudança pedagógica. In A. Estrela e A. Nóvoa (Eds.), *Avaliações em educação: novas perspetivas* (171-191). Porto: Porto Editora.

Queirós, P. (2014). Da formação à profissão: O lugar do estágio profissional. In P. Batista, P. Queirós, & A. Graça (Eds.), *O estágio profissional na (re)construção da identidade profissional em Educação Física* (pp. 67-83). Porto: FADEUP.

Quina, J., Costa, F., & Diniz, J. (1995). Análise da informação evocada pelos alunos em aulas de educação física. Um estudo sobre o feedback pedagógico. *Boletim SPEF*, 12, 9-29.

Rodrigues, M. (2000). *O Treino da Força nas Condições da Aula de Educação Física: Estudo em Alunos em ambos dos sexos do 8º ano de escolaridade*, Tese apresentada ao Instituto de Educação da Universidade do Porto, para obtenção do grau de Mestre, orientada pelo o Professor Doutor António Teixeira Marques. Porto: FADEUP

Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física do Porto.

Sá-Chaves, I. (2007). *Formação, conhecimento e supervisão. Contributos nas áreas da formação de professores e de outros profissionais*. Aveiro: Universidade de Aveiro.

Sá, V. (1996). O diretor de turma na escola portuguesa: da grandiloquência dos discursos ao vazio de poderes. *Revista Portuguesa de Educação*, 9 (1), 139 -162.

Sá, V. & Antunes, F. (2007). Públicos e (des) vantagens em educação: Escolas e famílias em interação. *Revista Portuguesa de Educação*, 20(1), 129-161.

Seabra, C., Silva, E., Resende, R. (2016). A prática de Ensino Supervisionada em Educação Física. *Journal of Sport Pedagogy and Research*. 2(3) ,32-47. Instituto Universitário da Maia.

Shulman, L. (1987). Knowledge and teaching: foundations of a new reform. *Harvard Educational Review*, 57 (1), 1-22.

Siedentop, D. (1983). *Developing Teaching- skills in Physical Education*, Mayfield Publishing Company, Second Edition. Silva, E. (2002). Pela Inclusividade...O trabalho por áreas na aula de EF. *Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto*, 18,107.

Tschannen-Moran, M., Hoy, A. W., & Hoy, W. K. (1998). Teacher efficacy: Its meaning and measure. *Review of Educational Research*, 68(2), 202-248.

UNESCO (2015). Quality Physical Education – Guidelines for policy-makers. Retrieved from <https://en.unesco.org/inclusivepolicylab/sites/default/files/learning/document/2017/1/231101E.pdf>.

Vieira, F. (1993b). *Uma prática reflexiva de formação de professores*. Rio Tinto: ASA.

Vieira, F. (2014b). *Quando os professores investigam a pedagogia, em busca de uma educação mais democrática*. Mangualde: Pedago.

Warshaw, M. (2003). *The Encyclopedia of Surfing*. Penguin Books, New York.

Weineck, J. (2000). *Treinamento Ideal*. Editorial Manole.

Whitehead, M. (2007). Physical literacy: Philosophical considerations in relation to the development of self, universality and propositional Knowledge. *Sports Ethics and Philosophy*, 1(3), 281-298.

WHO (2011). *Global Recommendations on Physical Activity for Health in 5-17 years old: Information sheet*. WHO Publishing. Retirado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf?ua=1>.

Wilson, S., Floden, R., & Ferrini-Mundi, J. (2001). *Teacher preparation research: Current knowledge, gaps, and recommendations*. A research report prepared for the U.S. Department of Education. Seattle: University of Washington, Center for the Study of Teaching and Policy.

Zenhas, A. (2004). *A direção de turma no centro da colaboração entre a escola e a família*. Tese apresentada ao Instituto de Educação da Universidade do Minho para obtenção do grau de Mestre, orientada pela Doutora Iolanda Ribeiro. Instituto de Educação e Psicologia. Universidade do Minho.

Legislação

Decreto – Lei nº 115 – A 98, de 4 de maio – Regime de autonomia e gestão dos estabelecimentos públicos da educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário.

Decreto Regulamentar n.º 10/99 de 21 de julho do Diário da República: Estruturas de orientação educativa previstas no Decreto-Lei n.º 115-A/98 de 4 de Maio.

Decreto Regulamentar n.º 75/2008 de 22 de abril - Aprova o regime de autonomia, administração e gestão dos estabelecimentos públicos da educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário.

Decreto-Lei nº 139/2012 de 5 de julho. O presente diploma estabelece os princípios orientadores da organização e da gestão dos currículos, da avaliação dos conhecimentos e capacidades a adquirir e desenvolver pelos alunos dos ensinos básico e secundário.

Decreto-Lei nº 240/2012 de 30 de agosto: aprova o perfil geral de desempenho profissional.

Decreto-Lei Nº 3/2008 de 7 de janeiro. Define os apoios especializados a prestar na educação pré-escolar e nos ensinos básico e secundário dos sectores público, particular e cooperativo.

Decreto-Lei nº 43/2007 de 22 Fevereiro - regime jurídico da habilitação profissional para a docência na educação pré-escolar e nos ensinos básico e secundário.

Decreto-Lei nº 51/2012 de 5 de setembro. Aprova o Estatuto do Aluno e Ética Escolar, que estabelece os direitos e os deveres do aluno dos ensinos básico e secundário e o compromisso dos pais ou encarregados de educação e dos restantes membros da comunidade educativa na sua educação e formação, revogando a Lei n.º 30/2002, de 20 de dezembro.

Decreto-Lei nº 54/2018 de 6 de Julho - Estabelece os princípios e as normas que garantem a inclusão de todos e de cada um dos alunos.

Decreto-Lei nº 95/1991 de 26 de fevereiro. É aprovado o quadro geral da Educação Física e do desporto escolar como unidades coerentes de ensino.

Decreto-Lei nº 55/2018, de 6 de julho - Estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário e os princípios orientadores da avaliação das aprendizagens.

Despacho nº 5908/2017 de 5 de Julho do Diário da República- Autoriza, em regime de experiência pedagógica, a implementação do projeto de autonomia e flexibilidade curricular dos ensinos básico e secundário, no ano escolar de 2017-2018.

Despacho nº 7739/2020 do Diário da República - Estabelece as normas de funcionamento do desporto escolar para o ano letivo de 2020-2021.

Despacho nº 6020-A /2018, de 19 de Junho - Determina a aprovação dos calendários, para o ano letivo de 2018-2019, dos estabelecimentos públicos de educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário, dos estabelecimentos particulares de ensino especial, bem como o calendário de provas e exames dos ensinos básico e secundário.

Despacho normativo n.º 4-A/2016 de 16 de junho. Organização do ano letivo 2016/2017.

Lei n.º 49/2005 de 30 de agosto. Segunda alteração à Lei de Bases do Sistema Educativo e primeira alteração à Lei de Bases do Financiamento do Ensino Superior.

Lei nº 46/86 de 14 de outubro. Lei de Bases do Sistema Educativo. Ministério da Educação.

Lei nº 4/2011 de 14 de outubro: Lei de Bases do Sistema Educativo. Ministério da Educação.

Outros Documentos

Agrupamento de escolas de Carcavelos. Projeto de Educação Física do 1º Ciclo do Agrupamento de Escolas de Carcavelos (2018-2019). Documento não publicado.

Agrupamento de Escolas de Carcavelos. Projeto Educativo da Escola Básica e Secundária de Carcavelos (2018-2019).

Conselho Nacional das Associações de Profissionais de Educação Física (CNAPEF).

Direção Geral da Educação (n.d.). Programa do Desporto Escolar 2017-2021. Ministério da Educação e Ciência.

Ministério da Educação (2004). Organização Curricular e Programas do Ensino Básico – 1º ciclo. Ministério da Educação. Mem Martins.

Ministério da Educação. (2005). Componente de formação sociocultural da disciplina de EF. Direção Geral de Formação Vocacional.

Programa Nacional Para a Promoção da Atividade Física (2017).

Regulamento Interno da Escola Secundária de Carcavelos de Janeiro de 2019.

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Regulamento de estágio, 1995/96 a 2008/2009. Documento não publicado.

Apêndices

Apêndice 1. Conceções de Educação Física segundo Crum- 1994

<i>Conceção</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Conteúdos</i>	<i>Princípios metodológicos</i>
Biologista	- Desenvolvimento das capacidades físicas. - Promoção de saúde física.	Situações de treino da aptidão física.	Manter os alunos em prática com uma elevada intensidade e repetições frequentes.
Pedagoga	Desenvolvimento pessoal e construção de caráter.	Da iniciativa e interesse do aluno. Com características recreativas.	- As atividades deverão ir ao encontro dos interesses do aluno; - Proporcionar momentos de recreação e lazer com vista proporcionar satisfação.
Personalista	Desenvolvimento motor como fator de desenvolvimento da pessoa.	Situações que incentivem o desenvolvimento motor individual.	Criar situações educativas que permitam o desenvolvimento de autoestima, aceitação de si mesmo, sentimento de competência.
Socialização acrítica para o desporto	Desenvolvimento de competências desportivas sem questionamento do seu caráter seletivo.	Situações de competição e de prática formal de um grupo restrito de matérias.	Desenvolvimento da condição física e das capacidades técnico-táticas necessárias para a participação desportiva. Nota: o aluno não questiona as aprendizagens realizadas, nem se são oportunas (ausência de crítica).
Sócio crítica	Aquisição de conhecimentos, atitudes e competências necessárias para uma participação emancipada, satisfatória e prolongada na cultura do movimento ao longo de toda a vida, numa sociedade democrática.	Conjunto eclético de conteúdos propostos.	Incentivar: - Prática de diversas habilidades motoras; - Desenvolvimento da condição física; - Desenvolvimento de conhecimentos sobre as implicações e os benefícios associados à prática de AF; - Valorização da AF; - Respeito por princípios éticos.

Apêndice 2. Inquérito biográfico



Nome _____

Idade _____

Que actividades pratica fora da escola? _____

Com que regularidade? _____

É federado(a) em algum desporto? _____

Quais as modalidades que praticou anteriormente?

O que costuma fazer nos seus tempos livres?

Tem alguma doença / restrição que condicione a prática de educação física?

Quais as suas perspetivas para este ano letivo?

Obrigada e Bom Ano!

Apêndice 3. Análise dos níveis das Atividades Físicas

Nº	Aptidão Física	Atividades Físicas e Desportivas (AFD)							
		<i>Jogos Desportivos Colectivos</i>				<i>Ginástica</i>			
		Futebol	Voleibol	Basquetebol	Andebol	Solo	MT	Trave	Plinto
1	Apto	E	E	E	E	E	E	E	E
2	Apto	I	I	I	I	NI	I	I	I
3	Apto	I	I	I	I	I	I	I	I
4									
5	Apto	NI	I	I	I	E	E	E	NI
6	Apto	E	I	I	I	I	E	I	I
7	Apto	I	E	E	I	I	E	E	E
8	Apto	E	E	E	I	NI	E	I	I
9	Apto	E	E	E	E	I	E	I	E
10	Apto	E	E	E	E	NI	E	I	I
11	Não Apto	NI	I	I	I	I	I	NI	NI
12	Apto	NI	I	NI	I	NI	I	NI	NI
13	Apto	E	E	E	E	I	E	I	I
14	Apto	I	E	I	I	I	E	I	I
15	Apto	E	E	I	I	I	E	I	I
16	Apto	E	E	E	E	I	E	E	E
17	Não Apto	NI	I	I	I	E	E	E	NI
18	Apto	I	I	I	I	NI	I	NI	I
19	Apto	NI	I	I	I	NI	I	NI	NI
20	Apto	NI	I	I	I	NI	I	NI	NI
21	Apto	NI	I	I	I	I	E	I	I
22	Apto	I	I	I	I	NI	NI	NI	NI
23									
24	Apto	I	E	E	E	I	NO	NO	NO
25	Apto	I	I	I	I	NI	I	NI	I
26	Apto	I	E	E	E	E	E	I	E
27	Apto	NI	I	I	I	I	I	I	I
28	Apto	NI	I	I	NI	E	I	I	NI
29	Apto	E	E	E	E	E	E	I	E
30	Não Apto	E	E	E	E	I	I	I	NO
31	Apto	I	NO	E	I	E	NO	I	NO

Nº	AFD	A.R. Expressivas	AFD					
	<i>Raquetas</i>	<i>Dança</i>	<i>Atletismo</i>					
	Badminton		Velocidade	Barreiras	Estafetas	Altura	Comprimento	Peso
1	E	I	E	E	E	E	E	E
2	E	I	I	I	I	E	I	I
3	E	I	I	I	E	E	I	I
4								
5	I	E	I	I	I	E	I	I
6	E	I	I	I	I	E	I	I
7	E	I	E	E	E	E	E	E
8	E	I	E	I	E	E	I	I
9	E	I	E	E	E	E	E	E
10	E	I	E	I	E	E	I	I
11	I	E	I	I	I	I	NI	I
12	I	E	I	I	I	I	NI	I
13	E	I	E	E	E	E	I	I
14	E	I	E	E	E	I	I	I
15	E	I	E	I	E	E	I	I
16	E	I	E	E	E	E	E	E
17	I	I	I	I	I	NO	NO	NO
18	I	I	I	I	I	I	I	I
19	I	I	I	I	I	I	I	I
20	I	I	I	I	I	NI	NI	I
21	I	I	E	I	E	I	I	I
22	E	I	I	I	I	NI	NI	I
23								
24	E	E	E	E	E	E	I	I
25	E	I	I	I	I	I	I	I
26	E	E	E	I	E	E	I	E
27	I	I	I	I	I	I	I	I
28	I	E	I	NI	I	NI	NI	I
29	E	I	E	E	E	E	E	E
30	I	I	E	E	I	E	I	I
31	NO	I	E	E	E	I	I	I

Apêndice 4. Plano anual da turma - Lecionação

1º Período				
Aula	UD	Data	Esp aço	Matéria
1/2	1	18 Set	E1	Apresentação, medição do peso, Altura e Perímetro da Cintura
3/4		21 Set		Avaliação Inicial de Voleibol, Atletismo – Barreiras e Velocidade
5/6		25 Set	P2	Avaliação Inicial de Badminton e Ginástica de Aparelhos: Minitrampolim, Plinto
7/8		28 Set		Avaliação Inicial de Dança, Voleibol, Basquetebol, Ginástica -Solo
9/10		2 out	E2	Avaliação Inicial de Basquetebol, Andebol, Condição Física
11/12		5 Out		Feriado
13/14		9 Out	GI N	Avaliação Inicial de Dança, Ginástica, Condição Física
15/16		12 Out		Avaliação Inicial de Dança, Ginástica: Plinto, Minitrampolim, Fitescola: Senta e Alcança, Impulsão Horizontal
17/18		16 Out	E3	Avaliação Inicial de Futebol, Atletismo - Lançamento do Peso, Salto em Comprimento Condição Física
19/20		19 Out		Avaliação Inicial de Futebol, Atletismo – Barreiras, Estafetas Condição física
21/22		23 Out	P1	FitEscola – Vai e vem e Abdominais
23/24		26 Out		Fitescola – Abdominais, Flexões de Braços, Impulsão Vertical. Avaliação inicial: Basquetebol
25/26	30 Out	E1		Avaliação Inicial de Voleibol, Futebol, Atletismo -Velocidade
27/28	2 Nov			Avaliação Inicial de Voleibol, Futebol, Basquetebol Atletismo -Velocidade
29/30	3	6 Nov	P2	Ginástica de Solo, Minitrampolim e Basquetebol Aptidão Aeróbia, força média e força membros superiores
31/32		9 Nov		
33/34		13 Nov	E2	Andebol, Basquetebol, Futebol, condição física
35/36		16 Nov		Visita de estudo, Encontro: Ginastizar
37/38	4	20 Nov	Gin	Dança, Desportos de Combate, Ginástica de Solo Corta-mato
39/40		23 Nov		
41/42		27 Nov	E3	Futebol, Andebol, Atletismo Avaliações
43/44		30 Nov		
45/46	5	4 Dez	P1	Dança, Andebol, Voleibol, Impulsão Vertical,
47/48		7 Dez		Visita de Estudo
49/50		11 Dez		Andebol, Badminton, Voleibol Avaliação
		12 Dez		Corta Mato - Concelhio
51/52		14 Dez		Dança, Andebol, Voleibol, Atletismo, Avaliação
2ºPeríodo				
53/54	6	4/1	E1	Torneio Ténis de Mesa Voleibol, Futebol, Atletismo Avaliação
55/56		8/1		
57/58		11/1		
60/70		15/1		
71/72	7	18/1		Ginástica Basquetebol, Condição Física, Voleibol

73/74		22/1	P2	Avaliação
75/76		25/1		
77/78		29/1		
79/80		1/2		
81/82	8	5/2	E2	Futebol, Basquetebol, Andebol Condição Física Avaliação
83/84		8/2		
85/86		12/2		
87/88		15/2		
89/100	9	19/2	GI N	Dança, Desportos de Combate, Ginástica, Atletismo Avaliação
101/102		22/2		
103/104		26/2		
105/106		1/3		Futebol, Andebol, Atletismo
107/108	10	5/3	E3	Carnaval
109/110		8/3		Futebol, Andebol, Atletismo Avaliação
111/112		12/3		
113/114		15/3		
115/116	11	19/3	P1	Voleibol, Atletismo, Badminton, Ginástica de Solo, Dança Avaliação
117/118		22/3		
119/120		26/3		
121/122		29/3		Voleibol, Futebol, Atletismo, Tênis de Mesa
123/124	12	2/4	P1	
		4/4		Torneio – Tênis de Mesa
125/126		5/4		Autoavaliações
3ª Período				
127/128		23/4		Voleibol, Tênis de Mesa, Condição Física
129/130	13	26/4	E1	
131/132		30/4		Apresentação do Projeto Interdisciplinar
133/134		3/5		Avaliação
135/136		7/5	P2	Condição física Patinagem Luta Testes Fitescola
137/138	14	10/5		Saída de Campo
138/140		14/5	E2	Andebol Basquetebol Condição Física
141/42		17/5		Apresentação do Projeto Interdisciplinar
143/144		21/5	GI N	Aula Teórica
145/146	15	24/5		Condição Física, Dança, Luta, Ginástica de solo, Salto em Altura, Salto em Comprimento
147/148		28/5		Ficha de Conhecimentos
149/150		31/5	E3	Futebol, Andebol, Atletismo, Condição Física
151/152		4/6	P1	Auto-avaliação

Legenda:

1ª Etapa



2ª Etapa



3ª Etapa



4ª Etapa



Apêndice 5. 1ª Etapa Lecionação

Plano 1ª Etapa – Etapa de Receção e Orientação para o Sucesso											
Espaço	E1	E1	P2	P2	E2	G	G	E3	E3	P1	P1
Data	18/09	21/09	25/09	28/09	2/10	9/10	12/10	16/10	19/10	23/10	26/10
Duração	90´	90´	90´	90´	90´	90´	90´	90´	90´	90´	90´
Objetivos Avaliação Inicial	Apresentação do professor e dos alunos; Planeamento; Avaliação; Desporto Escolar; Normas e regras de funcionamento; Medições corporais	Voleibol Barreiras Velocidade	Aparelhos (minitrapolim e plinto) Badminton	Voleibol Basquetebol Dança	Basquetebol Futebol	Ginástica Trave Salto em altura solo dança	Ginástica Plinto Minitrapolim Dança	Futebol atletismo Salto em comprimento peso	Futebol Atletismo Velocidade Estafetas barreiras	Andebol Peso Fitescola : Força superior Fitescola : Vaivém e abdominais	Badminton Solo Fitescola: Flexibilidade de Força inferior
Rotinas: Os Grupos passam por todas as matérias; Os 30 alunos realizam o aquecimento em conjunto Os 30 alunos realizam a matéria de Dança; A divisão dos grupos é feita por números; Os alunos que não realizam aula têm sempre uma tarefa suplementar; No fim da aula os alunos são responsáveis pela arrumação do material A divisão dos grupos é feita por números; Os alunos que não realizam aula têm sempre uma tarefa suplementar; No fim da aula os alunos são responsáveis pela arrumação do material											

Apêndice 6. Balanço 1ª Etapa Lecionação

Para realizar uma avaliação desta 1ª Etapa irei ter em consideração os resultados da avaliação inicial que consegui registar dos alunos nas matérias abordadas nas aulas destacando as dificuldades e casos de sucesso na turma. Realizei uma auto-avaliação do meu desempenho como professora tendo como referência o protocolo AGIC que o grupo de estágio elaborou e das reuniões que tive semanalmente com a professora Orientadora Fátima Saraiva, onde abordou todas as aulas que lecionei feedback sobre as mesmas, bem como os meus colegas de estágio Francisco Grilo e Rodrigo Castro que tanto me ajudaram neste processo com os seus feedbacks e conselhos sobre as minhas aulas.

Resultados

A avaliação Inicial é um instrumento de avaliação que durou de 17 de Setembro a 26 Outubro, com o objetivo de avaliar os alunos, implementar rotinas e regras da aula e definir a organização do trabalho a realizar ao longo do ano, os resultados obtidos nesta 1ª etapa irão condicionar as informações para definir os objetivos adequados e realistas que cada aluno deve atingir em cada matéria. É um período de avaliação com uma natureza prognóstica que deteta as necessidades e prioridades para o desenvolvimento dos alunos e que será instrumento de trabalho para depois na 2ª etapa- Prioridades, definir as matérias que vou avaliar, bem como a forma e os níveis que irei trabalhar, consequentemente os exercícios adequados para a progressão dos alunos como turma e a nível individual. Não se trata do que os alunos gostem, mas sim do que os alunos precisam para ultrapassar as suas dificuldades e atingirem o sucesso nesta disciplina.

O 11ºC é uma turma que no geral apresenta um nível razoavelmente bom na grande maioria das matérias, apresentando, no entanto, algumas que podem ser apontadas como prioritárias., no caso da ginástica e no basquetebol.

É de realçar que ainda estou na avaliação inicial, visto que a 2ª Etapa, inicia-se a 5 de Novembro, logo existem algumas matérias que ainda não tenho as avaliações concluídas, nomeadamente no FitEscola (flexões de braços, abdominais, impulsão vertical), no badminton e voleibol.

No que respeita aos Jogos Desportivos Coletivos existem muitos alunos que apresentam já um nível muito interessante, isto é, o nível elementar, havendo em todas as diferentes matérias, sempre pelo um número elevado de alunos neste nível.

No futebol importa realçar que existem 6 alunos que não cumprem Introdução, no nível introdução existem 7 alunos; no nível elementar existem 14 alunos e nível avançado 2

alunos. Verifiquei muitas dificuldades na desmarcação, reconhecimento das defesas e dos atacantes e controlo de bola.

No Basquetebol existe 1 aluno que não cumpre a introdução, 14 alunos no nível introdução e 14 alunos no nível elementar. As dificuldades presenciadas no jogo formal 3X3 em ½ campo foram o lançamento na passada, a participação nos ressaltos e o passe e corta para o cesto.

No Andebol, 16 alunos nível introdução e 13 no nível elementar, as dificuldades identificadas foram o conhecimento das regras, a desmarcação, o remate em salto, a aglomeração á volta da bola, armação do braço.

No Voleibol o nível introdução é composto por 16 alunos e o nível elementar por 13, as dificuldades observadas foram o serviço por cima, dinâmica dos 3 toques, finalização, manchete e a comunicação verbal entre os alunos para receção da bola.

Nos jogos desportivos colectivos é de salientar que no futebol existem 6 alunos que não cumprem o nível introdução, no basquetebol 1 aluno, e 1 aluno na Ginástica de Aparelhos, bem como 2 alunos que cumprem o nível avançado no futebol, e 1 aluno no Badmínton.

Na Ginástica, que é a matéria onde os alunos apresentam mais dificuldades e que certamente será uma das prioridades de trabalho neste ano letivo, na ginástica de aparelhos encontra-se 1 aluno que não cumpre o nível de introdução, no nível Introdução, com o total de 14 alunos e no nível elementar estão 14 alunos, é de salientar que a matéria de ginástica o passado ano letivo 2017/2018 não foi muito abordada, logo os alunos apresentaram bastante dificuldade no salto ao eixo e salto entre mãos, o mini – trampolim foi a matéria que teve mais sucesso, nomeadamente no salto em extensão, ½ pirueta e salto engrupado, na trave verificou-se mais dificuldades nos salto pês juntos e na ½ volta.

A nível da ginástica de solo encontram-se 16 alunos no nível introdução e 13 com nível elementar, no entanto verifica-se na sequência de ginástica de nível introdução melhores resultados, e muitas dificuldades no Pino, pino-cambalhota e elementos de ligação.

No Atletismo, no nível de introdução encontram-se 16 alunos e no nível elementar 15, destacando as matérias com mais dificuldade o salto em altura, o lançamento do peso e estafetas.

No Badmínton, encontram-se 8 alunos no nível introdução, 20 no nível elementar e 1 aluno no nível avançado, sendo claro que o nível a trabalhar será o elementar e em alguns casos o avançado.

Por último, no que respeita á matéria de Dança, no nível introdução encontram-se 8

alunos e no elementar encontram-se 21 alunos, no geral a turma apresenta um nível razoável, isto é, no elementar, sendo que consegui destacar duas alunas (nº5 e nº12) para um nível superior, pois foi facilmente detetado a facilidade em conduzir o par durante a dança, que neste caso, foi a Rumba Quadrada, Regadinho e a nível individual no kuduro. A turma apresenta mais dificuldades na dança tradicional na coreografia e execução dos passos no ritmo.

Na área da Aptidão Física, posso afirmar que os resultados são elevados, principalmente no teste de Aptidão Aeróbia (Vaivém), onde todos os alunos estão na zona saudável. Só realizei os testes de flexibilidade senta e alcança, flexibilidade de ombros e impulsão horizontal, ainda não realizei os testes das flexões de braços, abdominais e impulsão vertical, logo não consigo tirar as conclusões necessárias para saber qual os testes de menor insucesso.

Apêndice 7. 2ª Etapa Lecionação

Ano	Etapa	Datas	UD	Semanas	Nº de aulas	Nº de alunos
11ºC	2ª Etapa	6 nov- 16 nov 20 nov - 30 nov 4 dez- 14 dez 4 jan -15 jan	3ª 4ª 5ª 6ª	8 semanas	16	29
Matérias Prioritárias Andebol, Atletismo, Voleibol R. Temporais 16 Aulas R. Espaciais P2, E2, GIN, E3, P1, E1 R. Materiais Bolas de andebol, basquetebol, voleibol; Rede de badminton; Raquetas de badminton; Coletes e sinalizadores, testemunhos, barreiras, rodo; aparelhos de ginástica e colchões de queda; Aparelhagem Objetivos - Recuperar os alunos nas matérias em que estão no NI, relativamente à AI. - Criação de um bom clima de aula e de uma boa relação professor-aluno - Promover situações de aprendizagem que projetem os alunos para os níveis idealizados no Plano Plurianual da EF. - Fomentação de hábitos, regras, rotinas de aula.						

Data	UD	Espaço	Matérias
6 nov- 16 nov	3ª	P2 E2	Basquetebol 3x3 e lançamento na passada Solo: progressões para pino e cambalhotas, roda e sequência nível elementar Minitrampolim: extensão, pirueta, engrupado e encorpado
20 nov - 30 nov	4ª	GIN E3	Basquetebol 1x1, ressaltos e 3x3 Aptidão Aeróbia
4 dez -14 dez	5ª	P1	Dança: Tacão e bico Andebol:3x2 com gr Badminton:1X1 Patinagem: introdutório Ficha de Conhecimentos
4 jan -15 jan	6ª	E1	Voleibol:6X6 Futebol: 5x5 Atletismo: estafetas, velocidade Apresentação trabalhos de grupo

Apêndice 8. Objetivos 2ª Etapa por grupos de nível

Matéria	Introdutório	Elementar		
Andebol	Em situação de jogo 5x5: - Receber, controlar a bola e avançar em drible para finalizar. - Passar a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição. - Finalizar em remate em salto. - Desmarcar oferecendo linha de passe. - Assumir uma atitude defensiva quando em fase de defesa. Alunos: 2,5,11,14,17, 9,22,27,30,31	Em situação de jogo 5x5: - Desmarcar garantindo o equilíbrio na ocupação do espaço. Utilizar fintas e mudanças de direção. - Defender individualmente. - Realizar marcação de controlo; Alunos :7,9		
Voleibol	Em situação de cooperação 2+2: - Realizar Serviço por baixo. - Receber a bola, em manchete ou com as duas mãos por cima, posicionamento correto e oportunamente, imprimindo uma trajetória alta à bola. - Jogo com os companheiros, efetuando toques com as duas mãos por cima ou manchete; Alunos: 5,6,8,10,11,12,14,17,18, 19,20,21,22,24,25,27,28	Em situação 2x2 - Passe - Manchete - Serviço Alunos :13,15	Em situação 3X3 - Dinâmica dos 3 toques 2º toque no jogador + próximo da rede Alunos :7,26	Em situação de cooperação 2+2: - Realizar serviço por baixo. - Receber a bola, em manchete ou com as duas mãos por cima, posicionamento correto e oportunamente, imprimindo uma trajetória alta à bola Jogo com os companheiros, efetuando toques com as duas mãos por cima ou manchete; Alunos: 1,16,29,31
Ginástica de solo		- Cambalhota para frente pernas afastadas. - Cambalhota para trás. - Roda. - Avião. - Pino-Cambalhota. - Rondada. - Cambalhota à frente saltada. - Ponte. Alunos: 5,27,28,31		
Atletismo	- Salto em comprimento com impulsão na tábua de chamada: corrida sem redução -significativa da velocidade e receção a pés juntos - Salto em altura utilizando a técnica do salto de tesoura - Velocidade (40 mts): acelera até à velocidade máxima; sem desaceleração - Estafetas: Recebe com controlo visual e em movimento - Obstáculos: Transpõe pequenos obstáculos mantendo a estrutura rítmica da corrida Alunos: 2,3,6,8,9,10,11,12,14, 15,18,19,20,22,23,25,27	- Salto em comprimento com impulsão na tábua de chamada: corrida em aceleração, puxada da perna de impulsão durante o voo e Flexão do tronco à frente na receção. - Salto em altura utilizando a técnica do Fosbury Flop: Corrida em curva e transposição com o braço/ombro à frente; - Lança o peso de 3 kg/ 4 kg, de um círculo de lançamentos, com a pega correta, - Encadeando o deslizamento com o lançamento. - Velocidade (60 mts): acelera até à velocidade máxima; sem desaceleração - Estafetas: Recebe em movimento e sem desaceleração nítida e após sinal sonoro. - Barreiras: Transpõe as barreiras à altura mínima mantendo a estrutura rítmica da corrida e elevando lateralmente a perna de impulsão Alunos: 1,7,13,16,21,26,29,30		

Matéria	Introdutório	Elementar
Dança	▪ Tacão e Bico – Sabe a coreografia e executa os passos com correção técnica e em sincronia com a música ▪ Cha- Cha- Cha – Sabe a coreografia e executa os passos com correção técnica e em sincronia com a música Alunos: 1,2,3,6,7,8,9,10,13,14,15,18,19,22,24 25,27,29,30,31	▪ Tacão e Bico – Sabe a coreografia e executa os passos com correção técnica e em sincronia com a música ▪ Cha- Cha- Cha – Sabe a coreografia e executa os passos com correção técnica e em sincronia com a música. Domina os princípios da condução quer como condutor quer como seguidor Alunos:5,11,12,16,17,20,21,26,28

Apêndice 9. Balanço 2ª Etapa lecionação

Relativamente à avaliação inicial e comparando com as avaliações de final do 1º período, podemos constatar que ocorreram algumas melhorias nos alunos, traduzindo-se em subidas de níveis em alguns deles.

Após a avaliação inicial ficaram definidas três matérias como prioritárias, sendo elas o Andebol, Atletismo e Voleibol.

No Andebol, em relação aos problemas detetados na avaliação inicial, como a pega da bola, a armação do braço, foram realizados exercícios analíticos para a resolução dos mesmos. De acordo com as situações em contexto de jogo, os alunos que se encontram no nível introdutório apresentam as seguintes características: recebe e progride em drible, passa ao colega em melhor posição, finaliza em remate em Salto, desmarca-se dando linha de passe, assume uma atitude defensiva. Perante os critérios de avaliação apresentados em cima, os que revelam mais dificuldade de execução são a finalização em remate em salto, a desmarcação e dar linha de passe e a atitude como defesa.

De acordo com as situações em contexto de jogo, os alunos que se encontram no nível elementar apresentam as seguintes características: Utiliza fintas e mudanças de direção, defende individualmente, realiza situações de 1x1. Perante os critérios de avaliação, apresentados em cima, os que revelam mais dificuldade de execução são as fintas e mudança de direção e a defesa individual.

De acordo com o regime de opções das matérias, após a segunda etapa, os resultados foram os seguintes:

- Nível Introdutório: alunos nº 2, 5, 11, 14, 17, 19, 22, 27, 30 e 31.
- Nível Elementar: alunos nº 7 e 9.

No atletismo já se podem observar algumas melhorias nas capacidades dos alunos, no que diz respeito ao salto em comprimento, velocidade, salto em altura e barreiras.

No salto em comprimento apresentam o salto com impulsão na tábua de chamada sem redução significativa de velocidade na corrida de chamada.

Na velocidade, os alunos já realizam a posição na tabua de chamada, efetuam a corrida com aceleração até á meta (40m).

No salto em altura, todos os alunos realizam o salto utilizando a técnica do salto de tesoura. Mas só os alunos de nível elementar realizam o salto em altura utilizando a técnica do Fosbury Flop: Corrida em curva e transposição com o braço/ombro à frente.

Nas barreiras, os alunos apresentavam dificuldade na perna de impulsão, e nos passos

entre as barreiras. No entanto todos os alunos transpõem barreiras baixas mantendo estrutura rítmica da corrida

Relativamente às barreiras altas, os alunos de nível elementar, apresentam a corrida com uma estrutura rítmica e elevando lateralmente a perna de impulsão.

As matérias onde os alunos revelam mais dificuldades são o lançamento do peso e estafetas.

No lançamento do peso, identifiquei a rotação incorreta dos membros inferiores e bacia, bem como a pega do peso.

Nas estafetas, identifiquei que os alunos recebem o testemunho em movimento, mas sem a desaceleração nítida e após sinal sonoro.

De acordo com o regime de opções das matérias, após a segunda etapa, os resultados foram os seguintes:

- Nível Introdutório: alunos nº 2, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 23, 25 e 27.
- Nível Elementar: alunos nº 1, 7, 13, 16, 21, 26, 29 e 30.

No Voleibol, de acordo com a avaliação inicial, os problemas analíticos identificados foram: o serviço por cima, a manchete e a comunicação entre equipa.

De acordo com as situações em contexto de jogo, os alunos que se encontram no nível introdutório apresentam as seguintes características: Serviço por baixo, recebe a bola em manchete ou em passe de dedos. Perante os critérios de avaliação, apresentados em cima, os que revelam mais dificuldade de execução são: a receção em manchete e o passe de dedos.

De acordo com as situações em contexto de jogo, os alunos que se encontram no nível elementar apresentam as seguintes características: serve por cima ou por baixo intencional, recebe o serviço, enviando a um companheiro para dar continuidade ao jogo, finaliza intencionalmente em passe ou remate em apoio. Perante os critérios de avaliação, apresentados em cima, os que revelam mais dificuldade de execução são: a finalização intencional em passe ou remate em apoio, e apesar dos alunos servirem por cima ou por baixo, muitas vezes não é de forma intencional.

De acordo com o regime de opções das matérias, após a segunda etapa, os resultados foram os seguintes:

- Nível Introdutório: alunos nº 5, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 17, 18, 19, 20, 21, 21, 24, 25, 27 e 28.
- Nível Elementar: alunos nº 1, 7, 13, 15, 16, 26, 29 e 31.

Na Dança não se registaram grandes diferenças em relação à avaliação inicial, havendo poucas alterações de nível, como podemos comprovar:

- Nível Introdutório: alunos nº 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 22, 24, 25, 27, 29, 30 e 31.
- Nível Elementar: alunos nº 2, 5, 11, 12, 16, 17, 21, 26 e 28.

Na Ginástica de solo, as alunas nº 5, 17, 28 e 31, encontram-se no nível elementar, tendo como situação de avaliação a apresentação de uma sequência gímnica, com fluidez e elementos de ligação, em que devem constar os seguintes elementos: Cambalhota à frente pernas afastadas, Cambalhota atrás, Roda, Avião, “Pino Cambalhota”, Rondada, Cambalhota à frente saltada, Ponte.

Para a progressão destas alunas, durante a aula, é colocado uma folha com as figuras que devem realizar, bem como objetos para progressões pedagógicas das figuras, tais como colchões, router, plano inclinado, espaldares, que irá ajudar a realização dos mesmos.

É de salientar, que as 4 alunas, revelam capacidades para trabalhar o nível avançado, pois apresentam indicadores de observação para tal, em que a sequência de nível elementar é realizada corretamente de acordo as figuras propostas.

Em relação à Aptidão Física, o aluno nº 3, dentro do teste de abdominais encontra-se fora da zona saudável; e o aluno nº12, dentro do teste vai e vem, encontra-se fora da zona saudável.

Apêndice 10. 3ª Etapa Lecionação

Ano	Etapa	Datas	UD	Semanas	Nº aulas	Nº alunos
11ºC	3ª Etapa	18/1 - 29/1 1/2 - 12/2 15/2 - 26/2 1/3 - 12/3 15/3 - 26/3 29/3 - 5/4	7º 8º 9º 10º 11º	14 Semanas	46	29
Matérias Prioritárias Basquetebol, Andebol, Atletismo						
R. Temporais	R. Espaciais	R. Materiais				
46 aulas	P2, E2, Gin, E3, P1, E1	Bolas de andebol, basquetebol, voleibol e futebol; Rede de badminton; Raquetas de badminton; raquetes de ténis de mesa; Coletes, pinos, testemunhos, barreiras, pesos, colchões de queda; Aparelhagem				
Objetivos						
- Promover situações de aprendizagem que projetem os alunos para os níveis idealizados no Plano Plurianual da EF. - Trabalhar os alunos para o nível seguinte à sua condição atual - Colocar os alunos que estão fora da zona saudável, dentro da zona saudável. - Manutenção de um bom clima de aula e de uma boa relação professor-aluno						

Data	UD	Espaço	Matérias	Objetivos	Exercícios
18 Jan – 29 Jan	7ª	P2	Chá-Chá-Chá	Sabe a coreografia e executa os passos (Passo Básico, New Yorker e New Yorker com volta à esquerda) com correção técnica e em sincronia com a música	Individual A pares
			Basquetebol	Marcação Individual; Exploração 1x1 Jogo com largura e profundidade	1x1 3x3 4x4 5x5
			Badminton	Desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante, com variações das técnicas de batimento (lob, clear e drive)	1x1
			Ginástica Solo	Realizar sequência de ginástica de solo de nível elementar, com ligação entre os elementos e postura correta, com fluidez.	Sequência Progressões para elementos gímnicos

Data	UD	Espaço	Matérias	Objetivos	Exercícios
1 fev – 12 fev	8ª	E2	Andebol	Em situação analítica (1x1) ou em situação de jogo (5x4+GR) utilização de diferentes fintas e/ou mudanças de direção para exploração do espaço do defesa Marcação individual em contexto de jogo. Introdução da marcação de controlo	1x1 3x2 4x3 5 x 4 + Gr
			Basquetebol	Marcação Individual; Exploração 1x1 Jogo com largura e profundidade	1x1 3x3 4x4 5x5

Data	UD	Espaço	Matérias	Objetivos	Exercícios
15 fev - 26 fev	9 ^a	Gin	Tacão e Bico	Sabe a coreografia e executa os passos com correção técnica e em sincronia com a música	Individual A pares
			Luta	Dupla prisão de pernas com rotação, prisão do braço por dentro com rotação pela frente e a dupla prisão de braços. Dentro do combate é necessário o enquadramento frontal e aposição de pé, e devemos dominar as seguintes ações de controlo: controlo da cabeça e do braço, Controlo do braço por dentro e a dupla prisão de pernas Para finalizar, e em controlo de pé, devemos realizar as seguintes técnicas: barreira exterior com a perna, projeção anterior a partir da dupla prisão de pernas e o braço rolado a partir do controlo da cabeça e do braço.	A pares
			Ginástica de solo	Sequencia gímnica de nível elementar, com fluidez e elementos de ligação	Individual
			Salto em Altura	Técnica Fosbury Flop com trampolim <i>reuter</i> : corrida em curva e transposição com o braço/ombro à frente	Individual

Data	UD	Espaço	Matérias	Objetivos
1 Mar – 12 Mar	10 ^a	E3	Andebol	Em situação analítica (1x1) ou em situação de jogo (5x4+GR)) utilização de diferentes fintas e/ou mudanças de direção para exploração do espaço do defesa Marcação individual em contexto de jogo. Introdução da marcação de controlo
			Futebol	Sobre pressão, o aluno tem a capacidade de manter a posse de bola; Conduz, passa ou remata com qualidade, consoante a situação; Desmarcações de ruptura ou de apoio; Aclarar à desmarcação; Marcação individual
			Salto em comprimento	Aumento da cadência no final da corrida de balanço e impulsionam a tábua de chamada Puxada da perna de impulsão durante o voo e flexão do tronco à frente na receção
			Lançamentos do peso	Lançamento da bola medicinal/peso 3 Kg com a pega correta a partir da posição de força
			Estafetas	Entrega/Recebe o testemunho numa zona de transmissão sem desaceleração Introdução das técnicas de transmissão
			Velocidade	Aceleração até velocidade máxima (40m), realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé Desenvolvimento da velocidade de reação com partidas e estímulos variados.

Data	UD	Espaço	Matérias	Objetivos
			Barreiras	Transposição de barreiras, elevando lateralmente a perna de impulsão

Data	UD	Espaço	Matérias	Objetivos	Exercícios
15 Mar – 26 Mar	11ª	P1	Andebol	Em situação analítica (1x1) ou em situação de jogo (5x4+GR)) utilização de diferentes fintas e/ou mudanças de direção para exploração do espaço do defesa Marcação individual em contexto de jogo. Introdução da marcação de controlo	1x1 3x2 4x3 5x4+GR
			Basquetebol	Marcação Individual; Exploração 1x1 Jogo com largura e profundidade	1x1 3x3 4x4 5x5
			Fitescola	Vai e vem Abdominais Impulsão vertical	Individual
			Ginástica de solo	Sequencia gímnica de nível elementar, com fluidez e elementos de ligação	Individual
			Badminton	Desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante, com variações das técnicas de batimento (lob, clear e drive)	Exercício 1x1

Data	UD	Espaço	Matérias	Objetivos	Exercícios
29 Mar – 5 Abr	11ª	E1	Voleibol	Finalização em remate, passe colocado ou “amorti” Executa Bloco Receção em W	Individual 6x6
			Tenis de Mesa	Desloca-se e posiciona-se para bater e devolver a bola com batimentos simples à esquerda e à direita, colocando ao alcance do companheiro, com trajetória rasante sobre a rede -Desloca-se e posiciona-se para efetuar diversos tipos de batimentos, de forma intencional, para ganhar vantagem ao colega	Situação de exercício 1+1 Situação de exercício 1 x 1
			Fitescola	Senta e alcança Impulsão horizontal Flexibilidade membros superiores	Individual

Apêndice 11. Objetivos pedagógicos da 3ª Etapa

Matérias	Introdutório	I/E	Elementar	E/A	Avançado
Futebol	<i>Em situação de jogo 4x4, em espaço amplo:</i> - Receber, controlar e conduzir a bola na direção da baliza adversária. - Rematar quando tem oportunidade. - Passar a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição. - Desmarcar para receber a bola. Assumir uma atitude defensiva marcando o adversário escolhido. Alunos: 3,18,22,24		<i>Em situação de jogo 5x5, com GR:</i> - Receber a bola, controlando-a, simulando ou fintando para se libertar da marcação. - Desmarcação na direção da baliza. - Marcar o atacante direto. Alunos: 6,8,10,25	<i>Em situação de jogo 5x5, com GR:</i> - Resolve situações 1x1 - Fintas - Simulações e mudanças de direção - Linhas de passe e apoio. Alunos:9,13,15,29	<i>Em situação de jogo 5x5, com GR:</i> - Rematar, passar e conduzir a bola com oportunidade. - Desmarcação no mesmo corredor ou em diagonal. - Pressionar. Criar situações de superioridade numérica. - Fechar linhas de passe. Realiza dobras (cobertura) Alunos: 1,16
Basquetebol	<i>Em situação de jogo 3x3:</i> - Receber a bola, enquadrar ofensivamente. - Lançar quando tem oportunidade. Passar a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição. - Driblar para progredir em direção ao cesto. - Desmarcar para receber a bola. Assumir uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto. Alunos: 12,20,21,28		<i>Em situação de jogo 4x4:</i> - Desmarcar e cortar para o cesto ou oferecendo linhas de 1º passe; - Avanço em drible utilizando se necessário fintas e mudanças de direção para finalizar ou passar; - Passar se tiver um companheiro em posição mais ofensiva e desmarcar de seguida. - Manter o equilíbrio ofensivo após desmarcação. Lançar utilizando lançamento na passada ou de curta distância em função do comportamento do defesa. Participar no ressaltos. - Defender individualmente	<i>Em situação de jogo 3x3:</i> - Receber a bola, enquadrar ofensivamente. - Lançar quando tem oportunidade. - Passar a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição. - Driblar para progredir em direção ao cesto. - Desmarcar para receber a bola. - Assumir uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto. Alunos: 12,20,21,28	

Matérias	Introdutório	I/E	Elementar	E/A	Avançado
Andebol	<i>Em situação de jogo 5x5:</i> - Receber, controlar a bola e avançar em drible para finalizar. - Passar a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição. Finalizar em remate em salto. - Desmarcar e oferecer linha de passe. - Assumir uma atitude defensiva quando em fase de defesa.		<i>Em situação de jogo 5x5:</i> - Desmarcar e garantir o equilíbrio na ocupação do espaço. - Utilizar fintas e mudanças de direção. Defender individualmente. Alunos: 14,31	<i>Situações 1x1 com finta e remate em suspensão apoiada.</i> - Contra-ataque - Muito contato físico - Amplitude - Trapézio ofensivo com circulação de bola Alunos: 7, 9	

Matérias	Introdutório	I/E	Elementar	E/A	Avançado
Voleibol	Em situação de cooperação 2+2: Realizar o serviço por baixo. - Receber a bola em manchete ou com as duas mãos por cima, posicionar correta e oportunamente, imprimindo uma trajetória alta à bola. - Jogar com os companheiros, efetuando toques com as duas mãos por cima ou manchete. Alunos: 5,6,11,12,14,17,18,19,20,21, 25,27,28	Em situação de 2x2 e 3x3: permitindo mais contacto com a bola, consolidar a execução das ações técnicas passe, manchete e serviço). Em situação de 3x3: demonstrar a dinâmica dos 3 toques sendo o segundo toque realizado pelo jogador mais próximo da rede. Alunos: 8,10,24	Em situação de 4x4, rotação a cada dois serviços: - Servir por baixo ou por cima. - Receber o serviço, enviar a um companheiro de modo a este dar continuidade às ações ofensivas (2º toque). - Finalizar em passe ou remate em apoio colocando a bola intencionalmente. Alunos: 1	Em situação de jogo 6x6: - Realizar o serviço por baixo ou por cima. - Finalizar em passe colocado. Remate. - Executar o bloco. Alunos: 7,13,15,16,26,2	Em situação de jogo 6x6: - Realizar o serviço por baixo ou por cima. Receber o serviço, enviando a bola ao passador. - Finalizar em passe colocado, remate ou "amorti". - Executar o bloco. Aluno: 31
Ginástica de solo			Sequência de habilidades com fluidez e harmonia (com elementos de ligação): - Admite ligeira flexão das pernas. - Fase aérea acentuada. - Segmentos em extensão; alinhamento vertical; receção em pé em equilíbrio. - Marca posição com corpo alinhado, enrola com fluidez. - Existe fase aérea; receção dos pés em simultâneo; termina virado p/ o ponto de partida. - Extensão da perna de trás; tronco perna ao nível ou acima do plano da bacia; mantém o equilíbrio (4 seg.) marca a posição com o corpo alinhado.		

Matérias	Introdutório	I/E	Elementar	E/A	Avançado
Atletismo	- Salto em comprimento com impulsão na tábua de chamada: corrida sem redução -significativa da velocidade e receção a pés juntos. - Salto em altura utilizando a técnica do salto de tesoura. - Velocidade (40 mts): acelera até à velocidade máxima; sem desaceleração - Estafetas: Recebe com controlo visual e em movimento. - Barreiras: Transpõe pequenos obstáculos mantendo a estrutura rítmica da corrida Alunos:2,3,6,8,10,11,12,14,18,19,20,22,24,25,27		- Salto em comprimento com impulsão na tábua de chamada: corrida em aceleração, puxada da perna de impulsão durante o voo e flexão do tronco à frente na receção. - Salto em altura utilizando a técnica do Fosbury Flop: Corrida em curva e transposição com o braço/ombro à frente; - Lança o peso de 3 kg/ 4 kg, de um círculo de lançamentos, com a pega correta, - Encadeando o deslizamento com o lançamento. - Velocidade (60 mts): acelera até à velocidade máxima; sem desaceleração - Estafetas: Recebe em movimento e sem desaceleração nítida e após sinal sonoro. - Barreiras: Transpõe as barreiras à altura mínima mantendo a estrutura rítmica da corrida e elevando lateralmente a perna de impulsão Alunos:1,7,9,13,15,16,21,26,29		
Badminton	Em situação de cooperação 1+1: - Executar o batimento por baixo e por cima (lob e clear); - Deslocar e posicionar para devolver o volante. Alunos:11,12,17,20,27,28		Em situação de jogo 1x1: Desloco-me e posiciono-me corretamente para devolver o volante, executando serviço curto ou comprido, lob, clear, drive e amorti, optando pelo mais adequado. Alunos:1,2,3,5,6,7,8,9,10,13,14,18,19,21,22,25,26,29,31		Em situação de jogo 1x1: - ajo com intencionalidade, no sentido de alcançar ponto imediato ou alcançar (acumular) vantagem. - Executo remate e amorti, aproveitando a trajetória favorável do volante e explorando a colocação do adversário Aluno:24
Ténis de Mesa	Situação de exercício 1+1: - Em cooperação, mantém a bola jogável, com batimentos simples à esquerda e à direita, compridos e junto à rede, mantendo a posição central e a pega clássica - Desloca-se e posiciona-se para bater e devolver a bola com batimentos simples à esquerda e à direita, colocando ao alcance do companheiro,		Situação de exercício 1 x 1: - Jogam de acordo com as regras. - Em situação de jogo singulares 1x1, mostra intencionalidade nos batimentos de revés e de direita, de forma a dificultar a ação do companheiro, utilizando diferentes direções e trajetórias, regressando	Situação de exercício 1 x 1: Batimentos e trajetórias variadas com intenção. Há batimentos e devolução da bola. Alunos: 22,23,24	

	com trajetória rasante sobre a rede. Alunos: 11,12,17,20,27,28		à posição central após cada batimento. ▪ Desloca-se e posiciona-se para efetuar diversos tipos de batimentos, de forma intencional, para ganhar vantagem ao colega Alunos: 1,2,3,5,6,7,8,9,10,13,14,18,19,21,25,26,29,31.		
--	--	--	--	--	--

Matérias	Introdutório	I/E	Elementar	E/A																																		
Dança			Tacão e Bico Executa os passos com correção técnica e em sincronia com a música. Alunos divididos por pares em trabalho de cooperação: <table> <tr> <td>Par</td> <td>2</td> <td>3</td> <td>1</td> <td>15</td> <td>13</td> <td>10</td> <td>8</td> <td>12</td> <td>19</td> </tr> <tr> <td></td> <td>5</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>26</td> <td>28</td> </tr> </table> <table> <tr> <td>Par</td> <td>18</td> <td>7</td> <td>6</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td></td> <td>9</td> <td>25</td> <td>24</td> <td>31</td> <td>27</td> <td>14</td> </tr> </table>	Par	2	3	1	15	13	10	8	12	19		5	11	12	16	17	20	21	26	28	Par	18	7	6	29	30	15		9	25	24	31	27	14	Tacão e Bico Executa os passos com correção técnica e em sincronia com a música. Alunos :5,11,12
Par	2	3	1	15	13	10	8	12	19																													
	5	11	12	16	17	20	21	26	28																													
Par	18	7	6	29	30	15																																
	9	25	24	31	27	14																																
Patinagem		Em situação de exercício individual: ▪ Deslize para a frente e para trás ▪ Quatro ou avião ▪ Oitos para a frente e para trás ▪ Curva com cruzamento da perna por dentro. ▪ ½ volta em deslocamento para a frente. Alunos: 11,14,15,16,20,28		Em situação de exercício individual: ▪ ½ volta ou volta inteira em deslocamento para a frente e para trás ▪ Saltos a 1 ou 2 pés ▪ Curva com pés paralelos ▪ Águia Aluno: 17																																		
Luta	Em situação de luta no solo: ▪ Procurar em aproveitar situações de vantagem para tentar o assentamento de espáduas do parceiro. ▪ Executar a técnica Dupla prisão de braços/pernas. ▪ Em guarda a quatro com o parceiro em posição de ataque procura o enquadramento frontal e a posição de pé. Alunos: 1,2,3,6,7,8,9,10,13,15,16,22,25,29																																					

Legenda: I- introdutório | E- elementar | A- avançado |

Nível Introdutório
Nível elementar

Apêndice 12. Balanço 3ª etapa Lecionação

De acordo com as notas do 1º período, e comparando com as avaliações finais do 2º período, podemos verificar que os progressos da turma, foram positivos na generalidade das matérias, traduzindo-se em muitos casos em subidas de níveis dos alunos, resultando do trabalho efetuado nas aulas, e empenho demonstrados pelos alunos nas tarefas propostas. A duração da 3ª etapa, foi fulcral para estes resultados, sendo que esta etapa é aquela que, apresenta melhores condições para o desenvolvimento do aluno.

No Andebol, em relação aos problemas detetados no 1º período, estavam presentes a desmarcação, atitude defensiva, as situações de 1x1 e remate em salto com êxito verificou-se uma grande evolução no caso dos alunos de nível elementar.

O principal foco do trabalho no andebol, prendeu-se com as situações de 1x1, desmarcação e remate sem salto nos alunos de nível introdução. Não se verifica nenhum aluno de nível avançado, mas notando uma possível evolução para esse nível, os alunos nº 7 e 9.

Para um nível de progressão, de introdução para elementar, verificamos as alunas nº 14 e 31.

Foi colocado, em trabalho de cooperação os alunos de nível introdução com elementar, a fim de estabelecer o objetivo do trabalho de remate em salto, situações 1x1, e em jogo condicionado 4x4.

O Basquetebol, foi das matérias prioritárias, aquela que apresentou no final do 2º período menos evolução dos alunos em relação ao 1º período, o que se pode ver pelas poucas diferenças de níveis que existem, tendo 3 alunos de nível elementar e 4 de nível introdução. Este fato pode ser explicado, por ter sido uma matéria que foi pouco abordada nas aulas, onde eu como professora poderia ter utilizado exercícios/situações de jogo que fossem mais ajustadas, ao que os alunos precisavam dentro de cada nível. Os alunos realizaram jogo inter-turmas, com os alunos da turma técnico de desporto, onde foi introduzido o 5x5, e a fator de competição.

No entanto esta é uma matéria que ainda será bastante trabalhada ao longo do 3º período, sendo a expectativa que estas melhorias dos alunos sejam cada vez mais evidentes à medida que eu próprio vou melhorando na minha abordagem pedagógica e ciclo de feedback. Foco o aluno nº 26, em que se apresenta no nível elementar, mas com capacidades para alcançar o avançado, durante as aulas, os alunos de nível elementar apresentaram evoluções nos ressaltos e organização no campo. Os alunos de nível introdução, apresentaram dificuldade no lançamento da passada e no passe e corte para o cesto, trabalhando com os alunos de nível

elementar, em que estes tinham o papel de alunos cooperantes.

No Voleibol, a matéria em que a turma apresenta melhores resultados, não é surpreendente que seja também uma das que regista mais evoluções nos alunos, sendo que alguns já apresenta nível Avançado (nº31) ou (E/A – nº 7, 13, 15, 16, 26 e 29). Os alunos que merecem destaque de possível transição e nível I/E, são os alunos nº 8, 10 e 24.

Nos alunos de nível Introdução, a maior dificuldade é o passe, finalização intencional e a dinâmica dos 3 toques.

No Futebol, apresenta níveis muito positivos, com dois alunos de nível avançado (nº 1 e 16), na transição E/A, temos os alunos nº 9, 13, 15 e 29. Nesta matéria, realizei exercícios analíticos e de contexto de jogo, muito simples e pouco desafiantes, para o nível da modalidade, visto que os alunos são maioritariamente de nível elementar, e apresentam uma qualidade elevada na modalidade.

Em relação à Ginástica de Solo, as quatro alunas nº 5, 17, 28 e 31, apresentam o nível E/A, onde esta matéria não foi abordada as vezes necessárias, para a progressão das alunas para o nível avançado.

No atletismo, podemos observar algumas melhorias nas capacidades dos alunos, onde as matérias mais fortes são as estafetas e barreiras, e as que apresentam mais dificuldade são o salto em comprimento e lançamento do peso.

Na Dança, foi lecionado um estilo novo, era mais difícil do que a dança do 1º período, visto que era uma dança que os alunos nunca tinham aprendido, o Tacão e Bico. Novamente os destaques, de nível elementar / avançado, vão para os alunos nº 5, 11 e 12. Os alunos de nível elementar, ficavam com os alunos de nível introdutório, numa função cooperante para que estes possam atingir o nível seguinte, assim os alunos que no 1º período apresentava, nível introdução na dança, atingiram o nível ementar no 2º período, nomeadamente os alunos nº 1, 7, 9, 14, 16, 24, 29 e 31. Esta dança tradicional portuguesa, revelou algumas dificuldades de aprendizagem, mas depois ao alunos, apresentaram uma coreografia ao ritmo da musica e com os passos, nos tempos corretos.

Na matéria do Badminton, destaque para aluna nº24, que apresenta o nível avançado, esta matéria foi pouco explorada, no entanto será abordada no 3º período.

No ténis de Mesa, destaque para os alunos nº 13, 22 e 24 que apresentam o nível E/A.

Na luta, os alunos encontram-se no nível introdução, pois, foi apenas lecionada uma aula.

Na Patinagem, foi apenas lecionada uma aula desta matéria, mas destaca-se para o

nível E/A, a aluna nº17, e os alunos para o nível I/E, os seguintes nº 11, 14, 15, 16, 20 e 28. Esta matéria será aprofundada e consolidada no 3º período.

Em relação à Aptidão Física, posso constatar que o aluno nº 2, encontra-se fora da zona saudável, os restantes alunos estão dentro da zona saudável, muitos deles aumentaram os seus valores no teste de resistência e força.

Apêndice 13. 4ª Etapa lecionação

Turma	Etapa	Datas	Unidades Didáticas	Duração	Número de aulas	Número de alunos
11ºC	4ª Etapa	23 abr – 3 mai 7 mai – 17 mai 21 mai – 31 mai 4 jun	11ª 12ª 13ª 14ª	7 Semanas	13	29
Matérias Andebol, Voleibol, Basquetebol, Tênis de Mesa, Patinagem, Luta, Ginástica Solo, Badminton e Aptidão Aeróbia (FitEscola)						
R. Temporais	R. Espaciais		R. Materiais			
13 Aulas	E1, P2, E2, GIN	Bolas de andebol, basquetebol, voleibol; Rede de badminton; Raquetas de badminton; raquetes e mesa de tênis de mesa, tapete rolante, patins Coletes, pinos, Aparelhagem				
Objetivos						
Promover situações de avaliação formal que permitam avaliar as aprendizagens dos alunos ao longo do ano Aprofundar as matérias que não tiveram tanto tempo de aprendizagem.			Continuar a melhorar os aspetos da instrução e feedback, principalmente completar os ciclos de feedback com maior frequência. Manutenção de um bom clima de aula e de uma boa relação professor-aluno Consolidação das matérias, onde alunos conseguem alcançar o sucesso individualmente.			

Data	UD	Espaço	Matérias	Objetivos	Exercícios
23 Abr – 3 Mai	11ª	E1	Condição Física	Trabalho das capacidades motoras: Resistência, velocidade	Individual
			Voleibol	Finalização em remate, passe colocado ou “amorti”; Executa Bloco; Receção em W.	Individual 6x6
			Tênis de Mesa	Desloca-se e posiciona-se para bater e devolver a bola com batimentos simples à esquerda e à direita, colocando ao alcance do companheiro, com trajetória rasante sobre a rede. Desloca-se e posiciona-se para efetuar diversos tipos de batimentos, de forma intencional, para ganhar vantagem ao colega	Situação de exercício 1 x 1

Data	UD	Espaço	Matérias	Objetivos	Exercícios
7 Mai - 17 Mai	12ª	P2	Condição Física	Trabalho das capacidades motoras: Força, coordenação.	Individual
			Patinagem	Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as seguintes habilidades: Deslize para a frente Em deslize para a frente executa o Carrinho; Em deslize para a frente executa o Quatro	Individual
			Luta	Dupla prisão de pernas com rotação, prisão do braço por dentro com rotação pela frente e a dupla prisão de braços. Dentro do combate é necessário o enquadramento frontal e aposição de pé, e devemos dominar as seguintes ações de controlo: controlo da cabeça e do braço, Controlo do braço por dentro e a dupla prisão de pernas Para finalizar, e em controlo de pé, devemos realizar as seguintes técnicas: barreira exterior com a perna, projeção anterior a partir da dupla prisão de pernas e o braço rolado a partir do controlo da cabeça e do braço	Situação de combate: 1x1
			Ginástica de solo	Sequencia gímnica de nível elementar, com fluidez e elementos de ligação	Individual
			Badminton	Desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante, com variações das técnicas de batimento (lob, clear e drive)	Exercício 1x1
			Fitescola	Vai e vem Abdominais Flexões Impulsão vertical	Individual

Data	UD	Espaço	Matérias	Estratégias	Exercícios
21 mai- 31 mai	13ª	E2	Condição Física	Trabalho das capacidades motoras: Resistência, coordenação.	Individual
			Andebol	Em situação analítica (1x1) ou em situação de jogo (5x4+GR)) utilização de diferentes fintas e/ou mudanças de direção para exploração do espaço do defesa Marcação individual em contexto de jogo. Introdução da marcação de controlo	3x2 4x3 5x4+GR
			Basquetebol	Marcação Individual; Exploração 1x1 Jogo com largura e profundidade	3x3 4x4 5x5

Data	UD	Espaço	Matérias	objetivos	Exercícios
4 jun	14ª	GIN	Auto- Avaliação	Conversa com os alunos, balanço final do ano letivos	Individual

Apêndice 14. Objetivos pedagógicos da 4ª etapa

Matérias	Introdutório	I/E	Elementar	E/A	Avançado
Futebol	<i>Em situação de jogo 4x4, os alunos conseguem:</i> - Receber, controlar e conduzir a bola na direção da baliza adversária - Rematar quando tem oportunidade - Passar a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição - Desmarca-se para receber a bola - Assumir atitude defensiva marcando o adversário escolhido. Alunos: 3,18,22,24		<i>Em situação de jogo 5x5, com GR:</i> - Recebe a bola, controlando-a, simula ou finta para se libertar a marcação - Desmarca-se na direção da baliza ou em apoio - Marca o atacante direto Alunos: 6,8,10,25		<i>Em situação de jogo 5x5, com GR:</i> - Remata, passa e conduz a bola com oportunidade - Penetra - Desmarca-se no mesmo corredor ou em diagonal - pressiona - Cria situações de superioridade numérica - Fecha linhas de passe Alunos: 1,16
Basquetebol	<i>Em situação de jogo 3x3, os alunos conseguem:</i> - Receber, controlar a bola e progredir em drible para finalizar - Passar a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição. Finalizar em lançamento na passada - Assumir atitude defensiva quando realiza o papel de defesa Alunos: 12,20,21,28		<i>Em situação de jogo 5x5, os alunos conseguem:</i> - Desmarca-se cortando para o cesto ou oferecendo linhas de 1º passe - Manter o equilíbrio ofensivo após desmarcação Lançar utilizando lançamento na passada ou de curta distância em função do comportamento do defesa. - Defender individualmente - Participar no ressalto que ofensivo que defensivo Alunos: 2,3,26		
Andebol	<i>Em situação de jogo 5x5, bola nº 0, os alunos conseguem:</i> - Passar a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição - Finalizar em remate em salto - Assumir atitude defensiva quando realiza o papel de defesa Alunos: 5,11,14,17,19, 22,27,31		<i>Em situação de jogo 5x5, os alunos conseguem:</i> - Desmarcar-se garantindo o equilíbrio na ocupação do espaço Utilizar fintas e mudanças de direção. - Defender individualmente. - Realizar situações de 1x1 Alunos: 2,7,9		

Matérias	Introdutório	I/E	Elementar	E/A	Avançado
Voleibol	<i>Em situação de 2+2:</i> - Serviço por baixo - Recebe a bola, em manchete com bola ou com as duas mãos por cima, posicionando-se correta e - Trajetória alta à bola, - Joga com os companheiros com efetuando toques com as duas mãos por cima ou manchete Alunos: 5,8,10,11,12,14,17,18,19, 20,21,25,27,28	<i>Em situação de 4x4:</i> - Realizam serviço por baixo ou por cima e finalizam em passe em suspensão para zonas de difícil receção. - Observa-se a dinâmica de 3 toques bem como as zonas de responsabilidade bem definidas. Alunos: 1,7,13,24		<i>Em situação de 4x4:</i> Serviço por cima e finalização em remate em apoio ou em suspensão para zonas de difícil receção. Observa-se uma dinâmica de 3 toques e as zonas de responsabilidade bem definidas. Alunos:	<i>Em situação 4x4:</i> Assumem as zonas de responsabilidade, realizam bloco bem como proteção ao bloco, realizam proteção ao próprio ataque

				15,16,26,29	e finalizam para zonas de difícil receção. Aluna: 31
Ginástica de Solo				Numa sequência fluida criada pelos alunos, realizam os elementos gímnicos do respetivo nível. Alunos: 5,17,28,31	
Atletismo	- Salto em comprimento com impulsão na tábua de chamada: corrida sem redução -significativa da velocidade e receção a pés juntos. - Salto em altura utilizando a técnica do salto de tesoura. - Estafetas: Recebe com controlo visual e em movimento. - Barreiras: Transpõe pequenos obstáculos mantendo a estrutura rítmica da corrida Alunos: 2,3,6,8,10,11,12,14,18,19,20,22,24,25,27		- No salto em comprimento realizam corrida em aceleração progressiva e na fase aérea utilizam a técnica de passada. - No salto em altura realizam a técnica Fosbury Flop passando a fasquia com os membros inferiores perpendiculares à mesma, realizando a entrada de ombro e elevando a bacia. - Na corrida de barreiras realizam com barreiras de altura mínima, mantendo o ritmo de corrida e 4 apoios entre cada barreira, realizando um voo rasante ao transpor a barreira e o primeiro apoio imediatamente a seguir à mesma. - Nas estafetas realizam a transmissão sem desaceleração e sem contacto visual, em trajetória retilínea e curvilínea. Alunos: 1,7,9,13,15,16,21,26,29		

Matérias	Introdutório	I/E	Elementar	E/A	Avançado
Badminton	Em cooperação com o parceiro: - Executa batimento por baixo e por cima (lob e clear) - Desloca-se/posiciona-se para devolver o volante. - Utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: clear, lob, serviço curto e serviço comprido. Alunos: 11,12,28	Em situação de 1x1: Realizam os batimentos (lob, clear, drive, remate, serviço curto e serviço longo) deslocamentos constantes. Alunos: 17,20,27	Em situação de 1x1: Realizam os batimentos (lob, clear, drive, amortie, remate, serviço curto e serviço longo) de forma oportuna parra zonas de difícil receção, observando-se um jogo rápido e com deslocamentos constantes. Alunos: 2,3,5,6,8,10,14,17,18,19,21,25,31	Em situação de jogo 1x1: Age com intencionalidade, no sentido de alcançar ponto imediato ou alcançar (acumular) vantagem. Executa remate aproveitando a trajetória favorável do volante. Alunos: 1,7,9,13,22,26,29	Em situação de jogo 1x1: Age com intencionalidade , no sentido de alcançar ponto imediato ou alcançar (acumular) vantagem. Executa remate e amorti, aproveitando a trajetória favorável do volante e explorando a colocação do adversário Aluno: 24
Ténis de Mesa	Em cooperação: - mantém a bola jogável, com batimentos simples à esquerda e à direita, compridos e junto à rede, mantendo a posição central e a pega clássica. - Desloca-se e posiciona-se para bater e devolver a bola com batimentos simples à esquerda e à direita, colocando ao alcance do companheiro, com trajetória rasante sobre a rede. Alunos: 11,12,17,20,27,28		Situação de exercício 1x1: - Mostra intencionalidade nos batimentos de revés e de direita, de forma a dificultar a ação do companheiro, utilizando diferentes direções e trajetórias, regressando à posição central após cada batimento. - Desloca-se e posiciona-se para efetuar diversos tipos de batimentos, de forma intencional, para ganhar vantagem ao colega. Alunos: 1,2,3,5,6,7,8,9,10,14,18,19,21,25,26,2	Inicia o jogo selecionando e executando corretamente um tipo de serviço, por forma a criar dificuldades ao adversário: serviço curto ou comprido, com revés ou com a direita com corte inferior, superior ou lateral,	

			9,31	variando as trajetórias consoante as situações. ▪ Batimento da bola, com o revés ou com a direita executando o deslocamento lateral, Defesa alta (em balão), Smash (bola puxada) Amorti. Alunos: 13,22,24	
--	--	--	------	--	--

Matérias	Introdutório	I/E	Elementar	E/A	Avançado																																		
Dança			Tacão e Bico Executa os passos com correção técnica e em sincronia com a música. Divisão por pares em trabalho de cooperação: <table><tr><td>Par</td><td>6</td><td>27</td><td>15</td><td>18</td><td>13</td><td>16</td><td>25</td></tr><tr><td></td><td>28</td><td>31</td><td>26</td><td>1</td><td>7</td><td>12</td><td>9</td></tr></table> <table><tr><td>Par</td><td>10</td><td>30</td><td>19</td><td>3</td><td>22</td><td>20</td><td>29</td><td>2</td></tr><tr><td></td><td>11</td><td>14</td><td>24</td><td>17</td><td>8</td><td>13</td><td>21</td><td>5</td></tr></table>	Par	6	27	15	18	13	16	25		28	31	26	1	7	12	9	Par	10	30	19	3	22	20	29	2		11	14	24	17	8	13	21	5	Tacão e Bico Executa os passos com correção técnica e em sincronia com a música. Alunos :5,11,12	
Par	6	27	15	18	13	16	25																																
	28	31	26	1	7	12	9																																
Par	10	30	19	3	22	20	29	2																															
	11	14	24	17	8	13	21	5																															
Patinagem	Realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as seguintes habilidades: ▪ Deslize para a frente ▪ Em deslize para a frente executa o Carrinho; ▪ Em deslize para a frente executa o Quatro Alunos : 11,14,15,16,20,28		Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria, preservando sempre as condições de segurança pessoal e dos companheiros e de manutenção e arrumação do material. ▪ Deslize para a frente e para trás ▪ Quatro ou avião ▪ Oitos para a frente e para trás ▪ Curva com cruzamento da perna por dentro. ▪ ½ volta em deslocamento para a frente. Aluno : 16	▪ ½ volta ou volta inteira em deslocamento para a frente e para trás ▪ Saltos a 1 ou 2 pés ▪ Curva com pés paralelos ▪ Águia Aluno : 17																																			
Luta	Em situação de 1x1 : obtem enquadramento no combate de pé e no combate no solo, realizando as técnicas de forma oportuna e eficaz, indo de encontro ao objetivo da luta (assentamento de espáduas). * em cooperação. <table><tr><td>Par</td><td>2</td><td>3</td><td>6</td><td>10</td><td>25</td><td>24</td></tr><tr><td></td><td>19</td><td>8</td><td>18</td><td>22</td><td>26</td><td>27</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>*</td><td></td></tr></table>	Par	2	3	6	10	25	24		19	8	18	22	26	27						*		Em situação de 1x1 : obtem enquadramento no combate de pé e no combate no solo, realizando as técnicas de forma oportuna e eficaz, indo de encontro ao objetivo da luta (assentamento de espáduas). <table><tr><td>Par</td><td>1</td><td>9</td><td>15</td><td>29</td></tr><tr><td></td><td>7</td><td>13</td><td>16</td><td>26</td></tr></table>	Par	1	9	15	29		7	13	16	26						
Par	2	3	6	10	25	24																																	
	19	8	18	22	26	27																																	
					*																																		
Par	1	9	15	29																																			
	7	13	16	26																																			

Legenda: I- introdutório | E- elementar | A- avançado |

Nível Introdutório
Nível elementar

Apêndice 15. Balanço 4ª etapa lecionação

No futebol, encontramos 4 alunos no nível introdutório, onde os objetivos não adquiridos foram a manutenção e posse de bola, 8 alunos no nível elementar e 2 alunos no nível avançado, sendo o nº1 atleta federado em futebol 11 e o nº 16 atleta federado em futsal.

Quero salientar que o aluno nº1 é considerado o “bom jogador”, aquele que decide a ação certa no momento certo, para cada situação de jogo existem vários aspetos, a mais simples é a melhor, a velocidade de execução é o que diferencia o experiente do novato. É aquele que joga com eficiência e frequentemente durante o jogo, tem uma finalidade.

Quanto ao basquetebol, 4 alunos no nível introdutório, onde os objetivos não cumpridos foram o ressalto defensivo e o lançamento na passada, 3 alunos apresentaram o nível elementar

No Andebol, verificámos 8 alunos no nível introdutório e 3 alunos no nível elementar.

No Voleibol, 11 alunos no nível introdutório, com os objetivos não adquiridos com o serviço por cima, manchete e dinâmica dos três toques, 6 alunos de nível elementar, com o objetivo não adquirido do serviço por cima, e 1 aluno nº 31 no nível avançado, que é atleta federada em voleibol.

Quero salientar que o aluna nº 31 é considerada a “boa jogadora tática”, é aquela que entende o que é melhor para a equipa e o pior para os adversários, que exerce pressão no jogo, que cria uma configuração de jogo vantajoso, é eficaz a controlar a bola, mas também é aquela que apoia os colegas com ângulos corretos. Tem a facilidade de destabilizar ou voltar a estabilizar a defesa contrária ou a sua.

Em relação à ginástica de solo, as 4 alunas encontram-se no nível elementar, com o objetivo não adquirido do cambalhota para pino.

No atletismo, salto em comprimento, Salto em altura, barreiras, estafetas, 15 alunos estão no nível introdutório, onde os objetivos não adquiridos foram o salto em altura utilizando a técnica *Fosbury flop* e 9 alunos no nível elementar. No atletismo foi onde se pode observar mais oscilações nos níveis dos alunos. Estas alterações podem ser explicadas com o fato de no atletismo contemplar várias submatérias que tem que ser todas cumpridas de forma a que o aluno possa ter esse nível correspondente. O atletismo é porventura a matéria onde é mais difícil um aluno ter nível elementar, pois precisa que seja alguém muito completo em termos motores para alcançar esse patamar.

Na matéria do badminton, 6 alunos no nível introdutório, 19 alunos no nível elementar e 1 aluno no nível avançado, a aluna nº 24 é atleta federada em badminton. O principal foco

incidiu nos batimentos por baixo (*lob*) e por cima (*clear*), bem como o amorti, e ainda a alternância entre o serviço curto e o comprido, algo que muitos alunos já cumpriam, sendo que os alunos que não cumpriam ainda, ficaram relativamente perto de o fazerem, sendo o badminton a matéria que apresenta maiores facilidades para os alunos terem avaliações positivas, devido ao maior tempo que tem para se deslocar e executar as técnicas de batimento, fruto da menor velocidade que o objeto de jogo apresenta.

No ténis de mesa, 6 alunos no nível introdutório, 19 alunos no nível elementar e 1 aluno no nível avançado, a aluna nº24 é atleta federada em badminton.

É de destacar o aluno nº 22, que é atleta federado de ténis de mesa, e atleta da seleção nacional de paraolímpicos.

Na dança, verifiquei 10 alunos no nível introdutório, em que os objetivos não adquiridos, foram a ausência da coreografia e sincronia com a música. Obtive 19 alunos no nível elementar.

O aluno nº 22, realiza o relatório sobre a coreografia da dança, os passos e os tempos. Este aluno devido à sua limitação ao nível dos membros inferiores não consegue realizar a aula.

Na patinagem, verifiquei 8 alunos no nível introdutório, em que os objetivos não adquiridos foram a marcha, carrinho, e o quatro.

Na luta, verifiquei 19 alunos no nível introdutório.

Na orientação, os 29 alunos obtiveram o nível introdutório, numa prova realizada dentro da escola, tinha a duração de 15 min, quem ultrapassou o tempo limite, fica automaticamente para último lugar, na saída de campo em Cascais, os alunos tinham que realizar um percurso dentro da vila.

Em relação à aptidão física, no FitEscola o aluno nº 2 ficou fora da zona saudável no teste dos abdominais e no teste de extensões de braços. Na turma, o teste com mais insucesso foi no teste vai e vem.

Nos conhecimentos, foram lecionandas as lesões, princípios do treino e *dopping*, com o instrumento de avaliação de uma ficha no 3º período (matéria do 1º P+ 2º P), com os seguintes resultados: Insuficiente (1 aluno), Suficiente (2 alunos), Bom (16 alunos), Muito Bom (9 alunos).

Quero salientar que a aluna nº 5 e o aluno nº 30, não realizaram as aulas práticas durante o 2º e 3º período, e para isso foi elaborado um plano individualizado de trabalho, as competências comuns foram estabelecidas em: colaboração na organização da aula (preparação do material para os exercícios e recolha do material), elaboração de relatórios sobre o

desempenho dos colegas, ajudas e feedbacks, registo das marcas obtidas nos testes de aptidão física e apresentar-se equipado de acordo com as instalações desportivas onde decorre a aula. Nos conhecimentos, a elaboração de um trabalho escrito com sobre os Princípios do treino e a realização das fichas de avaliação do 2º e 3º período.

Nas atividades físicas, a elaboração dos relatórios de aula, arbitragens, observação e avaliação dos colegas, ajudas aos colegas nas matérias da aula e realiza as aulas de Dança.

Apêndice 16. Comparação da avaliação inicial e avaliação final (1ª e 4ª etapa)

Alunos/ Matérias	Futebol		Voleibol		Basquetebol		Andebol		Dança		Ginástica de Solo		Atletismo		Patinagem		Raquetas		Luta	
	AI	AF	AI	AF	AI	AF	AI	AF	AI	AF	AI	AF	AI	AF	AI	AF	AI	AF	AI	AF
Nº1	E	A	E	E	-	-	-	-	I	E	-	-	E	E	-	-	E	E	I	I
Nº 2	-	-	-	-	I	E	I	E	I	I	-	-	I	I	-	-	E	E	I	I
Nº 3	I	I	-	-	I	E	-	-	I	I	-	-	I	I	-	-	E	E	I	I
Nº 4																				
Nº 5	-	-	I	I	-	-	I	I	E	E	E	E	-	-	I	I	E	E	-	-
Nº 6	E	E	I	I	-	-	-	-	I	I	-	-	I	I	-	-	E	E	I	I
Nº 7	-	-	E	E	-	-	I	E	I	E	-	-	E	E	-	-	E	E	I	I
Nº 8	E	E	E	I	-	-	-	-	I	E	-	-	I	I	-	-	E	E	I	I
Nº 9	E	E	-	-	-	-	E	E	I	E	-	-	I	E	-	-	E	E	I	I
Nº 10	E	E	E	I	-	-	-	-	I	I	-	-	I	I	-	-	E	E	I	I
Nº 11	-	-	I	I	-	-	I	I	E	E	-	-	I	I	I	I	I	I	-	-
Nº12	-	-	I	I	NI	I	-	-	E	E	-	-	I	I	NO	NO	I	I	-	-
Nº 13	E	E	E	E	-	-	-	-	I	E	-	-	E	E	-	-	E	E	I	I
Nº 14	-	-	E	I	-	-	I	I	I	E	-	-	I	I	I	I	E	E	-	-
Nº 15	E	E	E	E	-	-	-	-	I	E	-	-	I	E	I	I	-	-	I	I
Nº 16	E	A	E	E	-	-	-	-	I	E	-	-	E	E	I	E	-	-	I	I
Nº17	-	-	I	I	-	-	I	I	I	E	E	E	-	-	E	E	I	I	-	-
Nº 18	I	I	I	I	-	-	-	-	I	I	-	-	I	I	-	-	E	E	I	I
Nº 19	-	-	I	I	-	-	I	I	I	I	-	-	I	I	-	-	E	E	I	I
Nº 20	-	-	I	I	I	I	-	-	I	E	-	-	I	I	I	I	I	I	-	-
Nº 21	-	-	I	I	I	I	-	-	I	E	-	-	E	E	I	I	E	E	-	-
Nº22	I	I	-	-	-	-	I	I	I	I	-	-	I	I	-	-	I	E	I	I
Nº23																				
Nº24	I	I	E	E	-	-	-	-	E	E	-	-	I	I	-	-	E	A	I	I
Nº 25	I	E	I	I	-	-	-	-	I	I	-	-	I	I	-	-	I	E	I	I
Nº 26	-	-	E	E	E	E	-	-	E	E	-	-	E	E	-	-	E	E	I	I
Nº 27	-	-	I	I	-	-	I	I	I	I	-	-	I	I	-	-	I	I	I	I
Nº 28	-	-	I	I	I	I	-	-	E	E	E	E	-	-	-	-	I	I	-	-
Nº 29	E	E	E	E	-	-	-	-	I	E	-	-	E	E	I	I	E	E	I	I
Nº 30	E	NO	-	-	-	-	E	NO	I	I	-	-	E	NO	-	-	E	NO	NO	NO
Nº31	-	-	E	A	-	-	I	I	I	E	E	E	-	-	I	I	E	E	-	-

Legenda: AI- avaliação inicial | AF- avaliação final | I- introdutório| E- elementar | A- avançado | --: não foi avaliado, pois o aluno não escolheu essa matéria no regime de opções

Apêndice 17. Horário da Semana do PTI

	2ª Feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª Feira
8h20	8º G	6º A	8º G		
9h50					
10h20	DT		9º H		5º H
11h50					
12h00	9º H		12h50 13h35 5º H	6º A	12H00/13H30 11ºC
12H45					
14h30	DE - SURF		14h/15h 1ºCiclo		
17h00					
15h30		11ºC			
17h00					

Apêndice 18. Plano de aula 5º H

Espaço: E2 Matérias: Introdutório- Atletismo (Estafetas), Futebol, Voleibol			
Parte Inicial			
Objetivos	Tarefa / Situação de Aprendizagem	Estratégias/Organização	Duração/Tempo
Instrução sobre o funcionamento da aula. Mobilização Articular	Mobilização articular específica para a aula. Aumento da FC, ativação muscular, aumento da temperatura Corporal	Com a utilização de pinos, os alunos estão organizados em colunas e realizam exercícios: Rotação dos membros superiores para a frente e para trás, cima e baixo Corrida lateral Skipping alto Membros inferiores: salto tesoura, salto a pês juntos. Jogo da rabia	12h50 10h20
Parte Fundamental			
Objetivos	Tarefa / Situação de Aprendizagem	Estratégias/Organização	Duração/Tempo
Atletismo Introdução Estafetas Exercício em grupo de 3 alunos	Utilização de pinos para limitar a partida e chegada, utilização de testemunhos, pega correta do testemunho, comunicação verbal: “toma”	Os alunos estão em colunas com grupos de 3	13h00 10h30
Futebol Introdução Condução de bola Passe Controlo de bola	Exercício dois a dois em colunas com: Passe Controlo de bola Condução de bola	Os alunos estão em frente um do outro, com o limite de pinos.	
Voleibol Introdução Toque de dedos Passe	Exercício individual: toque de dedos Exercício dois a dois: Passe	Os alunos estão em frente um do outro com o limite de pinos	
Parte Final			
Objetivos	Tarefa / Situação de Aprendizagem	Estratégias/Organização	Duração/Tempo
Arrumar material, Recuperação Muscular. Retorno à calma.	Alongamentos, Próxima Aula, dúvidas, questões	Semicírculo em frente ao professor. Ao comando do professor.	13h35 11h50

Apêndice 19. Plano de aula 6º A

Espaço: P2 Matérias: Introdutório: Basquetebol, Badminton, Ginástica de Solo			
Parte Inicial			
Objetivos	Tarefa / Situação de Aprendizagem	Estratégias/Organização	Duração/Tempo
Instrução sobre o funcionamento da aula. Mobilização Articular Montagem de Material	Mobilização articular específica para a aula. Aumento da FC, ativação muscular, aumento da temperatura Corporal.	Jogos Lúdicos: Apanhada com bola em drible; Jogo dos 10 Passes	8h20 12h00
Parte Fundamental			
Objetivos	Tarefa / Situação de Aprendizagem	Estratégias/Organização	Duração/Tempo
Basquetebol (introdutório) Passe de peito Drible Passe picado	Dois a dois, os alunos realizam passe de peito, passe picado, deslocação utilizando o drible	Utilização de pinos, os alunos estão distribuídos por colunas	8h30
Badminton 1x1	Dois a dois, os alunos jogam 1x1, utilizando o <i>clear</i> , <i>lob</i> e <i>amorti</i>	Os alunos dois a dois sem rede. Utilização de uma rede, e pinos a limitar o campo.	12h30
Ginástica de solo Cambalhota á frente Cambalhota atrás Roda Ponte Avião	Em situação de percurso, num tapete de ginástica, em situação de exercício individual realizar os elementos: cambalhota á frente e atrás, roda, avião, ponte.	Os alunos em exercício de espelho, realizam a sequência dos elementos gimnicos	
Parte Final			
Objetivos	Tarefa / Situação de Aprendizagem	Estratégias/Organização	Duração/Tempo
Arrumar material, Recuperação Muscular. Retorno à calma.	Alongamentos, Próxima Aula, dúvidas, questões	Turma toda arruma o material todo. Semicírculo em frente ao professor. Ao comando do professor.	9h40 12h40

xxxvii

Parte Final			
Objetivos	Tarefa / Situação de Aprendizagem	Estratégias/Organização	Duração/Tempo
Arrumar material, Recuperação Muscular. Retorno à calma.	Alongamentos, Próxima Aula, dúvidas, questões	Turma toda arruma o material todo. Semicírculo em frente ao professor. Ao comando do professor.	9h40 9h50

Acrobática - PARES

1 - O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.



2 - O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.



3 - O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.



4 - Cambalhota à frente a dois (*tank*), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.



5 - Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gêmeos.



x1

Apêndice 22. Balanço 1º Período Direção de Turma

O 1º Período foi o primeiro contato com a turma, conhecer os alunos a nível individual, conhecer os EE, onde as reuniões individuais deram-me a possibilidade de estar num contato mais próximo e perceber quais as dificuldades e potencialidades dos alunos, bem como os problemas pessoais que só assim consigo perceber falando com o EE, e arranjar soluções e alternativas para os mesmos. No conselho de turma, dei-me a conhecer com o intuito de criar uma relação próxima com todos os professores. Depois das classificações do 1º período, a média da turma foi de 13,17%, comparativamente à média do ano de 12,82 %, apresentaram uma média positiva. A nível de classificação dos alunos, apresentaram os seguintes resultados, com 0 negativas (15 alunos), 1 negativa (11 alunos), 2 negativas (1 aluno), 3 negativas (2 alunos) e com 4 negativas (1 aluno). A disciplina de Matemática A, apresentou o maior valor de insucesso de 36,67%. A disciplina de Geografia A, apresentou o maior valor de sucesso de 62,07%. Na dimensão do comportamento, apresentaram os seguintes resultados: Suficiente (11 alunos), Bom (11 alunos), Muito Bom (8 alunos). As principais atividades do 1º período foram a participação no corta-mato interno e concelhio participação na atividade de comemoração dos direitos humanos, assistência à peça “Frei Luís de Sousa” e participação na recolha de alimentos para o cabaz de natal. As sugestões a implementar por parte dos professores do conselho de turma foram o reforço positivo, os apoios e o trabalho em pares / grupos. As sugestões a implementar aos alunos, foram a criação de hábitos de trabalho e métodos de estudo, organização do portefólio, encarar com seriedade este instrumento de avaliação, mais maturidade na postura em sala de aula e pontualidade.

Dentro do projeto interdisciplinar, neste período os alunos com a colaboração da professora de aplicações informáticas, trabalharam com o word e Excel, com o objetivo de introduzir os aspetos básicos do trabalho, a turma deu conhecimento da formação dos grupos de trabalho e dos temas dos projetos.

O meu nível de intervenção neste período foi pouco significativo, pois centrou-se mais na elaboração do PowerPoint e presença na reunião do 1º período, acompanhamento da diretora de turma nas reuniões individuais com os EE, presença nas reuniões do conselho de turma, bem como a colaboração na elaboração das atas, trabalho burocrático no horário da DT para justificação de faltas, contato por email com os EE.

Apêndice 23. Balanço 2º Período Direção de Turma

O 2º período, ficou marcado pelo arranque do projeto interdisciplinar nomeadamente com os grupos de trabalho, bem como no trabalho individual, iniciaram a elaboração em grupo de sínteses da pesquisa efetuada e deram ao conhecimento dos professores das disciplinas envolvidas, procederam à realização do PowerPoint, vídeos e quiz para a semana de apresentação dos projetos.

Na EF realizou-se as situações de jogo, onde os alunos iriam utilizar na apresentação do projeto “Jogos sem Fronteiras”, nomeadamente a organização das situações dos JDC. Depois das classificações do 2º período, a média da turma foi de 12,96 %, e a média do ano de 12,89 %, apesar de estar acima da média do ano, a turma baixou o valor comparativamente ao 1º período. A nível de classificação dos alunos, apresentaram os seguintes resultados com 0 negativas (onze alunos), 1 negativa (dez alunos), 2 negativas (cinco alunos), 3 negativas (dois alunos) e com 4 negativas (dois alunos). Novamente a disciplina de Matemática A, apresentou o maior valor de insucesso de 53,33 %. A disciplina de EF, apresentou o maior valor de sucesso de 68,97 %, e em seguida a disciplina de Filosofia com o valor de 63,33%. Na dimensão do comportamento, apresentaram os seguintes resultados: suficiente (sete alunos), bom (dezasseis alunos), muito bom (sete alunos). O comportamento da turma é bom pois apresenta 77% de apreciações de bom e muito bom. Embora as menções de *suficiente* tenham diminuído em relação ao período passado, de 37% para 23%, estas correspondem a alguns alunos que continuavam a ter comportamentos com alguma imaturidade e que contribuíram com a brincadeira sistemática, para a criação de um ambiente pouco propício ao trabalho. Na disciplina de português o comportamento é insuficiente, pois os alunos não se empenharam na execução das tarefas, foram avaliadas as “adaptações curriculares não significativas” do aluno número 22 em todas as disciplinas. O conselho de turma concluiu que, embora as medidas aplicadas tenham sido eficazes, o aluno revelou maior distração e pouco empenho nas tarefas propostas. Os professores salientaram ainda que o aluno manifestou maior facilidade nas apresentações orais nas disciplinas de filosofia, geografia e economia, embora continue a revelar resistência nas apresentações orais das disciplinas de português e inglês. As atividades do 2º período foram a visita de estudo ao Porto, campanha contra a abstenção nas eleições, intercâmbio Bélgica-Portugal e torneio de voleibol. As sugestões a implementar por parte dos professores do conselho de turma foram o reforço positivo, manutenção das propostas de apoio nas disciplinas de Português e Matemática A, trabalho em pares ou pequenos grupos. As sugestões a implementar por parte dos alunos foram: desenvolver hábitos de trabalho e métodos

de estudo, organização do portefólio e encarar com seriedade este instrumento de avaliação e novamente mais maturidade na postura em sala de aula. O aproveitamento global da turma é suficiente pois a média é de 12,96 valores. O aproveitamento global da turma registou uma descida em relação ao primeiro período em que a média global se situava nos 13,17 valores, a disciplina de matemática é a que tem a média mais baixa de 10,37 valores, e as disciplinas de inglês e EF são as que apresentam médias mais altas, na ordem dos 14 e 15 valores, respetivamente.

No que diz respeito à minha intervenção durante este período foi mais ativa, onde se debruçou maioritariamente no projeto interdisciplinar, elaboração do PowerPoint e presença na reunião do 2º período, acompanhamento da diretora de turma nas reuniões individuais com os EE, presença nas reuniões do conselho de turma, bem como a colaboração na elaboração das atas, trabalho burocrático no horário da DT para justificação de faltas, contato por email com os EE.

Apêndice 24. Balanço 3º Período Direção de Turma

No 3º e último período, a saída de campo e o projeto interdisciplinar foram as áreas onde tive maior intervenção. Na saída de campo, juntamente com os meus colegas estagiários Rodrigo e Francisco, onde a prova de orientação decorreu na vila de Cascais, incluíram atividades de canoagem, vela e bicicleta. As turmas foram divididas por grupos, e cada grupo tinha o cartão de controlo e o mapa de orientação, o objetivo era que cada grupo completasse os pontos todos no cartão de controlo no mínimo tempo possível.

O projeto interdisciplinar ficou aprovado o tema da União Europeia, onde participaram as seguintes disciplinas: Português, Inglês, Economia, Geografia e Educação Física, tendo como pergunta de partida: As consequências da entrada de Portugal na União Europeia. O conselho de turma aprovou a realização de um projeto final que denominou de “Jogos sem Fronteiras”, que será dinamizado pelos alunos, sob a orientação dos professores envolvidos.

No projeto interdisciplinar participaram as disciplinas de inglês, economia, geografia e EF. O tema aprovado para ser trabalhado neste âmbito foi o da União Europeia e pergunta de partida foi: Quais as consequências da entrada de Portugal na União Europeia?

No 3º período foram apresentados os trabalhos de cada grupo e classificados, com o acordo dos professores das disciplinas referidas em cima.

No projeto interdisciplinar, este realizou-se no 3º período, no dia 9 de maio, em comemoração do dia da Europa.

A visita de estudo à universidade nova de Lisboa, foi uma mais valia para esclarecer as dúvidas dos alunos, relativamente às suas escolhas no seu curso, pois no próximo ano letivo já tinham que ter essa escolha. Muitos alunos tinham dúvidas em qual curso ingressar, e ainda se sentiam muito divididos.

No que diz respeito à minha intervenção durante este período foi mais ativa, onde se debruçou maioritariamente no projeto interdisciplinar e saída de campo, acompanhamento da diretora de turma nas reuniões individuais com os EE, presença nas reuniões do conselho de turma, bem como a colaboração na elaboração das atas, trabalho burocrático no horário da DT para justificação de faltas, contato por email com os EE.

Apêndice 25. Projeto Interdisciplinar: plano de aulas de Educação Física

Projeto Interdisciplinar			
1ª aula (3ª feira) 22 Janeiro	2ª Aula (6ª feira) 15 Fevereiro	3ª Aula (3ª Feira) 26 Fevereiro	4ª Aula (6ª Feira) 29 Março
Aula de Pesquisa em grupos de trabalho já formados, utilizando os suportes tecnológicos	Identificação das matérias abordadas nas aulas de educação física, que serão utilizadas para os jogos sem fronteiras.	Realização das situações de jogo que os alunos irão utilizar nos jogos sem fronteiras	Ensaio geral

Apêndice 26. Cartão de controlo

 ORIENTAÇÃO Vila de Cascais			NOMES:						
						ESCOLA:			TEMPO
1	2	3	4	5	6	7	8		
9	10	11	12 R1	13 R2	14 R3	15 R4	16 R5		

Apêndice 27. Mapa de orientação

Descrição dos Pontos

- Ponto 1 (30 pontos)
- Ponto 2 (20 pontos)
- Ponto 3 (20 pontos)
- Ponto 4 (15 pontos)
- Ponto 5 (10 pontos)
- Ponto 6 (10 pontos)
- Ponto 7 (15 pontos)
- Ponto 8 (20 pontos)
- Ponto 9 (10 pontos)
- Ponto 10 (15 pontos)
- Ponto 11 (10 pontos)



Apêndice 28. Folha de contactos

Contato 11°C		
Grupo	Nome	Número de telemóvel
1		
2		
3		
4		
5		

Apêndice 29. Plano anual Desporto Escolar

Dia	Mês	Unidade Didáctica	Etapas	Objetivos	Conteúdos	Estratégias	
8	Out	1	1	Avaliação Inicial	Captações aquáticas Remada <i>Take off</i> a 3 tempos Posição base	Remada na areia sem prancha Remada na areia com a prancha <i>Take off</i> na areia: 1 – mãos encostadas às costelas 2- Pé de trás na prancha 3- Pé da frente na prancha Posição base: joelhos flectidos, braços afastados do corpo e para a frente Pés afastados na prancha largura dos ombros Olhar em frente	
15	Out						
22	Out						
29	Out						
5	Nov	2	2	Intermédios I	Skimming Remade com leash <i>Take off</i> - 3 tempos Remada com contorno de objetos	Skimming: na areia molhada e depois na água Remada até um professor que se encontra como uma “boia” e o aluno tem que contornar e voltar para a praia. Entrada e saída da água com a prancha e com o leash posto	
12	Nov						
19	Nov						
26	Nov						
28	Nov	Ação de Formação de Segurança destinada a todos os professores responsáveis dos grupos Equipa. (Teórico-Prático)					
3	Dez	3	2	Intermédios I	<i>Take off</i> - 2 tempos Entrada na onde Remada com intensidade Bico de pato	<i>Take off</i> - 2 tempos: 1- mãos encostadas às costelas 2- <i>Take off</i> direto para a prancha	
10	Dez	Não há treinos					
		Férias					
7	Jan	3	2	Intermédios I		Bico de pato, sempre que uma onda rebenta, passar por baixo da onda com a prancha	
14	Jan						
21	Jan		3				
26	Jan	Ação de Formação de “julgamento” destinada a 1 aluno de cada grupo Equipa. Dia 26 manhã ou tarde- (Teoria)					
28	Jan	Enquadrado no Troféu Cascais- (Prática)					
4	Fev	4	3	Intermédios I	Viragem esquerda e direita	Na areia: movimentos de viragem, utilizando a bacia, os braços, num	
11	Fev						
14	Fev	Apuramento fase CLDE (ACO/LX/LOVFX e Sintra) - SÃO PEDRO DO ESTORIL (Escalões de competição e principiantes)					
15	Fev	Apuramento fase CLDE (ACO/LX/LOVFX e Sintra) - SÃO PEDRO DO ESTORIL (Escalões de competição e principiantes)					
18	Fev	4	3	Intermédios II	Viragem esquerda e direita	Movimento, para a esquerda e direita, com os joelhos fletidos.	
25	Fev						
		Carnaval					
11	Mar	4	3				

15	Mar		Apuramento fase CLDE (ACO/LX/LOVFX e Sintra) - SÃO PEDRO DO ESTORIL (Escalões de competição e principiantes)				
16	Mar		Apuramento fase CLDE (ACO/LX/LOVFX e Sintra) - SÃO PEDRO DO ESTORIL (Escalões de competição e principiantes)				
18	Mar	5	3	Intermédios III	Autonomia dentro água, take off direto	Estar durante 10 minutos dentro de água sem o professor	
25	Mar						
1	Abr						
		Férias					
22	Abr	5	4				
29	Abr	6	4	Intermédios III	Entrada na onda, escolha de ondas, viram esquerda e direita, autonomia dentro de água.	Preparação para as competições	
6	Mai						
13	Mai						
20	Mai						
22	Mai		Encontro exclusivo para principiantes- CLDE (ACO/LX/LOVFX/Sintra) – PRAIA DE CARCAVELOS				
29	Mai		Encontro exclusivo para principiantes- CLDE (ACO/LX/LOVFX/Sintra) – PRAIA DE CARCAVELOS				
10	Jun	6	4			Preparação para as competições	
17	Jun						
28 29 30	Jun		Campeonato Nacional- organização CLDE Setúbal. (Alunos apurados de acordo com a quota a atribuir) - (só INICIADOS E JUVENIS)				

Abril de 2019 (data a definir) - Campeonato Regional- organização CLDE Setúbal. (Alunos apurados de acordo com a quota a atribuir) - (só INICIADOS E JUVENIS) Nota 1- Cada grupo Equipa terá uma quota de participação de 4 alunos nos escalões de competição e 1 aluno principiante. Nota 2- Cada categoria será realizada apenas em um dos dias, que será comunicado no início dessa semana, tendo em conta as condições de mar e o número de alunos inscritos, salvaguardando a logística de funcionamento e as condições de segurança dos alunos

Apêndice 30. Objetivos por etapa no Desporto Escolar

	Etapas			
	1ª Etapa Prognóstico	2ª Etapa Prioridades	3ª Etapa Progresso	4ª Etapa Produto
Requisitos	<i>Pré-Requisito:</i> ▪ Tarefas de natação ▪ Manipulação da prancha	▪ Ondas até 0,5m	▪ Ondas de 0,5 até 1m	▪ Ondas até 1 m
Objetivo	▪ O aluno tem um tempo mínimo para estar em flutuação. ▪ Nadar fora de pé e encontrar o objeto no fundo do mar. ▪ O aluno sem shop agarrar a prancha e entrar dentro de água sem dificuldade.	▪ Posicionamento deitado na prancha correto, com o peito fora da prancha, pernas juntas. ▪ Na remada o aluno deve ser capaz de remar com braçada alternada, de forma eficiente. ▪ Entrada na água com a prancha. ▪ Remar na rebentação ▪ Apanhar ondas na zona da rebentação(espumas)	▪ Apanhar ondas. Rebentadas ▪ Cortar as ondas para direção esquerda ou direita. ▪ Realizar o take-off	▪ Apanhar ondas por rebentar. ▪ Realização do take-off em onda por rebentar. ▪ Bottom-turn em frontside ou backside ▪ Subida e descida da onda(trimming)
Exercícios	▪ Flutuação em decúbito dorsal ▪ Propulsão em estilos ventrais e dorsal ▪ Agarrar num objeto no fundo do mar ▪ Entrar sozinho na água com a prancha	▪ Aumento progressivo de dificuldade ▪ O aluno senta-se com as pernas afastadas na prancha. ▪ Apanhar ondas sozinho	▪ Apanhar espumas, tentando surfar na parede da onda após viragem deitado	▪ Além da prática nas ondas por rebentar, efetuar o treino de skate, devido ao potencial de aprendizagem que o skate transpõem para os movimentos dentro de água, nomeadamente o bottom-turn e o trimming

Apêndice 31. 1ª Etapa DE

Modalidade	Etapa	Datas	Duração	Nº Aulas	Nº Alunos
Surf	1ª	24 set- 29 out	5 semanas	5	6
Recursos Temporais 5 Semanas					
Recursos Espaciais Praia de São Pedro					
Recursos Materiais					
Prancha de surf, <i>Leash</i> , Prancha de Skimming, Licras, Prancha de Bodyboard, Fato Neoprene					
Requisitos: Prova Pré-Requisito: tarefas de natação Manipulação da prancha Objetivos: o aluno tem um tempo mínimo para estar em flutuação Nadar fora de pé e encontrar o objeto no fundo do mar O aluno sem <i>chop</i> agarrar a prancha e entrar dentro de água sem dificuldade					
Data	Espaço	Exercícios			
24 a 28 set	EBSC	Informação pela escola sobre o núcleo de Surf			
2 out	EBSC	Reunião com os EE			
8 out	Praia S. Pedro do Estoril	Prova pré-requisitos			
15 out	Praia S. Pedro do Estoril	Normas de segurança -Ética dentro de água Adaptação ao meio e ao material			
22 out	Praia S. Pedro do Estoril	Técnica de posicionamento deitado na prancha. Remada. <i>Take off</i> - 3 tempos			
29 out	Praja S. Pedro do Estoril	Remada fluida e em velocidade. <i>Take off</i> a 3 tempos.			

NOTA: Na chegada ao local do treino (Praia de São Pedro do Estoril), quando as condições marítimas não permitirem a realização dos treinos dentro de água, como por exemplo a ondulação muito grande, o treino será com a utilização de skates, e treino de condição física. Quando não existem ondas, o treino será de skimming e remada.

Apêndice 32. Modelo Treino do DE

Tempo	Exercício	Fase de treino	Função
15 min	Normas de segurança Aquecimento geral Aquecimento específico	fase inicial	preparação física e psicológica
60 min	Manipulação da prancha dentro de água deitado, sentado, sentar virar sentado na prancha. Remada <i>Take-off</i> a três tempos	fase principal	situação de aprendizagem
5 min	Alongamentos	fase final	retorno á calma
5 min	Briefing final		revisão das aprendizagens

Apêndice 33. Balanço 1ª Etapa Desporto Escolar

A 1ª etapa do desporto escolar da modalidade surf começou pela informação na escola, com a afixação dos cartazes informativos, em seguida os pré-requisitos na praia de São Pedro, reunião com os EE onde com a minha colaboração e o professor Luís Costa informamos os alunos que foram seleccionados aos EE, bem como as regras e conhecimento da modalidade e normas de funcionamento e segurança. Na praia a primeira aula ocorreu a divisão de alunos por nível, onde os alunos de nível introdutório nomeadamente os alunos A, B e K ficaram com o professor Luís Costa e os alunos de nível elementar ficaram comigo. O contato com os EE, no fim do treino foi uma mais valia, pois poderíamos trocar informação sobre os alunos, as suas dificuldades e capacidades, muitos EE assistam aos treinos de surf, o que veio motivar os alunos na sua prestação bem como na progressão das aprendizagens.

O aluno G e I foram com mais dificuldades no nível elementar, mas revelava uma força de aprender e interesse pela modalidade, o que levou a uma progressão tanto a nível técnico como físico na modalidade.

Os alunos C, D, E, H como já eram praticantes da modalidade fora da escola, onde se observou uma facilidade nas entradas e saídas da água, leitura do mar, nomeadamente na escolha das ondas.

Apêndice 34. 2ª Etapa DE

Modalidade	Etapa	Datas	UD	Duração	Nº Aulas	Nº Alunos
Surf	2ª	5 nov- 14 jan	2ª e 3ª	7 semanas	7	6
Recursos Temporais 7 Semanas		Recursos Espaciais Praia de São Pedro	Recursos Materiais Prancha de surf, <i>Leash</i>, Prancha de Skimming, Licras, Prancha de Bodyboard, Fato Neoprene			
Requisitos: Ondas até 0,5m Objetivos: Posicionamento deitado na prancha correto, com o peito fora da prancha, pernas juntas. Na remada o aluno deve ser capaz de remar com braçada alternada, de forma eficiente. Entrada na água com a prancha. Remar na rebentação Apanhar ondas na zona da rebentação(espumas)						
Data	UD	Espaço	Matérias			
5 nov 12 nov 19 nov 26 nov	2	Praia de São Pedro do Estoril	Remada Prancha com <i>leash</i> <i>Take off</i> 3 tempos <i>Take off</i> 2 tempos Bico de pato Viragem e entrada na onda			
3 dez 7 jan 14 jan	3	Praia de São Pedro do Estoril	<i>Take off</i> direto Bico de bato Viragens esquerda e direita			

NOTA: Na chegada ao local do treino (Praia de São Pedro do Estoril), quando as condições marítimas não permitirem a realização dos treinos dentro de água, como por exemplo a ondulação muito grande, o treino será com a utilização de skates, e treino de condição física. Quando não existem ondas o treino será de skimming e remada.

Apêndice 35. Objetivos operacionais da 2ª etapa do DE

Aluno	Elementar
G	Conquista do equilíbrio em cima da prancha depois do <i>take-off</i> Técnica de remada Posicionamento correto na prancha <i>Take-off</i> na espuma e posição base com a postura correta dos membros inferiores, bacia e membros superiores
I	Passar a rebentação Manipulação da prancha Apanhar espuma- <i>take-off</i> -virar na base da espuma
C D E H	Realizar o bico de pato Apanhar onda sozinho na espuma <i>Take-off</i> e viras na base na espuma

Apêndice 36. Balanço 2ª Etapa DE

Nesta 2ª etapa, tive como prioridade definir os objetivos em específico para cada aluno, no caso do aluno G, que tinha como objetivos a conquista do equilíbrio em cima da prancha do *take off*, aprofundar a técnica de remada, posicionamento correto na prancha, *take off* na espuma e posição base com a postura correta dos membros superiores.

No aluno I, tinha como objetivos passar a rebentação, manipulação da prancha e apanhar espuma- *take off*-virar na base da espuma.

Os alunos C, D, E, H, tinham como objetivos realizar o bico de pato, apanhar onda sozinho na espuma e o *take off* e viragem na base na espuma

Preparação dos alunos para o treino direcionado á competição, introduzir a autonomia dentro de água, bem como a gestão do seu tempo, número de ondas, escolha de ondas dentro de água.

O aluno I mudou de nível, pois não apresentava os critérios nem os indicadores para o nível elementar, indo entoa para o nível introdutório com o professor Luís Costa, pois revelava insegurança quando estava fora de pé, não conseguia ultrapassar a rebentação, bem como ter autonomia.

Nesta etapa decorreu a ação de Formação de Segurança destinada a todos os professores responsáveis dos grupos Equipa.

Apêndice 37. 3ª Etapa DE

Modalidade	Etapa	Datas	UD	Duração	Nº Aulas	Nº Alunos
Surf	3ª	21 jan- 1 abril	4ª e 5ª	9 semanas	9	5
Recursos Temporais 9 Semanas Recursos Espaciais Praia de São Pedro Recursos Materiais Prancha de surf, <i>Leash</i>, Prancha de Skimming, Licras, Prancha de Bodyboard, Fato Neoprene						
Requisitos: Ondas até 0,5m até 1m Objetivos Apanhar ondas. Rebentadas Cortar as ondas para direção esquerda ou direita. Realizar o <i>take off</i>						
Data	UD	Espaço	Matérias			
21 jan 4 fev 11 fev 18 fev 25 fev 11 mar	4	Praia de São Pedro do Estoril	Viragem para a esquerda Viragem para a direita Bico de pato Passar a zona de rebentação em autonomia.			
18 mar 25 mar 1 abr	5	Praia de São Pedro do Estoril	Autonomia dentro água, com viragem esquerda e direita, take off direto, leitura do mar (ondas com potencial)			

NOTA: Na chegada ao local do treino (Praia de São Pedro do Estoril), quando as condições marítimas não permitirem a realização dos treinos dentro de água, como por exemplo a ondulação muito grande, o treino será com a utilização de skates, e treino de condição física. Quando não existem ondas, o treino será de skimming e remada.

Apêndice 38. Objetivos operacionais da 3ª etapa do DE

Aluno	Elementar	Elementar +
G	Passar a rebentação Manipulação da prancha Realizar o bico de pato na espuma Apanhar espuma- <i>take-off</i> Iniciação á viragem	
C, D, E, H		Realizar o bico de pato no <i>outside</i> Apanhar onda sozinho no <i>outside</i> <i>Take-off</i> e viragem na base no <i>outside</i>

Apêndice 39. Balanço 3ª Etapa DE

Nesta etapa os objetivos para o aluno G, focaram-se em passar a rebentação, manipulação da prancha, realizar bico de pato na espuma, apanhar espuma- *take-off* e iniciação à viragem. Este aluno teve uma ótima progressão, relativamente ao *take-off* e leitura do mar.

Os alunos C, D, E, H centraram-se na realização o bico de pato no *outside*, apanhar as ondas sozinhos no *outside* e o *Take-off* e viragem na base no *outside*.

Os alunos, foram sujeitos a competições, ficando em 1.º lugar o aluno C, no escalão de infantis de surf.

Com a supervisão do professor Luís Costa, os alunos do nível introdução, elementar e avançado, apresentaram resultados bastantes significativos, revelando alunos que progrediram de nível, bem como de prancha.

A assiduidade aos treinos foi um facto importante, para a evolução dos alunos, o trabalho, esforço e empenho fora de água, com exercícios na areia de condição física, *take off* e treinos de skate, permitiram aos alunos ganhar um transfere para o surf.

Um dos pontos a referir, foi a evolução da autonomia dentro de água, de todos os alunos, a confiança nas entradas e saídas dentro de água, a colocação do *chop*, a colocação do corpo na prancha para uma remada fluida e de intensidade moderada.

Os alunos perderam o “medo” da rebentação, conseguindo maioritariamente colocar-se no sítio correto para apanhar a onda.

As questões de segurança, estão mais consolidadas por parte dos alunos.

Os treinos, tiveram uma vertente mais competitiva, preparando então os alunos que vão competir onde o objetivo é que os alunos simulando uma prova, com heats, apanhem ondas, e, consigam assim adaptar-se às circunstâncias como acontece nas competições.

A evolução dos alunos, foi constante, deste o *take off*, à remada, bem como a posição dentro de água e a leitura do mar.

É de destacar o aluno G, com uma progressão bastante significativa, onde efetuam o *take off* direto, posicionam-se no pico da onda, remam para apanhar a onda e sabem ler o mar.

Nesta etapa os alunos lidaram com o fator de competição, para todos os alunos foi o primeiro contato com o fator competição, este fator veio promover o nível social entre os mesmos, nos treinos era presente o espírito de equipa e de entre ajuda.

Decorreu a ação de Formação de “julgamento” destinada a 1 aluno de cada grupo.

Ocorreu o apuramento da fase CLDE (ACO/LX/LOVFX e Sintra), na praia de São Pedro do Estoril para os escalões de competição e principiantes.

Apêndice 40. 4ª Etapa DE

Modalidade	Etapa	Datas	UD	Duração	Nº Aulas	Nº Alunos
Surf	4ª	29 abr – 3 jun	6ª e 7ª	6 semanas	6	5
Recursos Temporais 6 Semanas Recursos Espaciais Praia de São Pedro Recursos Materiais Prancha de surf, <i>Leash</i>, Prancha de Skimming, Licras, Prancha de Bodyboard, Fato Neoprene						
Requisitos Ondas até 1m Objetivos Apanhar ondas por rebentar. Realização do <i>take off</i> em onda por rebentar. Bottom-turn em <i>frontside</i> ou <i>backside</i> Subida e descida da onda(<i>trimming</i>)						
Data	UD	Espaço	Matérias			
29 Abr	5	Praia de São Pedro do Estoril	Viragem para a esquerda Viragem para a direita Apanhas ondas em autonomia, simulação de prova			
6,13,20,27,3	6	Praia de São Pedro do Estoril	Autonomia dentro água, com viragem esquerda e direita, <i>take off</i> direto, leitura do mar (ondas com potencial)			

NOTA: Na chegada ao local do treino (Praia de São Pedro do Estoril), quando as condições marítimas não permitirem a realização dos treinos dentro de água, como por exemplo a ondulação muito grande, o treino será com a utilização de skate e treino de condição física. Quando não existem ondas, o treino será de skimming e remada.

Apêndice 41. Objetivos operacionais da 4ª etapa do DE

Aluno	Elementar	Elementar +
G	Passar a rebentação Manipulação da prancha Realizar o bico de pato na espuma Apanhar espuma- <i>take-off</i> Iniciação á viragem	
C, D, E, H		Realizar o bico de pato no <i>outside</i> Apanhar onda sozinho no <i>outside</i> <i>Take-off</i> e viragem na base no <i>outside</i>

Aluno	Elementar	Elementar +
G	Realizar o bico de pato no <i>outside</i> Apanhar onda sozinho no <i>outside</i> <i>Take off</i> e viragem na base no <i>outside</i>	
C, D, E, H		Realizar o bico de pato no <i>outside</i> Apanhar onda sozinho no <i>outside</i> <i>Take-off</i> direto Apanhar a onda em <i>frontside</i> ou <i>backside</i>

Apêndice 42. Balanço 4ª Etapa DE

Relativamente aos alunos de nível introdutório A, B e F, participaram no encontro exclusivo para principiantes- CLDE (ACO/LX/LOVFX/Sintra) na praia de Carcavelos.

Aluno A, demonstrava muitas inseguranças com a ondulação grande e a rebentação, a sua evolução tronou-se positiva, nomeadamente no manuseamento do material, remada e *take*

off, o nível de autonomia e conhecimento do mar é algo que o mantém no nível introdutório é algo a trabalhar para o próximo ano letivo.

O aluno B, tinha como características a sua perseverança e trabalho na modalidade, a sua evolução foi positiva, e a mais valia de andar de skate teve como um bom transfere para os movimentos base no surf. A escolha de ondas e o seu posicionamento é algo a trabalhar no próximo ano letivo o que o mantém no nível introdutório.

A aluna F, devido á sua irregularidade nos treinos, manteve se no nível introdutório, pois não conseguiu atingir os objetivos pretendidos, a sua remada e autonomia na água, é algo que tem que ser trabalhado.

O aluno C, como praticante de surf já alguns anos, foi o reflexo do 1º lugar na competição no escalão de infantis, nível autonomia e conhecimento do mar muito positivo, técnica do *take off* direto e remada com intensidade, possivelmente alcançara o nível avançado no próximo ano letivo.

O aluno D, apresentou algumas irregularidades na sua presença dos treinos, tem potencial para alcançar o nível avançado, no entanto, os comportamentos de desvio são constantes, no entanto a sua técnica de *take off* e escolha de ondas é um fator positivo na sua prestação.

O aluno E, apresentou algumas irregularidades na sua presença dos treinos, manteve o seu nível elementar, pois precisa mais de foco e entrega nos treinos, o seu *take off* direto precisa de ser trabalhado.

Tanto o aluno D, E não participaram nas competições.

O aluno G, teve a maior progressão quero destacar como um aluno que não tinha contato com esta modalidade e alcançou o nível elementar, a nível da técnica sempre procurou evoluir treino após treino, com a introdução de skate que diariamente dedicava tempo a essa modalidade. No skimming participou também nas provas, ficando em 3º lugar. O seu *take off* foi a ação técnica fundamental para o seu progresso, bem como a escolha de ondas.

O aluno H, manteve o seu nível elementar, o que pode melhorar é regularidade nos treinos bem com a sua capacidade de remada, tanto a nível de técnica como intensidade na entrada da onda.

Para os alunos, a nível de evolução na modalidade, e com o fator de competição como meio para esse progresso, o nº de encontros é insuficiente, um aspeto a melhorar, visto que no concelho de Cascais, nomeadamente carcavelos e são pedro do Estoril, apresentam excelentes condições para os campeonatos de surf no desporto escol

Apêndice 43. Comparação entre avaliação inicial e avaliação final do DE

Avaliação Inicial do núcleo do DE				
Alunos	Idade	Ano	AI	Componentes críticas
A	10	5º G	Introdutório	Primeiro contato com a modalidade, insegurança quando está fora de pé e na rebentação
B	10	5º G	Introdutório +	Autonomia quando está acompanhado, noção do mar
C	10	5º B	Elementar +	Praticante da modalidade, técnica elevada (take off), autonomia elevada
D	12	7º F	Elementar	Técnica elevada (take off), autonomia elevada
E	12	7º F	Elementar	Insegurança com a ondulação e má escola de ondas
F	10	5º G	Introdutório	Primeiro contato com a modalidade, insegurança na rebentação e ondulação
G	12	7º ano	Introdutório +	Primeiro contato com a modalidade, conhecimento do mar, insegurança com a ondulação
H	12	7º ano	Elementar +	Técnica (take off), conhecimento do mar, autonomia
I	12	7º ano	Elementar --	Autonomia quando está acompanhado, técnica baixa (take off)

Avaliação Inicial/ Avaliação Final			
Alunos	AI	AF	Componentes críticas
C	Elementar	Avançado	Autonomia, conhecimento do mar, técnica e remada. 1º lugar na competição no escalão de infantis
D	Elementar	Elementar +	Técnica (take off), escolha de ondas
E	Elementar	Elementar+	Técnica (take off) ainda com falhas, autonomia
G	Introdutório	Elementar	Autonomia, escola de ondas, técnica (take off)
H	Elementar	Elementar+	Remada, técnica, entrada na onda
I	Elementar	Introdutório	Sem autonomia com ondulação, técnica baixa (take off)

Apêndice 44. Balanço torneio de voleibol

Introdução

O torneio realizou-se no dia 1 e 2 de abril, no pavilhão da Escola Básica e Secundária de Carcavelos (EBSC). A organização e planeamento do torneio foi da responsabilidade do núcleo de estágio da Faculdade de Motricidade Humana (NEFMH) e do núcleo de estágio da Universidade Lusófona Humanidades e Tecnologias (NEULHT), com a supervisão das professoras orientadoras Ana Cristina Carvalho e Maria de Fátima Saraiva. Contou com apoio dos professores do Grupo de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Carcavelos (AEC) e dos alunos do curso Técnico de Desporto e do Núcleo de Desporto Escolar de Voleibol, escalão de juvenis.

Neste documento iremos fazer uma reflexão crítica relativamente aos seguintes pontos:

- Objetivos;
- Número de participantes;
- Divulgação;
- Regulamento;
- Recursos Temporais, Espaciais, Humanos;
- Prémios;
- Organização dos Quadros Competitivos;
- Aspetos Positivos e Negativos;
- Sugestões

Objetivos do Projeto

Durante este torneio os objetivos que consideramos terem sido cumpridos foram:

- Promover o relacionamento cordial e de respeito de todos os alunos para com os seus companheiros de equipa, adversários e elementos da equipa de arbitragem;
- Fomentar o espírito desportivo e de fair-play, no respeito pelos colegas, adversários e arbitragem;
- Potenciar um momento de competição estruturada a alunos que não estão ligados a nenhuma modalidade federada ou a um núcleo de desporto escolar;
- Desenvolver a capacidade organizativa dos núcleos de estágio, relativamente aos recursos espaciais, materiais e humanos;
- Desenvolver a capacidade organizativa de um evento com esta dimensão.

Relativamente aos objetivos relacionados com a prática pedagógica, consideramos ter cumprido com os que se apresentam de seguida:

- Organizar uma atividade desportiva de grande dimensão destinada a todos os anos de escolaridade da escola;
- Desenvolver as capacidades de cooperação com alunos e colegas que estão a ajudar na atividade;

Consideramos que este objetivo, que a seguir apresentamos, foi sendo desenvolvido com o decorrer da atividade e dos problemas que nos foram surgindo.

- Desenvolver as capacidades de gestão de uma atividade.

Número de Participantes

Em relação às edições anteriores, o torneio contou com a presença de mais um momento competitivo, competição 1x1 (masculino e feminino), em que estava prevista a participação de 25 alunos, no entanto devido a constrangimentos que iremos ter a oportunidade de abordar mais adiante, acabou por contar apenas com 19 jogadores. No quadro abaixo, encontra-se presente uma análise comparativa entre o número de participantes das últimas duas edições.

Dados do torneio 2017/2018	Dados do torneio 2018/2019	Comparação 2017/2018 para 2018/2019
5º ano 2x2: 28 equipas	5º ano 1x1: 19 jogadores/equipa	Aumento de 3 equipas
6º ano 2x2: 49 equipas	5º e 6º ano 2x2: 61 equipas	
7º e 8º ano 3x3: 47 equipas	7º e 8º ano 2x2: 42 equipas	Decréscimo de 5 equipas
9º e 10º ano 4x4: 28 equipas	8º, 9º e 10º ano 4x4: 32 equipas	Aumento de 4 equipas
Secundário 6x6: 13 equipas	Secundário 6x6: 19	Aumento de 6 equipas
165 equipas / 365 jogos	173 equipas / 412 jogos	Aumento de 8 equipas/ 47 jogos

Divulgação da atividade

Relativamente à divulgação consideramos que esta foi bem conseguida, no entanto, algumas das formas de divulgação propostas não chegaram a ser cumpridas, nomeadamente:

- Colocação, no livro de ponto de cada turma, de uma circular informativa da atividade e dos alunos participantes, o que poderá ter contribuído para a existência de atividades no mesmo dia e horário;
- Afixação de cartazes na sala dos professores;
- Afixação dos quadros competitivos com devida antecedência, esta foi realizada no próprio dia.

Regulamento

O regulamento foi criado tendo como referência, os objetivos presentes no Plano Plurianual, as recomendações propostas pelos PNEF e ainda alguns dos pressupostos e sugestões apresentadas no Livro do professor Jorge Gonçalves, “Aprender a jogar, jogando”. Posteriormente, foi sujeito a aprovação em reunião de grupo. No decorrer da mesma foram debatidas diversas questões, como se faria sentido a inclusão do formato 1x1 para o 5º ano, a

possibilidade de o 8º ano participar no 2x2 ou 4x4 e do 10º ano participar no 4x4 ou no 6x6. O regulamento sofreu alterações relacionadas com os horários de cada situação de jogo, nomeadamente, a realização do 6x6 na manhã de 2 de abril e do 4x4 na parte tarde.

Formação

No dia 29 de março realizou-se uma formação às turmas de 10º e 11º anos TD que iriam colaborar na atividade, relativamente à estrutura, organização e funcionamento do torneio.

Na apresentação foram explicadas as funções do árbitro, as regras para cada quadro competitivo, os horários, os sinais da arbitragem e o preenchimento do boletim de jogo.

Na nossa opinião, a apresentação deveria de ter sido efetuada com um maior tempo de antecedência e em condições que possibilitassem a utilização de recursos digitais (PowerPoint).

RECURSOS

Temporais

Na maior parte das situações de jogo houve incumprimento do horário inicialmente estabelecido. No entanto, a competição de 2x2 (7º e 8º ano) que se realizou no dia 1 de abril, da parte da tarde e a de 6x6, que decorreu no dia 2 de abril, da parte da manhã, começaram dentro do horário previsto.

As principais razões que, na nossa opinião, acabaram por levar ao atraso no início de algumas competições, tiveram a ver, essencialmente, com aspetos organizacionais, que deveriam ter sido transmitidos antes do início das atividades, possibilitando assim, que os alunos soubessem quando iriam jogar e onde teriam que estar quando estivessem em espera.

Face aos atrasos verificados, sentimos a necessidade de diminuir o tempo de jogo em alguns escalões e na competição de 6x6, os jogos passaram a ser por tempo e não por sets, como estava inicialmente previsto.

Na nossa perspetiva, consideramos que um dos pontos positivos encontrando foi a realização da chamada dos jogadores para os campos por parte de um elemento do secretariado, que permitiu controlar o número de jogos já realizados e realizar alterações no momento em que se notavam dificuldades.

Consideramos que na elaboração dos horários deveríamos ter tido em conta possíveis atrasos na realização dos jogos. Uma das soluções que poderia existir seria planejar o término da competição 30 minutos antes do horário previsto para o período em que se realizava, por exemplo de manhã previmos jogos das 9h as 13h30, pelo que, a competição deveria terminar

às 13h, existindo assim uma margem que contemplasse possíveis atrasos.

Espaciais

Acreditamos que a otimização dos recursos espaciais é determinante para o bom funcionamento de qualquer competição, torneio ou atividade. Assim sendo, tentámos, desde a primeira hora, rentabilizar ao máximo o espaço disponível. Cremos que o conseguimos fazer, uma vez que em qualquer uma das competições, o número de equipas, por grupo, em situação de jogo foi quase sempre superior às que estavam em espera.

A dimensão dos campos, na nossa perspetiva, esteve sempre adaptada ao nível de jogo apresentado pela maioria dos alunos. No caso das situações de jogo 1x1 e 2x2, a distância existente entre os campos, muito reduzida, pode ter afetado, em certos momentos, o desempenho dos jogadores em algumas jogadas.

Do nosso ponto de vista, a mesa do secretariado deveria ter ficado do lado oposto ao que estava inicialmente previsto, pois permitiria a existência de uma bancada extra ao centro, onde estariam os alunos em espera, possibilitando deste modo estabelecer uma barreira divisória, evitando assim, que estes, tal como se veio a verificar, se encontrassem ou demasiado próximos dos campos ou do secretariado, colocando em causa o normal funcionamento da atividade.

Deste modo concluímos que, nesta dimensão em concreto, o que foi planeado acabou por ser concretizado com sucesso.

A disposição espacial dos campos fez-se de acordo com cada quadro competitivo e formato de jogo, variando assim, desta forma as dimensões do campo.

Humanos

Professores Responsáveis - Ana Cristina Carvalho e Fátima Saraiva;

Professores Estagiários – Francisco Grilo, Jéssica Santos, Maria Rocha, Rodrigo Castro.

Professores do GEF – Professores a lecionar no horário.

Alunos Colaboradores - AGD 11º, alunos do Desporto Escolar (Iniciadas e Juvenis).

Funcionários do Pavilhão: D. Fátima, Sr. Frederico e Sr. João.

Prémios

Foram atribuídas medalhas para o 1º, 2º e 3º lugar de cada torneio, no entanto,

tivemos de recorrer a medalhas de edições anteriores.

A requisição das medalhas deveria ter sido feita com maior antecedência e em maior número.

Inscrições/Organização Quadros Competitivos

As inscrições das equipas foram disponibilizadas em papel. A maioria das inscrições foram entregues dentro do prazo á exceção das turmas que foram condicionadas pela greve do pessoal não docente que afetou os últimos dois dias de inscrição. Neste sentido, consideramos que deveríamos ter entregado o projeto do torneio de voleibol com maior antecedência, possibilitando assim, que o prazo de inscrição não condicionasse a construção dos quadros competitivos.

Relativamente á construção dos quadros competitivos, foi nos concedida total autonomia na sua realização. Numa primeira instância, estes tiveram como prioridade a realização do maior número de jogos possível para todos os participantes independentemente da classificação da primeira fase, com o objetivo de dar oportunidade a todos os alunos de participarem numa competição que permitisse a realização de jogos contra equipas de nível superior e idêntico, o qual não foi aceite pelas orientadoras e mais tarde pelos elementos do GEF dadas as dificuldades de organização dos jogos no dia da competição e por associarem esta organização a um convívio e não a um torneio.

Desta forma, foram reconstruídos os quadros competitivos, organizados em duas fases, a primeira de grupos e a segunda a eliminar, ajustando o número de equipas por grupo e consequentemente o número de fases a eliminar de acordo com o número de equipas inscritas. A distribuição das equipas foi feita de forma a evitar que no mesmo grupo existisse mais do que uma equipa da mesma turma, e que no mesmo grupo existissem anos de escolaridade diferentes. Esta organização permitiu que os alunos mais aptos realizassem um maior número de jogos relativamente aos alunos menos aptos ou que não conseguiram transitar para a fase seguinte. Apesar destes constrangimentos, conseguimos assegurar a realização de pelo menos três jogos por equipa.

Visto terem existido as alterações acima mencionadas resultantes da receção tardia das inscrições e das alterações dos quadros competitivos, apenas foi afixado o horário competitivo para cada formato de jogo, contudo este não foi colocado num espaço visível a todos os alunos.

Consideramos que o facto de os quadros competitivos não terem sido afixados, e os horários dos formatos de jogos não estarem visíveis aos alunos, originou a existência de alunos

a faltarem a aulas fora do seu horário de competição, e atrasos no início da atividade. Deste modo, sugerimos que os quadros competitivos sejam afixados com uma semana de antecedência até para proceder a alterações que possam surgir (lesões de alunos, erro de inscrição).

Como referimos anteriormente o projeto deve ser entregue e planeado com um mês de antecedência de modo a possibilitar, a abertura das inscrições com um período de duas a três semanas antes do torneio.

Assim como já era esperado, foram realizados ajustes nos quadros competitivos no dia do torneio, derivado à existência de faltas de comparência e faltas de material. Estas alterações/ajustes poderiam ter sido facilitadas se tivesse sido impresso um quadro competitivo em branco.

Torneio 1x1/ 2x2 (5º e 6º ano)

O torneio 1x1 (5º ano) realizou-se no dia 1 de abril da parte da manhã, contou com a presença de 19 participantes, doze alunos do género masculino e sete do género feminino. Os jogos ocorreram em nove campos.

O torneio 2x2 (5º e 6º ano), realizou-se em simultâneo com o torneio 1x1, tendo participado um total de 61 equipas, sendo 20 do género feminino e 41 do género masculino.

Um dos pontos negativos que encontramos neste bloco do torneio foi o incumprimento do que estava estipulado inicialmente, no que diz respeito às funções dos alunos colaboradores. Estava prevista a condução dos alunos participantes desde as salas de aula até ao pavilhão desportivo, realizada pelos alunos do curso de desporto, o que no dia do torneio acabou por não acontecer. Na nossa opinião o facto desta função não ter sido integrada na distribuição de tarefas especificando os alunos encarregues dessa tarefa, fez com que esta não se realizasse, originando atrasos no horário estipulado para início do torneio.

Esta situação pode ter sido uma das principais causas da ausência de alguns dos alunos inscritos.

Na nossa opinião, a existência do formato de jogo de 1x1 possibilitou a participação de alunos no torneio com mais dificuldades no jogo reduzido 2x2. Permitiu ainda alunos mais introvertidos, que à partida não participariam no torneio, a oportunidade de competirem de forma isolada. Apesar do tempo reduzido, acreditemos que este formato tenha sido igualmente positivo devido ao número de jogos realizados por cada aluno nesta competição.

No que diz respeito à competição 2x2, acreditamos que a alteração dos quadros competitivos tenha sido positiva a nível organizativo, dados os atrasos existentes no dia da

competição. Mas por outro lado, terem sido organizados grupos tão numerosos (5/6 equipas por grupo) fez com que só transitassem para a segunda fase os primeiros lugares, o que poderá ter assumido um sentimento de injustiça para os segundos classificados de cada grupo, uma vez que não tiveram oportunidade de competir com equipas de outros grupos.

Torneio 2x2 (7º e 8º ano)

O torneio 2x2 (7º e 8º ano) realizou-se no dia 1 de abril na parte da tarde e teve a participação de 42 equipas, sendo 12 do género feminino e 30 do género masculino.

Apesar do decréscimo do número de equipas a competir, relativamente ao ano anterior, avaliamos estes dados positivamente, uma vez que este escalão etário criou bastantes problemas à organização das provas anteriores do GEF, uma vez que participavam apenas com o objetivo de faltar às aulas, ao invés de procurarem uma participação ativa.

Analisando e comparando os dois blocos de torneio realizados no dia 1 de Abril, assumimos que a realização de competições diferentes no mesmo horário cria constrangimentos à organização do torneio, algo que se veio a verificar no desenrolar desta competição, uma vez que após o início dos jogos, estes se realizaram sem grandes atrasos e de uma forma mais organizada, facilitada pela alteração da chamada dos alunos para os campos, a partir do secretariado.

No que diz respeito à competição em específico, verificámos a importância de realizar um formato competitivo 2x2 para estes anos de escolaridade uma vez que os alunos participantes se adequavam ao contexto de jogo, não existindo uma grande superioridade técnico-tática, ou demonstração de capacidades de um nível superior demonstrada por nenhuma equipa.

Torneio 4x4 (8º, 9º e 10º ano)

O Torneio 4x4 (8º, 9º e 10º ano), realizou-se na tarde do dia 2 de abril e contou com a participação de 32 equipas, sendo 11 do género feminino e 21 do género masculino.

Nesta competição à semelhança do 2x2 (7º e 8º ano), observámos uma participação dos alunos focada na competição e não apenas na procura de faltar às aulas desse bloco, pelo que, mais uma vez acreditamos que tenha sido uma decisão acertada por parte da organização.

A expectativa relativamente à melhoria do nível de jogo, em comparação com o torneio 2x2, registou-se. As equipas participantes conseguiram na sua grande maioria jogar de acordo com os critérios do jogo de nível Elementar trabalhado na disciplina de Educação Física, o que resultou num torneio bastante equilibrado e competitivo, desde a fase de grupos até à fase a

eliminar.

Neste torneio temos apenas a lamentar o início da competição após o horário previsto devido a um erro na construção dos quadros competitivos, uma vez que aceitámos uma inscrição e esta não constava em nenhum grupo, o que nos levou a perder algum tempo para iniciar os jogos. Ainda a salientar o erro na reconstrução dos quadros o que fez com que uma equipa estivesse presente em dois grupos diferentes tendo realizado mais jogos do que as outras, mas só contando para a classificação final os resultados concretizados num dos grupos.

Torneio 6x6 (10º, 11º e 12º ano)

O torneio 6x6 (10º, 11º e 12º ano) realizou-se no dia 2 de abril na parte da manhã e contou com 19 equipas, sendo duas delas compostas apenas por raparigas.

Uma vez que só estavam inscritas duas equipas femininas, integrámo-las no torneio misto/masculino, para permitir que estas realizassem um maior número de jogos. Esta decisão veio a revelar uma característica bastante positiva por parte das equipas participantes, uma vez que os elementos masculinos adaptavam a agressividade dos remates e serviços sempre que realizavam jogos contra uma equipa constituída apenas por raparigas.

Como já referido anteriormente, os jogos passaram a ser realizados por tempo, ao contrário do que foi inicialmente proposto. Na nossa opinião esta decisão não teve um efeito negativo no torneio e permitiu que este se realizasse dentro do horário previsto.

Ao longo do torneio verificou-se que a proposta inicial de realizar uma segunda fase em que os primeiros classificados jogavam em sistema todos contra todos para escalonar os três lugares do pódio iria condicionar o início dos jogos da tarde. Desta forma, a segunda fase foi realizada em sistema de meia-final e final, em que transitavam para a segunda fase os primeiros classificados e o melhor segundo classificado. Algo que criou bastante confusão entre as pessoas responsáveis pela contagem das pontuações, uma vez que existia um grupo com mais uma equipa e teria de se retirar o resultado contra o pior classificado desse grupo. Esta informação não foi bem entendida, o que resultou na “eliminação” do melhor segundo classificado. Mas, felizmente, este erro conseguiu ser resolvido a tempo desta equipa puder realizar a meia-final contra o melhor primeiro lugar e alcançar o seu lugar na final.

A decisão que se demonstrou uma mais valia para a qualidade do torneio foi a realização da competição 6x6 de manhã, o que permitiu que fosse possível assistir a dois jogos (final e 3º e 4º lugar) de grande qualidade, por parte dos participantes no torneio 6x6 e 4x4, criando um clima de competição bastante positivo.

Apêndice 45. Ficha de registo das observações dos processos de treino da resistência e da força

Objetivos da aula	
Duração	
Nº de estações	
Volume do estímulo (series)	
Forma de organização	
Material	

Anexos

Anexo 1. Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Carcavelos de Janeiro de 2018

Artigo 4.º - Identificação do Agrupamento

O Agrupamento de Escolas de Carcavelos é constituído pela Escola Sede – Escola Básica e Secundária de Carcavelos – e pelas Escolas: - Escola Básica do 1º ciclo com Jardim de Infância de Sassoeiros – Escola Básica do 1º ciclo do Arneiro – Escola Básica do 1º ciclo dos Lombos – Jardim de Infância Conde Ferreira – Jardim de Infância de Carcavelos – Escola Básica do 1º ciclo de Carcavelos – Escola Básica do 1º ciclo da Rebelva.

Estas escolas situam-se todas na União de Freguesias de Carcavelos e Parede, concelho de Cascais.

O Agrupamento de Escolas de Carcavelos foi criado por despacho do Diretor Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo, de 04/04/2007 e defende um projeto pedagógico comum, de forma a favorecer um percurso sequencial e articulado dos alunos nele abrangidos.

Artigo 8.º - Projetos

2. Os projetos a desenvolver deverão ir ao encontro dos seguintes objetivos:

- a) A formação científica, pessoal e social dos alunos;
- b) A cooperação com o meio;
- c) A integração e aplicação dos diferentes saberes;
- d) A promoção da qualidade do agrupamento.

Artigo 55.º - Competências dos Conselhos de Turma

Para além das competências estipuladas pela lei, são ainda competências adicionais de cada Conselho de Turma:

1. Apreciar a caracterização da turma, elaborada pelo Diretor de Turma;
2. Elaborar e aprovar o Plano Anual de Atividades de Turma, que deverá integrar estratégias de diferenciação pedagógica e de adequação curricular para o contexto da turma destinados a promover a melhoria das condições de aprendizagem e a articulação escola-família;
3. Definir regras comuns de funcionamento a aplicar ao longo do ano letivo;
4. Assegurar o desenvolvimento do Plano Anual de Atividades de Turma aplicável aos alunos da turma;
5. Avaliar os alunos tendo em conta os objetivos curriculares a nível nacional e as especificidades da comunidade escolar;
6. Detetar e analisar situações de dificuldades de aprendizagem, insucesso disciplinar, indisciplina, falta de assiduidade e outras necessidades dos alunos e colaborar com os serviços e estruturas de que a escola disponha nessa área, no estabelecimento de medidas que visem ultrapassar essas situações;
7. Desenvolver iniciativas dentro do Plano Anual de Atividades e do Projeto Educativo do Agrupamento;
8. Promover ações que favoreçam a participação e envolvimento das famílias no percurso escolar dos alunos;
9. Propor medidas educativas disciplinares nos termos da lei.

Artigo 56.º - Competências do Diretor de Turma

O Diretor de Turma tem competências estipuladas na lei, das quais destacamos as seguintes:

1. Presidir às reuniões de Conselho de Turma;
2. Elaborar a caracterização da turma;
3. Definir a hora de atendimento de Pais e Encarregados de Educação;
4. Promover e fomentar um bom relacionamento entre os alunos, entre os alunos e os professores e entre estes e os Encarregados de Educação;
4. Promover e fomentar um bom relacionamento entre os alunos, entre os alunos e os professores e entre estes e os Encarregados de Educação;

5. Promover junto do Conselho de Turma e realização de atividades dentro do âmbito do Plano Anual de Atividades e Projeto Educativo do Agrupamento, numa perspetiva de envolvimento dos Encarregados de Educação e de abertura à comunidade;
6. Promover um acompanhamento individualizado dos alunos, divulgando junto dos professores da turma a informação necessária à adequada orientação educativa dos alunos;
7. Reunir com a turma, na sua totalidade ou em parte, quando necessário, para análise da vida escolar, em hora e espaço definidos nos respetivos horários;
8. Fomentar a participação dos Encarregados de Educação na vida escolar dos seus educandos, através de reuniões periódicas, nomeadamente nos dias subsequentes à afixação das pautas do 1º e 2º períodos, ou sempre que se considere necessário;
9. Manter atualizado o registo de faltas dos alunos e convocar os Encarregados de Educação sempre que o aluno atinja metade do limite e a totalidade de faltas injustificadas e informar, regularmente, os Encarregados de Educação acerca da integração dos alunos na comunidade escolar, do aproveitamento, comportamento e assiduidade. Deverá, ainda, dar-lhes conhecimento da não aceitação das justificações das faltas entregues;
10. Promover a rentabilização dos recursos e serviços existentes no Agrupamento;
11. Elaborar e conservar o processo individual de cada aluno;
12. Apreciar ocorrências de vincado sucesso ou insucesso escolar e em colaboração com o conselho de turma propor medidas de apoio educativo adequadas;
13. Acompanhar e coordenar o processo de avaliação formativa e sumativa dos alunos;
14. Proceder, na turma, à eleição do delegado e subdelegado, após informação das funções e competências inerentes a estes cargos, e, ainda, à dos representantes dos pais e encarregados de educação no conselho de turma;
15. Aplicar as medidas educativas disciplinares de acordo com a legislação em vigor ou participar ao Diretor, conforme a gravidade do comportamento registado;
16. Elaborar os relatórios intermédios e final relativos ao Plano Anual de Atividades de Turma;
17. Elaborar relatório final da atividade desenvolvida.

Artigo 57.º - Conselhos de Diretores de Turma

1. Os Diretores de Turma são designados pelo Diretor.
2. O Conselho elege o respetivo coordenador de entre os Diretores de Turma, na sua primeira sessão.

Artigo 61.º - Atividades de Complemento Curricular

1. Projetos

Em cada ano poderão funcionar quaisquer projetos de manifesto interesse para a comunidade escolar, que tenham como objetivo:

- a) A melhoria das condições de ensino-aprendizagem;
- b) O desenvolvimento de competências;
- c) A inovação pedagógica;
- d) O espírito de equipa e entreajuda;
- e) A proteção e melhoria do ambiente;
- f) A formação para a cidadania;
- g) A promoção da saúde.

Os projetos que poderão ser da iniciativa de professores, alunos, funcionários, pais e encarregados de educação, autarquia local ou quaisquer instituições particulares de solidariedade social, terão que ser propostos ao Conselho Pedagógico que emitirá parecer, e aprovados pelos restantes órgãos de administração e gestão do Agrupamento.

Da proposta de um projeto terá que constar:

- a) Nome do projeto;

- b) Objetivos;
- c) Responsáveis;
- d) Intervenientes;
- e) Colaboração/articulação/parcerias;
- f) Prioridades de intervenção;
- g) Estratégias/atividades e sua calendarização;
- h) Avaliação (tipo de avaliação/momentos/intervenientes);
- i) Recursos (humanos/físicos/materiais/financeiros).

O desenvolvimento de cada projeto será da responsabilidade de um professor coordenador e terá que integrar-se no Plano Anual de Atividades.

O desenvolvimento de cada projeto será da responsabilidade de um professor coordenador e terá que integrar-se no Plano Anual de Atividades.

Todos os projetos terão que apresentar relatórios trimestrais, da sua atividade e relatório final, no final do ano letivo.

No caso de propostas de projetos de continuidade, esta ficará dependente da aprovação do relatório de atividades do ano anterior.

Artigo 107.º - Obrigações Gerais

É dever do docente:

1. Cumprir as normas legais em vigor e o presente Regulamento, tomando parte na vida organizativa da escola em tudo o que se prenda diretamente com o exercício da função docente;
2. Criar um bom relacionamento com toda a comunidade educativa;
3. Empenhar-se na gestão e dinamização pedagógica, científica e cultural do Agrupamento;
4. Constituir uma referência comportamental e de estímulo educativo para os alunos;
5. Reconhecer e respeitar as diferenças culturais e pessoais dos alunos e demais membros da comunidade educativa;
6. Valorizar os diferentes saberes e culturas, combatendo processos de exclusão e discriminação;
7. Desempenhar de forma planificada a atividade docente, tendo em vista o cumprimento do projeto educativo, dos objetivos programáticos oficialmente definidos, as determinações do departamento curricular, do conselho de grupo ou disciplina, bem como o projeto curricular de turma ou outros projetos gerais e interdisciplinares aprovados;
8. Atualizar e aperfeiçoar os seus conhecimentos, capacidades e competências numa perspetiva de desenvolvimento pessoal e profissional;
9. Guardar sigilo em matérias em que esteja em causa a reserva da vida privada e / ou profissional dos diferentes intervenientes na comunidade educativa, salvo situações em que estas sejam passíveis de discussão nos órgãos competentes, tendo em vista o bem-estar da comunidade educativa;
10. Supervisionar os recreios dos alunos, intervindo, se necessário, para manter a ordem, o respeito e a disciplina por parte das crianças da educação pré-escolar e dos alunos do 1º ciclo.
11. Proceder à respetiva autoavaliação como garantia do seu envolvimento ativo no processo de avaliação de desempenho.

Artigo 123.º - Princípios

A avaliação das aprendizagens assenta nos seguintes princípios:

1. Consistência entre os processos de avaliação e as aprendizagens e capacidades pretendidas, através da utilização de modos e instrumentos de avaliação diversificados, de acordo com a natureza das aprendizagens e dos contextos em que ocorrem;
2. Valorização dos processos de autoavaliação regulada, e sua articulação com os momentos de avaliação formativa e ou sumativa;
3. Valorização da progressão das aprendizagens do aluno ao longo de cada ciclo;

4. Transparência do processo de avaliação, nomeadamente, através da clarificação dos critérios adotados.

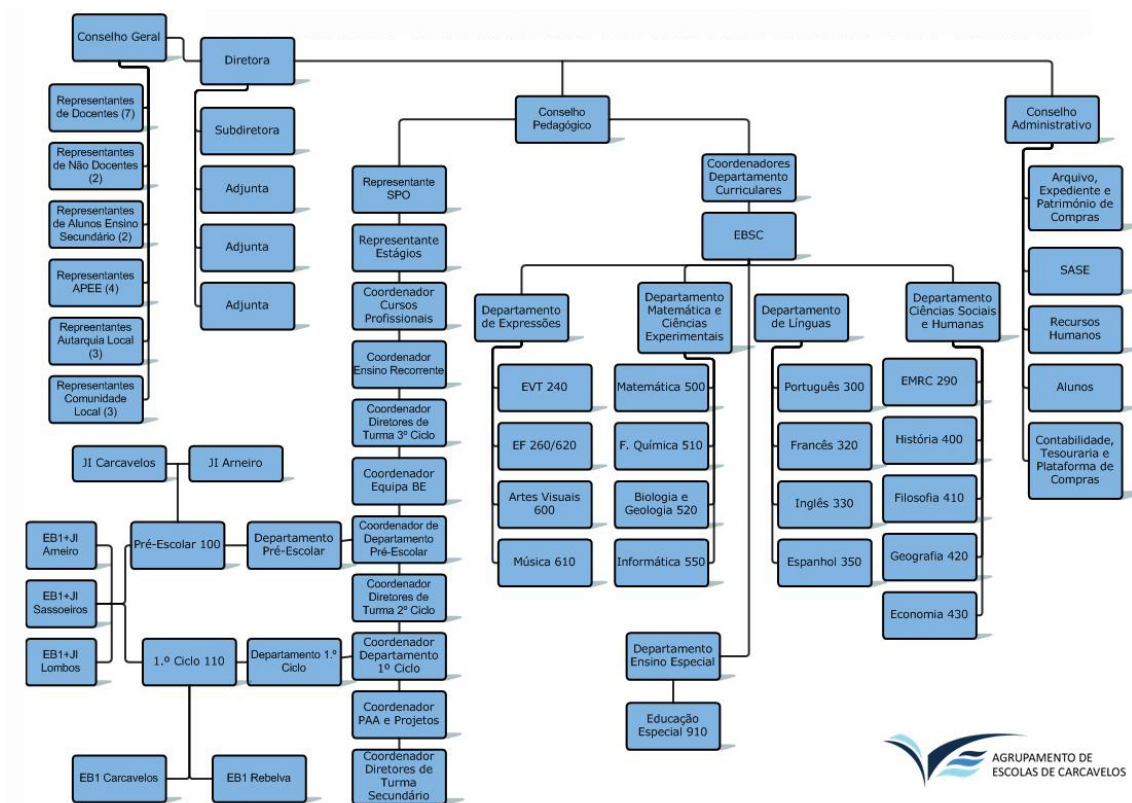
Artigo 130.º - Processo Individual do Aluno

1. O processo individual do aluno:

- a) Deve ser documentado de forma sistemática, num dossiê individual que o acompanha ao longo de todo o seu percurso escolar e proporciona uma visão global do processo de desenvolvimento integral do aluno, facilitando o acompanhamento e intervenção adequada dos professores, encarregados de educação e, eventualmente, outros técnicos, no processo de aprendizagem;
- b) É da responsabilidade do professor titular de turma, no 1º ciclo, e do diretor de turma, nos 2º e 3º ciclos do Ensino Básico e no Ensino Secundário;
- c) Acompanha, obrigatoriamente, o aluno sempre que este mude de estabelecimento de ensino, sendo entregue ao encarregado de educação ou, se maior de idade, ao aluno, no termo da escolaridade obrigatória, ou, não se verificando interrupção no prosseguimento de estudos, aquando da conclusão do ensino secundário.

Anexo 2. Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Carcavelos 2018/2019

Estrutura organizacional



Anexo 3. Plano Anual de Atividades de Educação Física 2018//2019

Data	Mês	Âmbito	Atividades	Objetivos	Dinamizadores	Destinatários
18	Outubro	Cascais ativo Desporto na Escola	Passeio Pedestre (20 km)	1- Desenvolver o gosto pela natureza 2- Realizar um percurso de orientação fora da escola	Jorge Vanine	30 alunos 2º e 3º ciclo
25 a 27	outubro	Atividade desportiva	Sabugueiro	1 – Realizar atividades de exploração da natureza.	Jorge Vanine	3º ciclo e sec
final	outubro	Atividade desportiva interna	Corta Mato do 1º ciclo	1 – Desenvolver o trabalho de resistência 2 – Selecionar os alunos para o Corta Mato do Concelho Cascais	Prof 1º ciclo + AEC + prof Escola sede	alunos do 1º ciclo
9	novembro	Desporto na escola	Surf		Luís Costa	3º ciclo e sec
14	novembro	Atividade desportiva	KidsAtletics		Anabela Leite	5º ao 9º ano
12 a 21	novembro	Cascais ativo Desporto na Escola	1º Ginastizar	1 - Proporcionar atividades de deslocamentos e equilíbrios aos alunos do 1º e 2º ano do agrupamento 2 - Envolver os alunos do 1º ciclo do nosso agrupamento nas atividades do Ginastizar	Professores de 10 e 11º ano de Desporto	1º e 2º ano
11	dezembro	Atividade desportiva interna	Torneio interno de Ténis de Mesa	1 - Divulgar a modalidade; 2 - Atividade Interna do DE	Professores de 10 e 12º ano de Desporto	Alunos selecionados nas turmas
19	novembro	Atividade desportiva interna	Comemoração do DIA do NÃO FUMADOR Corrida de Precisão	1 - Comemorar o Dia do Não Fumador 2 - Articular a atividade com o clube de saúde	Fátima Saraiva, estagiários e todos os professores do grupo. PES	Todos os alunos
		Atividade desportiva interna	Caminhada pela Saúde Percurso a pé na escola	1 – Dinamizar um momento de atividade física para a comunidade escolar 2 - Articular a atividade com o clube de saúde	Fátima Saraiva, estagiários e todos os professores do grupo. PES	Todos os alunos
23	novembro	Atividade desportiva interna	Corta Mato Interno	1 – Desenvolver o trabalho de resistência 2 – Selecionar os alunos para o Corta Mato do Concelho Cascais	Vanine e Grupo de EF	Todos os alunos
12	dezembro	Cascais ativo Desporto na Escola	Corta Mato Concelhio	1 – Proporcionar um momento de competição entre escolas	EBSC e IBN Mucana	Alunos apurados
4	dezembro	Atividade desportiva interna	Torneio do Jogo do Mata	1 - Proporcionar prática de organização aos alunos da turma de TD	Professores de 10 e 11º ano de Desporto	Alunos selecionados nas turmas

Data	Mês	Âmbito	Atividades	Objetivos	Dinamizadores	Destinatários
14 a 23	janeiro	Cascais ativo Desporto na Escola	2º Ginastizar	1 - Proporcionar atividades de deslocamentos e equilíbrios aos alunos do 1º e 2º ano do agrupamento 2 - Envolver os alunos do 1º ciclo do nosso agrupamento nas atividades do Ginastizar	Professores de 10 e 11º ano de Desporto	1º e 2º ano
18, 19, 21, 22	fevereiro	Apuramento Jogo do Mata	Torneio do Jogo do Mata - Cascais Desporto na Escola	1 - Proporcionar prática de organização aos alunos da turma de TD	Professores de 10 e 11º ano de Desporto	Alunos selecionados nas turmas
27	fevereiro	Finais Jogo do Mata	Torneio do Jogo do Mata - Cascais Desporto na Escola	1 - Proporcionar prática de organização aos alunos da turma de AGD	Professores de 10 e 11º ano de Desporto	Alunos apurados das escolas do concelho
16	janeiro	Atividade desportiva interna	Torneio interno de Badminton Apuramento para o Cascais Minton	1 - Divulgar a modalidade 2 - Selecionar os alunos para o Cascais Ativo 3 - Desenvolver o espírito desportivo em situações de competição.	Fernanda Fernandes e Jorge Vanine	Alunos selecionados nas turmas
25	janeiro	Cascais ativo Desporto na Escola	Cascais Minton Prova do Cascais Desporto na Escola	1 - Proporcionar aos alunos uma competição entre escolas.	Fernanda Fernandes e Jorge Vanine	Alunos apurados
5 e 7	fevereiro		Cascais Pong			
15/fev	fevereiro	Atividade desportiva interna	Torneio Atletismo - Mega Sprint Interno	1 - Apurar os nossos alunos para a fase regional dos Mega Sprint 2 - Proporcionar aos alunos uma atividade desportiva diferente	Jorge Ramos, Fátima Saraiva, Anabela Leite e alunos Desporto	Alunos selecionados nas turmas
	fevereiro	Seminário para GEF		1 - Discussão de temas relevantes para o grupo	Núcleo de Estágio Lusófona	Professores de EF
12 a 21	março	Cascais ativo Desporto na Escola	3º Ginastizar	1 - Proporcionar atividades de deslocamentos e equilíbrios aos alunos do 1º e 2º ano do agrupamento 2 - Envolver os alunos do 1º ciclo do nosso agrupamento nas atividades do Ginastizar	Professores de 10 e 11º ano de Desporto	1º e 2º ano
3 a 5	abril	Atividade desportiva	Acampamento de Vila Nova de Mil Fontes Atividades de Exploração da Natureza	1 - Proporcionar uma iniciação às atividades de acampamento 2 - Proporcionar atividades de aventura e orientação	Jorge Vanine	Alunos do 3º ciclo e sec
1 e 2	abril	Atividade desportiva interna	Torneio Interno de Voleibol Competição de voleibol	1 - Divulgar a modalidade 2 - Desenvolver o espírito desportivo em situações de competição	Ana Cristina, Fátima Saraiva Jorge Ramos e Filipe e respetivos estagiários	Alunos selecionados nas turmas
5	abril	Cascais ativo Desporto na Escola	Regata de Vela		Centro de Formação Desportiva	Alunos do 4º ano
	abril	Colóquio		1 - Discutir um tema de interesse para a comunidade escolar	Núcleo de estágio da FMH e Lusófona	Todos os professores da escola
25 a 28	abril	Atividade desportiva	Costa Alentejana em BTT	1 - Proporcionar uma atividade de BTT num percurso fora da escola	Jorge Vanine	Alunos selecionados
	maio	2º Seminário	Seminário de grupo	1 - Discussão de temas relevantes para o grupo	Núcleo de estágio da Lusófona	Professores de EF
	maio	Atividade desportiva	Saída de Campo	1- Sensibilização para atividades de exploração da natureza	Núcleo de estágio da Lusófona	Alunos das turmas do núcleo de estágio
11 a 21	junho	Cascais ativo Desporto na Escola	Canoagem	1- Sensibilização para a prática da canoagem 2- Promover a aprendizagem de comportamentos de segurança na praia	Ricardo Costa -EANC	Alunos do 4º ano

Anexo 4. Perfil do Aluno 2018/2019

 AGRUPAMENTO ESCOLAS DE CARCAVELOS	PERFIL DO ALUNO PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DESPORTIVAS
--	---

Ano letivo 2018/2019

Objetivos Gerais

São definidos Objetivos Gerais onde se especificam Competências Comuns a Todas as Áreas, onde se pretende que os alunos:

- **Participem ativamente em todas as situações e procurem o êxito pessoal e do grupo:**

- Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;
- Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;
- Interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);
- Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;
- Apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objectividade;
- Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes, nomeadamente, na Escola Básica e Secundária de Carcavelos;

. Sejam Assíduos, Pontuais e se façam acompanhar do material e equipamento necessário à realização das atividades;

- . Frequentem os apoios para os quais são indicados;**
- . Se empenhem na superação das suas dificuldades.**

Subáreas:

Jogos Coletivos: Jogos pré desportivos; Futebol; Voleibol; Basquetebol; Andebol; Corfébol

Ginástica: ginástica de solo; ginástica de aparelhos; ginástica acrobática; ginástica Rítmica

Raquetes: Badminton; ténis de mesa.

Atividades rítmicas e expressivas / dança

Patinagem

Atletismo

Luta

Orientação

Jogos Tradicionais

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

a) - Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

b) - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

JOGO DA RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA AO FUNDO

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Situação de jogo 4 x 4 ou 5 x 5, num espaço amplo

Nível do Programa	Competências a) b)	Indicadores de observação do nível de jogo
Introdução	- Recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé. - Desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas, fintando o seu adversário direto. - Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a receção, o passe, o drible ou a finalização, e tentando recuperar a posse da bola.	- Jogo de “costa a costa” - A bola circula por vários jogadores que ocupam racionalmente o espaço; - Não há aglomeração sobre a bola - Observam-se situações de finalização

FUTEBOL

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3 x 1 ou 5 x 2 e jogo 4 x 4 num espaço amplo com GR
Elementar e Avançado	Jogo 5 x 5 com GR

Nível do Programa	Competências a) b)	Indicadores de observação do nível de jogo
Introdução	- Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golo, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade -Recebe, controla e conduz a bola na direção da baliza adversária -Remata quando tem oportunidade -Passa a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição -Desmarca-se para receber a bola -Assume atitude defensiva marcando o adversário escolhido	- Jogo costa a costa, a bola circula por vários jogadores que ocupam equilibradamente o espaço. - Poucas perdas de bola - Observam-se remates não protagonizados pelo mesmo jogador
Elementar	- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, e g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento. - Recebe a bola, controlando-a, simula ou finta para se libertar a marcação -Desmarca-se na direção da baliza ou em apoio -Aclara -Marca o atacante direto	- Jogo ocupa o campo todo (largura e profundidade) - Resolve situações 1x1 e observam-se fintas, simulações e mudanças de direção - Existem sempre linhas de passe de rutura e apoio
Avançado	- Adequa a sua atuação quer como jogador, quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e ao modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo. - Remata, passa e conduz a bola com oportunidade - Penetra -Desmarca-se no mesmo corredor ou em diagonal - Pressiona -Cria situações de superioridade numérica -Fecha linhas de passe - Realiza dobras	- Jogo elaborado, fluido sem muitas interrupções. - Existe organização tática e os jogadores assumem funções específicas em campo.

Voleibol

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Jogo 2 + 2 com rede a 2 m de altura
Elementar	Jogo 4 x 4 com rede a 2,10 e campo 12m x 6m
Avançado	Jogo 6 x 6

Nível do Programa	Competências a) b)	Indicadores de observação do nível de jogo
Introdução	- Conhece o objectivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: “serviço”, “passe”, “receção” e “finalização” bem como as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede - Serve por baixo (em exercício) - Recebe a bola, em manchete com bola afável ou com as duas mãos por cima, posicionando-se correta e oportunamente, imprimindo uma trajetória alta à bola, agarrando-a de seguida (em exercício) - Joga com os companheiros com bola afável efetuando toques com as duas mãos por cima ou manchete	- Bola transpõe a rede várias vezes (3 ou mais) - Pelo menos 2 toques de cada lado - Em exercício serve por baixo
Elementar	- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento. - Serve por baixo ou por cima - Recebe o serviço, envia a um companheiro de modo a este dar continuidade às ações ofensivas (2º toque) - Finaliza em passe ou remate em apoio colocando a bola intencionalmente	- Finalização intencional em passe colocado ou remate em apoio - Utilizam sempre que possível os 3 toques, - Respeitam as zonas de responsabilidade.
Avançado	- Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das ações técnico-táticas e às regras do jogo. - Serve por baixo ou por cima - Recebe enviando ao passador - Finaliza em passe colocado, remate ou “amorti” - Executa bloco	- Dinâmica dos 3 toques (2º toque na posição 3 e finalização intencional) - Receção em W - Organização/Movimentações atacantes e defensivas

BASQUETEBOL

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Jogo 3 x 3 em ½ campo ou campo inteiro
Elementar	Jogo 3 x 3 ou 4x4 em campo inteiro
Avançado	Jogo 5 x 5 em campo inteiro

Nível do Programa	Competências a) b)	Indicadores de observação do nível de jogo
Introdução	- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento. - Recebe, enquadra-se ofensivamente - Lança quando tem oportunidade - Passa a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição - Dribla para progredir em direção ao cesto - Desmarca-se para receber a bola - Assume atitude defensiva marcando o seu adversário direto.	- Jogo costa a costa, a bola circula por vários jogadores que ocupam equilibradamente o espaço. - Recebem e desmarcam-se mantendo o enquadramento ofensivo - Observam-se lançamentos na passada não protagonizados pelo mesmo jogador.
Elementar	- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento. -Desmarca-se cortando para o cesto ou oferecendo linhas de 1º passe - Progride em drible utilizando se necessário fintas e mudanças de direção para finalizar ou passar. - Passa se tem companheiro em posição mais ofensiva e desmarca-se de seguida - Mantem o equilíbrio ofensivo após desmarcação. - Lança utilizando lançamento na passada ou de curta distância em função do comportamento do defesa - Participa no ressalto - Aclara - Defende individualmente	- Resolvem situações de 1x1 - Passe, corte e reposição do equilíbrio ofensivo - Finalização em lançamento na passada ou parado de acordo com a leitura de jogo.
Avançado	- Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo. - Desmarca-se garantindo equilíbrio ofensivo e finalização rápida- - Recebe e passa a jogador desmarcado ou progride em drible pelo corredor central, procurando em simultâneo a oportunidade de passe para um jogador desmarcado - Explora situações de 2 x 1 e de 3 x 2 - Se a equipa não finaliza tirando partido da superioridade numérica, posiciona-se de forma a atacar em 5 abertos - Corta, passa e corta e aclara. Ocupa espaços aclarados pelos companheiros. - Desenquadra o adversário direto para finalizar e na impossibilidade de fazer passa a um companheiro em corte para o cesto. - Participa no ressalto ofensivo e defensivo	- Existe penetração em drible e finalização na passada ou passe para o jogador que fica livre ou que se encontra em corte para o cesto. - Verifica-se a ocupação do espaço em 5 abertos nas situações de ataque organizado, com a manutenção da estrutura após corte, passe e corte ou aclaramento. - Muita iniciativa individual (1 x 1) - Luta nos ressaltos

Nível do Programa	Competências a) b)	Indicadores de observação do nível de jogo
Introdução	- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações. - Recebe, controla a bola e progride em drible para finalizar - Passa a bola ao companheiro desmarcado em melhor posição - Finaliza em remate em salto - Desmarca-se oferecendo linha de passe - Assume atitude defensiva quando em fase de defesa	- Jogo costa a costa, a bola circula por vários jogadores que ocupam equilibradamente o espaço - Recebem e desmarcam-se mantendo o enquadramento ofensivo - Remates em salto não protagonizados pelo mesmo jogador
Elementar	- Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro. - Desmarca-se garantindo o equilíbrio na ocupação do espaço - Utiliza fintas e mudanças de direção - Defende individualmente - Marcação de controlo - Realiza situações de 1x1	- Ataque ao espaço para finalizar ou fixar o defesa - Resolvem situações 1x1 utilizando o drible ou a regra dos apoios - Ataque organizado mantendo o equilíbrio do trapézio ofensivo - Marcação de controle
Avançado	- Adequa a sua atuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das principais ações técnico-táticas e às regras do jogo. - Desmarca-se para transição defesa/ataque - Finaliza utilizando a técnica de remate mais adequada - Ataca o espaço entre dois adversários e finaliza ou passa a bola a um companheiro desmarcado - Executa cruzamentos e utiliza bloqueios para se libertar e finalizar. - Sem bola, ataca o espaço entre duas defesas para desmarcação ou entra, com ou sem passe prévio, procurando criar linhas de passe ofensivas - Cria situações de superioridade numérica - Penetrações - Marcação pressionante	- Muito contacto físico - Defesa á zona - Jogadores com funções específicas

ANDEBOL

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Jogo 5 (4+1) x5 (4+1)
Elementar	Jogo 5 x 5 (4+1) x5 (4+1)

GINÁSTICA NO SOLO

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Combinação das habilidades em sequências
Elementar e Avançado	Realiza uma sequência de habilidades no solo

Nível do Programa	Competências	Indicadores de observação
Introdução	1- Cambalhota à frente de pernas unidas e fletidas 2- Cambalhota atrás de pernas unidas e fletidas e afastadas e em extensão 3 - Passagem por pino (partindo da posição de deitado ventral no plinto) ou subida para pino no espaldar ou outro apoio, terminando com cambalhota à frente (com ajuda) 4 - Ponte (ou outro elemento de flexibilidade) 5 - Roda com apoio alternado das mãos (cabeça do plinto ou outro equipamento).	1 – Levantar sem ajuda das mãos; mantém a direção 2- Mantém a direção; levanta sem joelhos no chão; Afastamento das pernas, admite-se ligeira flexão. 3- Segmentos alinhados; levanta as pernas sozinho. 4 – Tirar a cabeça do chão 5- Pés acima no nível da bacia; receção equilibrada com apoios alternados
Elementar	- Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. - Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente: 1- Cambalhota à frente de pernas afastadas 2- Cambalhota à frente saltada 3- Roda 4- Pino de Braços com cambalhota à frente 5- Rodada em situação isolada 6- Avião (ou outro elemento de equilíbrio) 7- Saltos, voltas e afundos Em situação de exercício: 8a - Rodada	- Sequência de habilidades com fluidez e harmonia (com elementos de ligação) 1- Admite ligeira flexão das pernas. 2- Fase aérea acentuada 3- Segmentos em extensão; alinhamento vertical; receção em pé em equilíbrio. 4- Marca posição com corpo alinhado, enrola com fluidez. 5 – Existe fase aérea; receção dos pés em simultâneo; termina virado p/ o ponto de partida 6 - Extensão da perna de trás; tronco perna ao nível ou acima do plano da bacia; mantém o equilíbrio (4 seg.) 8b- marca a posição com o corpo alinhado
Avançado	- Coopera com os companheiros nas ajudas, analisa o seu desempenho e o dos colegas, dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações e garantam condições de segurança, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. - Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente: 1- Rodada 2-- Cambalhota atrás com passagem por pino 3- Posição de força (Ângulo ou outra) 4- Salto de mãos à frente em situação isolada	- Sequência de habilidades com fluidez e harmonia (com elementos de ligação) 1 - Colocação correta das mãos - Fecho rápido das pernas 3- Manter a posição 3 “ 4- Com ajuda

Nos níveis elementares e avançado a sequência tem de ter obrigatoriamente os elementos característicos do nível acrescidos de outros de nível inferior ou superior, num mínimo de 6 elementos sem contar com os elementos de ligação nem com os elementos de flexibilidade e equilíbrio (também obrigatórios). No nível avançado é ainda obrigatório um elemento de força.

GINÁSTICA DE APARELHOS- SALTOS E TRAVE

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Realiza após corrida de balanço e chamada a pés juntos. Pode adaptar-se a altura do aparelho e a distância do trampolim ao aparelho Trave baixa
Elementar e Avançado	Realiza após corrida de balanço e chamada a pés juntos. Pode adaptar-se a altura do aparelho e a distância do trampolim ao aparelho Na trave (só para os alunos do sexo feminino), em equilíbrio elevado Em qualquer dos casos o aluno executa um encadeamento com um mínimo de 5 elementos

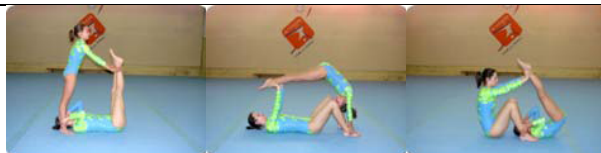
Nível do Programa	Competências	Indicadores de observação
Introdução	- Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. BOQUE E PLINTO - Salto de eixo no Boque - Salto entre mãos - Cambalhota à frente no Plinto longitudinal MINITRAMPOLIM 1 - Salto em extensão 2- Salto engrupado 3- ½ Pirueta TRAVE (baixa) - Marcha à frente e atrás - Marcha em pontas dos pés - ½ volta em apoio nas pontas dos pés - Salto a pés juntos Paralelas Simétricas Nas paralelas simétricas, o aluno do sexo masculino realiza as seguintes destrezas: - Balanços em apoio de mãos, com elevação da bacia mais alta que os ombros no balanço atrás. - Subida de báscula comprida, com corrida preparatória para apoio de mãos nos banzos com pernas afastadas (extensão inicial do corpo, abertura do ângulo braços/tronco e fecho/abertura tronco/pernas em continuidade). 6.3 - Pino de ombros, mantendo o afastamento dos cotovelos e o alinhamento dos segmentos. 57 - Saída simples à frente e à retaguarda na sequência dos balanços, com receção ao solo em equilíbrio.	- Chamada a pés juntos - No salto de eixo admite-se ligeira flexão das pernas Receção em equilíbrio (2 seg.) 1- Corpo em extensão (vela) 2- Levar os joelhos pelo menos 90° no engrupado 3 Corpo em extensão na pirueta - Receção em equilíbrio (2 seg.)

Elementar	- Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. BOQUE E PLINTO - Salto de eixo no Plinto transversal - Salto de eixo no Plinto longitudinal - Salto entre mãos plinto transversal MINITRAMPOLIM - Saltos em extensão e engrupado - Pirueta vertical 4 - Salto Carpa de pernas afastadas e/ou de pernas unidas 5 - $\frac{3}{4}$ mortal à frente TRAVE (alta) - Entrada a um pé - $\frac{1}{2}$ Volta com balanço de uma perna - Avião - Salto a pés juntos - Saída em extensão com $\frac{1}{2}$ pirueta Nas paralelas simétricas, o aluno do sexo masculino realiza as seguintes destrezas: - Balanços em apoio de mãos, com elevação da bacia acima da linha dos ombros, no balanço à retaguarda. - Subida de báscula comprida, com corrida preparatória para apoio de mãos nos banzos com pernas afastadas (extensão inicial do corpo, abertura do ângulo braços/tronco e fecho/abertura tronco/pernas em continuidade). - Pino de ombros, mantendo o afastamento dos cotovelos e o alinhamento dos segmentos. - Saídas simples à frente e à retaguarda na sequência dos balanços com receção no solo em equilíbrio.	Chamada a pés juntos - No salto de eixo admite-se ligeira flexão das pernas Receção em equilíbrio (2 seg.) 4 -- No salto de carpa admite-se ligeira flexão das pernas. 5 - Abertura oportuna; queda em decúbito dorsal Receção em equilíbrio (2 seg.)
Avançado	- Coopera com os companheiros nas ajudas e paradas que garantam condições de segurança e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. Analisa o seu desempenho e dos colegas, dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. BOQUE E PLINTO - Salto entre mãos no Plinto longitudinal - Roda no Plinto transversal ou longitudinal MINITRAMPOLIM - Mortal à frente engrupado - Mortal à frente encarpado - Mortal engrupado à retaguarda TRAVE - Entrada de eixo transversal - 1 Volta – Pivot com balanço - Saltos (de gato, corça) - Saída em Rodada	- Corrida em aceleração - Receção em equilíbrio - Encadeamento das habilidades com fluidez e harmonia - Execução técnica

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	A par, numa coreografia com música combina com elementos no solo e em trio em situação de exercício.
Elementar e Avançado	A par numa coreografia musicada , combina com elementos no solo e em trio em situação de exercício.

GINÁSTICA ACROBÁTICA

Nível do Programa	Competências a) b) c)	Indicadores de observação
Introdução	PARES 1 - O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.  2 - O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.  3 - O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.  4 - Cambalhota à frente a dois (tank), iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.	Ao nível dos elementos técnicos: - Marcam a posição tempo mínimo 3’’ - Executam montes, desmontes e pegas.



5 - Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gêmeos.



TRIOS

6 - Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão.

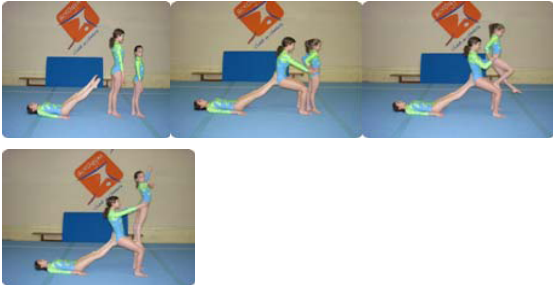


7 - Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto. Segurando o volante nos gêmeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.



8 - Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando-o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.

	 9 - Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso das bases, o volante efetua um voo, mantendo a mesma posição, para receção equilibrada nos braços das bases.  	
Elementar	PARES 10 - Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo.  11 - O base de pé com joelhos flectidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda) suporta o volante, que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.  ou 	- Sequência ao nível dos elementos técnicos - Marcam a posição tempo mínimo 3’’ - Executa montes, desmontes e pegas.

	12 - O base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros (“coluna”), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gêmeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.  14 - Com o base e o volante de pé, de costas com costas, o volante executa uma cambalhota à retaguarda nas costas do base que o pega pelos pulsos. Receção equilibrada com braços em elevação superior, após apoiar as mãos no solo ou apenas os pés juntos ou destacado. TRIOS 15 - Base em pé suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que, em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base, colocando os pés na sua bacia.  16 - O base em pé suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez, o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição. 	
--	--	--

		
Avançado	PARES 17 -Com o base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação e perpendiculares ao solo, o volante realiza um equilíbrio sentado nos pés do base, com os membros inferiores em elevação, formando um ângulo de 90° em relação ao tronco. 2 -Com o base de joelhos, sentado sobre os pés e de costas, o volante salta entre-mãos, após impulsão a pés juntos, apoiando-se nas mãos do base e passando, com os joelhos junto ao peito, entre os seus braços (em extensão e elevados superiormente). Trios 1 -Com os dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto e os membros superiores em elevação, o volante realiza prancha facial sustentado pelos bases que o seguram no peito (um dos bases) e nos joelhos (o outro base). 2 -Com os dois bases em pé, frente a frente, com os membros inferiores afastados e flectidos, o volante realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases, junto aos joelhos de cada um, com os membros superiores em elevação lateral    	Ao nível da coreografia: •Sincronizando com a música, executam as destrezas gímnicas, combinados com os elementos técnicos. - Sequência de habilidades com fluidez e harmonia (com elementos de ligação e outras destrezas gímnicas)

a) - Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança b) - Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos. c) - Conhece e efetua com correção técnica as pegadas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar. **n.b:** se o aluno apenas assumir apenas função de base, para cumprir o Nível, terá de fazer a coreografia com elementos de ginástica de solo, nível "I".

GINÁSTICA RÍTMICA

Nível do programa		Situação de avaliação
Introdução		Em situação de exercitação com música
Nível do Programa	Competências	Indicadores de observação
Introdução	- Coopera com os companheiros, em todas as situações, aceitando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações, e na preservação e na arrumação do material. - Saltita à corda no lugar e em progressão variando direções, apoios, sentido de rotação da corda e ritmo. - Rola a bola nos braços tronco e pernas. - Bate a bola no solo em diferentes direções e com diferentes ritmos. - Lança a bola, no plano sagital, variando receção e lançamento com um ou duas mãos, de uma para a outra, etc. - Roda o arco em diferentes partes do corpo. Roda o arco no solo, num sentido ou com vaivém, com passagem do corpo por cima ou por dentro do arco.	- Alterna o trabalho com a mão direita ou esquerda - Coordenação - Execução técnica

BADMINTON

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Em cooperação
Elementar	Em jogo de singulares
Avançado	Em jogo de singulares

Nível do Programa	Competências	Indicadores de observação do nível do jogo
Introdução	- Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários. - Conhece o objectivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido. - Em cooperação com o parceiro: - Executa batimento por baixo e por cima (lob e clear) - Desloca-se/posiciona-se para devolver o volante	- Sustentação do volante, em “clear” - Existem deslocamentos para devolver o volante
Elementar	- Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. - Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas - Em jogo, desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante, executando serviço curto ou comprido, <i>lob, clear, e drive e amorti</i>	- Jogo com dinâmica - Muitos deslocamentos - Utilização de diferentes tipos de batimentos optando pelo mais adequado
Avançado	- Em situação de jogo age com intencionalidade, no sentido de alcançar ponto imediato ou alcançar (acumular) vantagem. Executa remate e <i>amorti</i>, aproveitando a trajetória favorável do volante e explorando a colocação do adversário.	- Jogo rápido - Intencionalidade dos batimentos - Observam-se remates

TÊNIS DE MESA

Nível do programa	Situação de avaliação
Introdução	Situação de exercício 1+1
Elementar	Situação de exercício 1 x 1

Nível do Programa	Competências	Indicadores de observação do nível do jogo
Introdução	- Em cooperação, mantém a bola jogável, com batimentos simples à esquerda e à direita, compridos e junto à rede, mantendo a posição central e a pega clássica - Desloca-se e posiciona-se para bater e devolver a bola com batimentos simples à esquerda e à direita, colocando ao alcance do companheiro, com trajetória rasante sobre a rede.	- Bola passa rasante à rede, na maior parte das jogadas. - Variam batimento esquerda / direita - Regressa posição central - Bola anda em cima da mesa – trocam a bola 10 vezes.
Elementar	- Jogam de acordo com as regras. Em situação de jogo singulares 1x1, mostra intencionalidade nos batimentos de revés e de direita, de forma a dificultar a ação do companheiro, utilizando diferentes direções e trajetórias, regressando à posição central após cada batimento. - Desloca-se e posiciona-se para efetuar diversos tipos de batimentos, de forma intencional, para ganhar vantagem ao colega.	- Há batimentos e devolução da bola; - Batimentos e trajetórias variados com intenção de ganhar ponto. - Mantém / recupera a posição central.

ATIVIDADES RÍTMICAS E EXPRESSIVAS – DANÇA

Nível do programa		Situação de avaliação	
Introdução Elementar Avançado	Dança Criativa/outras	Em exploração de movimento individualmente, a pares ou em grupo com acompanhamento musical	
	Danças tradicionais	Em dança em grupo na apresentação de uma coreografia	
	Danças sociais	Em dança a pares ou line dance	
Avaliação	2º Ciclo	3º Ciclo	Secundário
	1 Dança	1 Tradicional + 1 Social+ 1 Opcional	1 Tradicional +1 Social + 1 Opcional

Nível do Programa	Competências	Parâmetros de avaliação
Introdução	Dança Criativa: jogos de exploração do movimento; pequenas coreografias e sequências com apoio de músicas e danças tradicionais e outras.	- Cooperar com os companheiros incentiva, apoia e aceita as suas limitações procurando o êxito do par ou do grupo
	Danças tradicionais Regadinho (3ºc) Sariquitê (3ºc) Erva Cidreira (3ºc) Tia Anica (sec)	

	Danças sociais Merengue (3ºc) Rumba Quadrada (3ºc) Valsa lenta (line dance) (3ºc) Valsa Lenta (sec) Foxtrot (sec) Staying Alive (sec)	- Sabe a coreografia
Elementar	Dança Criativa: jogos de exploração do movimento; pequenas coreografias e sequências com apoio de músicas e danças tradicionais e outras. Danças tradicionais Malhão do Douro (3ºc) Vai de Roda Siga a Roda (3ºc) Tacão e Bico (sec) Malhão Minhoto (sec) Danças sociais Chachacha (3ºc e sec) Rock (3ºc e sec) Rumba Quadrada (3ºc e sec) Salsa (line dance) (sec) Foxtrot (sec)	- Os mesmos parâmetros são mesmos do nível Introdutório (o que varia é a dificuldade da coreografia) - Nas danças sociais acrescenta-se: domina os princípios da condução quer como condutor quer como seguidor
Avançado	Danças tradicionais: Enleio (sec) Toma Lá Dá Cá (sec) Danças sociais Chachacha (sec) Rumba Quadrada (sec) Valsa Lenta (sec)	- Os parâmetros são os mesmos do nível elementar (o que varia é a dificuldade da coreografia) - Nas danças tradicionais acrescenta-se: o alinhamento - Nas danças Sociais acrescenta-se: a projeção artística (postura)

PATINAGEM

Nível do programa		Situação de avaliação
introdução, elementar, avançado		Em percurso
Nível do Programa	Competências	Indicadores de observação
Introdução	- Em patins, cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realiza com coordenação global e fluidez de movimentos, percursos, jogos de perseguição ou estafetas em que se combinem as seguintes habilidades: - Deslize para a frente - Em deslize para a frente executa o Carrinho; - Em deslize para a frente executa o Quatro	- Correção global - Fluidez de movimentos
Elementar	- Cooperar com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria, preservando sempre as condições de segurança pessoal e dos companheiros e de manutenção e arrumação do material. - Deslize para a frente e para trás - Quatro ou avião - Oitos para a frente e para trás - Curva com cruzamento da perna por dentro. - ½ volta em deslocamento para a frente.	- Correção global - Fluidez de movimentos
Avançado	- ½ volta ou volta inteira em deslocamento para a frente e para trás - Saltos a 1 ou 2 pés - Curva com pés paralelos - Águia	- Correção global - Fluidez de movimentos

ATLETISMO

Nível do Programa	Competências	Indicadores de observação
Introdução	- Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material. 1- Salto em comprimento com impulsão na tábua de chamada: Corrida sem redução -significativa da velocidade e receção a pés juntos 2- Salto em altura utilizando a técnica do salto de tesoura 3 - Velocidade (40 mts): acelera até à velocidade máxima; sem desaceleração 4 - Estafetas: Recebe com controlo visual e em movimento 5 - Obstáculos: Transpõe pequenos obstáculos mantendo a estrutura rítmica da corrida	1 - Existe elevação a seguir à impulsão. Receção a pés juntos; 2 - Transposição com pernas em extensão, paralelas à fasquia/elástico; 3 - Aceleração /apoios ativos; 4 - Coordenação na transmissão (sem paragens nem atrapalhações) 5 - Apoios ativos a seguir à transposição (transposição mantendo a velocidade na corrida).
Elementar	- Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material. 1 - Salto em comprimento com impulsão na tábua de chamada: Corrida em aceleração, puxada da perna de impulsão durante o voo e Flexão do tronco à frente na receção. 2 - Salto em altura utilizando a técnica do Fosbury Flop: Corrida em curva e transposição com o braço/ombro à frente; 3 - Lança o peso de 3 kg/ 4 kg, de um círculo de lançamentos, com a pega correta, Encadeando o deslizamento com o lançamento. 4 - Velocidade (60 mts): acelera até à velocidade máxima; sem desaceleração 5 - Estafetas: Recebe em movimento e sem desaceleração nítida e após sinal sonoro. 6 - Barreiras: Transpõe as barreiras à altura mínima mantendo a estrutura rítmica da corrida e elevando lateralmente a perna de impulsão	1 - Corrida de balanço vigorosa seguida de chamada ativa - receção com projeção anterior do tronco e membros superiores. 2 - Transposição passando com o ombro à frente e com as pernas perpendiculares à fasquia/elástico; 3 - Empurra o peso de baixo para cima com extensão ativa dos membros superiores; 4 - Aceleração /apoios ativos - manutenção da velocidade 5 - Manutenção da velocidade na corrida no momento da transmissão; 6 - Apoios ativos a seguir à transposição (transposição mantendo a velocidade na corrida).
Avançado	- Coopera com os companheiros, aceitando e dando sugestões, de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material. - Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, quer como praticante, quer como juiz, e em todas as situações que o exijam. 1 - Corrida de velocidade com partida de tacos: Aceleração até velocidade máxima. Apoios ativos no terço anterior do pé. Termina sem desaceleração com inclinação do tronco à frente no final; 2 - Corrida de estafetas 4 x 60 metros utilizando técnica ascendente ou descendente. Entrega o testemunho sem desaceleração. Recebe sem controlo visual; 3 - Executa o salto em comprimento com a técnica do voo na passada. Executa corrida de balanço ajustada. Voo com puxada de pernas e braços	1 - Velocidade de reação / aceleração na partida - aceleração /apoios ativos durante a corrida - manutenção da velocidade. 2 - Manutenção da velocidade na corrida no momento da transmissão; 3 - Corrida de balanço vigorosa seguida de chamada ativa - receção com projeção anterior do tronco e membros superiores. 4 - Impulsão vigorosa. Transposição passando com o ombro à frente e com as pernas perpendiculares à fasquia/elástico; 5 - Acelera o movimento com a utilização do deslizamento. Empurra o peso de baixo para cima com extensão ativa dos membros superiores; 6 - Velocidade de reação / aceleração na partida - aceleração /apoios ativos durante a corrida - apoios ativos a seguir à transposição (transposição mantendo a velocidade na corrida). 7 - Impulsão vigorosa em cada salto. Receção a pés

	à frente na fase final. Receção com inclinação do tronco à frente; 4 - Salto em altura - Fosbury Flop. Aumenta a velocidade na corrida à entrada da curva. Impulsão enérgica e vertical com elevação ativa dos ombros e braços. Elevação enérgica das coxas e extensão das pernas na transposição; 5 - Lançamento do peso de 3 ou 4 Kg. Lança do círculo com deslizamento de costas. Rotação e avanço da bacia do lado do peso com extensão total dos segmentos e flexão da mão na fase final. Troca de pés após lançamento para manutenção do equilíbrio. 6 - Efetua uma corrida de barreiras (50 m a 100 m), com partida de tacos, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio, sem acentuada desaceleração. 7 - Triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas. Realiza corretamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos. 8 - Lança o dardo, após seis a dez passadas de balanço, executando corretamente a pega e o ritmo das cinco passadas finais. Avança a bacia e o ombro do lado do dardo (bloqueio do movimento sobre o eixo do pé da frente), no momento do último apoio, mantendo o cotovelo e o dardo à retaguarda, para forte ação de “chicotada” do braço (por cima do ombro), trocando a posição dos pés na parte final, mantendo-se em equilíbrio.	juntos. 8 - Ação vigorosa de lançamento do dardo por cima do ombro.
--	---	---

LUTA

Nível do programa		Situação de avaliação
Introdução		Em situação de luta no solo.
Nível do Programa	Competências	Indicadores de observação
Introdução	- Em todas as situações de luta, cumpre as regras da disciplina em combate estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua própria vantagem - Conhece o objetivo da luta (assentamento de espáduas), a ética do lutador e as pontuações bem como o significado das ações e sinais de arbitragem (paragem do combate e reinício do combate em pé e no solo) e as regras das competições simplificadas, cumprindo prontamente essas indicações. - Procura e aproveita situações de vantagem para tentar o assentamento de espáduas do parceiro. - Executa a técnica da prisão do braço por dentro com rotação pela frente - Em guarda a quatro com o parceiro em posição de ataque procura o enquadramento frontal e a posição de pé	- Regras de segurança - Ética

- a) Se o aluno demonstra, em situação de avaliação, o domínio das competências exigidas então subentende-se que ele domina as competências do nível do programa correspondente b) Nos níveis mais avançados considera-se que para além das competências descritas para o nível, são também requeridas todas as descritas para os níveis anteriores.

ORIENTAÇÃO

Nível do programa	Situação de avaliação
introdução, elementar, avançado	Em Percursos realizados dentro e fora da escola.

Nível do Programa	Competências	Indicadores de observação
Introdução	-Realiza um percurso de orientação simples, a par; -Identifica no percurso a simbologia; -Orienta o mapa; -Identifica, sua localização no espaço envolvente e no mapa; -Identifica a melhor opção de percurso; -Realiza um percurso no espaço de aula.	
Elementar	-Realiza um percurso e preenche de forma correta o cartão de controlo; -Orienta o mapa de forma constante; -Identifica as características do percurso; -Calcula e Seleciona o trajeto; -Realiza um percurso na escola.	
Avançado	-Realiza um percurso segundo um mapa topográfico; -Identifica o percurso e tipo de terreno; -Determina cota de um ponto, azimutes, distâncias e declinações magnéticas; -Escolhe o caminho; -Interpreta sinalética utilizada na folha de descrição dos postos de controlo; -Realiza um percurso fora da escola.	

Anexo 5. Critérios de avaliação 2018/2019

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE CARCAVELOS - 2018/2019

AVALIAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Áreas de Avaliação - Critério de sucesso
Aptidão Física O aluno revela capacidades físicas, nomeadamente força, flexibilidade e resistência, que o colocam na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) de acordo com uma tabela utilizada a nível nacional na disciplina de Educação Física. Os objetivos a atingir são adaptados à idade, género e composição corporal dos alunos.
Conhecimentos O aluno revela as competências definidas para o seu nível de ensino nas matérias de natureza teórica que constam dos programas.
Atividades Físicas O aluno revela as competências definidas para o seu nível de ensino nas matérias selecionadas do programa. Matérias: Jogos (pré-desportivos), Jogos Desportivos Coletivos, Ginástica, Raquetes, Atletismo, Dança, Patinagem, Exploração da Natureza e outras.

APTIDÃO FÍSICA

5º ano	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) num dos testes de <u>aptidão aeróbia</u> (vaivém; corrida da milha, marcha). Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) no teste de aptidão muscular da categoria: <u>Força Abdominal e Resistência</u> (abdominais).
6º ano	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) num dos testes de <u>aptidão aeróbia</u> (vaivém; corrida da milha, marcha). Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) no teste de aptidão muscular da categoria: <u>Força Abdominal e Resistência</u> (abdominais).
7º ano	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) num dos testes de <u>aptidão aeróbia</u> (vaivém; corrida da milha, marcha). Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) no teste de aptidão muscular da categoria: <u>Força Abdominal e Resistência</u> (abdominais).
8º ano	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) num dos testes de <u>aptidão aeróbia</u> (vaivém; corrida da milha, marcha). Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) no teste de aptidão muscular da categoria: <u>Força Abdominal e Resistência</u> (abdominais).
9º ano e Secundário	Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) num dos testes de <u>aptidão aeróbia</u> (vaivém; corrida da milha, marcha). Encontra-se na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF – Fitescola) em dois testes de aptidão muscular, <u>um</u> da categoria <u>Força Abdominal e Resistência</u> (abdominais) e <u>outro</u> das restantes categorias (Força Superior, Força Inferior e Flexibilidade).

CONHECIMENTOS

Ensino Básico	
Classificação nos conhecimentos	Classificação em Educação Física
Insuficiente (1 ou 2)	1 a 3
Suficiente, Bom ou Muito Bom (3 a 5)	4 ou 5

Obs.: Se o aluno obtiver **insucesso**, na área dos conhecimentos, nos instrumentos de avaliação aplicados ao longo do ano, não poderá obter uma classificação final superior a **nível 3**.

Ensino Secundário	
Classificação nos conhecimentos	Classificação em Educação Física
Insuficiente (0 a 9)	0 a 13
Suficiente, Bom ou Muito Bom (10 a 20)	14 a 20

Obs.: Se o aluno obtiver **insucesso**, na área dos conhecimentos, nos instrumentos de avaliação aplicados ao longo do ano, não poderá obter uma classificação final superior **13 valores**.

NOTAÇÕES DO AGRUPAMENTO – 2018/2019																					
BÁSICO	INSUFICIENTE										SUFICIENTE					BOM			M. BOM		
	NÍVEL 1 (0 A 19%)				NÍVEL 2 (20% A 49%)						NÍVEL 3 (50% A 74%)					NÍVEL 4 (75% A 89%)			NÍVEL 5 (90% A 100%)		
	referenci al	0 %	5 %	10 %	15 %	20 %	25 %	30 %	35 %	40 %	45 %	50 %	55 %	60 %	65 %	70 %	75 %	80 %	85 %	90 %	95 %
SECUNDÁRIO																					
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	INSUFICIENTE (0 A 9,4)										SUFICIENTE (9,5 A 13,4)					BOM (13,5 A 17,4)(67,6% a 87,4%)			MUITO BOM (17,5 A 20)(87,5% a 100%)		

ATIVIDADES FÍSICAS Referência para atribuição dos valores de 0 a 20

ENSINO SECUNDÁRIO			
Valores	10º	11º	12º
1 - 7	2 I	4 I	4 I
8 – 9	5 I	5I + 1E	5I + 1E
10 - 13	5I + 1E	4I + 2E	3I + 3E
14 - 17	4 I + 2 E	3 I + 3 E	2I + 4E
18 - 20	3I + 3E	2I + 3E + 1A	2 I +2 E + 2 A
	2 níveis de duas matérias da Subárea JDC 1 nível de uma matéria da Subárea GIN 1 nível de uma matéria da Subárea DANÇA 2 níveis de 2 matérias das restantes Subáreas, cada uma de Subáreas diferentes	De acordo com as opções dos alunos, 6 matérias sendo que: .. 2 são Jogos Desportivos Coletivos, .. 1 é Dança, .. 1 é do Atletismo ou da Ginástica .. e as 2 restantes de outras duas subáreas diferentes (Raquetes, Exploração da Natureza, Patinagem, Combate, Jogos tradicionais)	

Anexo 6. Conhecimentos 2018/2019

11º ANO	1- Conhece os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Princípio da continuidade, progressão e reversibilidade relacionando-os com o princípio biológico da autorregulação da matéria viva, considerando-os na sua atividade física. 2- Conhece e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: -Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; -Doenças e lesões; -Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino
---------	--

Anexo 7. Roulement

	Rotação número:	Duração Semanas	Datas	Observações e PAA
1º Período	1	1	18 a 21/9	Avaliação inicial
	2	1	24 a 28/9	Avaliação inicial
	3	1	1 a 4/10	Avaliação inicial // Provas de aferição 5º ano
	4	1	8 a 12/10	Avaliação inicial
	5	1	15 a 19/10	Avaliação inicial // 18/10 – Passeio Pedestre
	6	1	22 a 26/10	Avaliação inicial
	7	1	29/10 a 2/11	23 a 27/10 – Conferências Curriculares // 25 a 27/10 – Sabugueiro 29/10 a 2/11 - AI
	8	1	5 a 9/11	9/11- Surf
	9	1	12 a 16/11	14/11 - KidsAtletics
	10	1	19 a 23/11	19/11- Corrida de precisão // 21/11 – 1º Ginastizar //24/11 – Corta Mato interno, caminhada pela Saúde
	11	1	26 a 30/11	
	12	2	3 a 14/12	11/12 – Torneio interno de Ténis de mesa // 12/12 – Corta Mato concelhio
2º Período	13	2	3 a 18/01	14 a 23/01 – 2º Ginastizar//16/01 – Torneio interno de Badminton
	14	2	21/01 a 1/02	23 e 25/1- Cascais Minton
	15	2	4 a 15/02	4 a 8/02 – Conferências Curriculares//14/02 – Torneio do jogo do Mata (Sassoeiros) 15/02 – Torneio de Atletismo
	16	2	18 a 28/02	
	14	2	7 a 23/03	
	15	2	25/03 a 5/04	1 e 2/04 – Torneio interno de voleibol // 3 a 5/04 Acampamento Vila Nova de Mil Fontes // 5/04 – Regata de Vela 23/3 - Regata de vela //
3º Período	16	2	23/04 a 3/05	25 a 28/04 - Costa alentejana em BTT
	17	2	6 a 17/05	2 a 10/05 Provas de Aferição do 2º ano
	18	2	20 a 31/05	20 a 29/05 Provas de Aferição do 5º ano
	19	2	3 a 14/6	11 a 21/06 – Canoagem // 9º,11º e 12º terminam a 5/06

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias – Faculdade de Educação Física e Desporto

Anexo 9. Protocolo de avaliação inicial

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS		
Matéria	Situação de Aprendizagem	Níveis de Especificação
Andebol	5x5 (Campo Reduzido 40x20m)	Critérios Avaliação I/E
Basquetebol	3x3 (1/2 campo)	Critérios Avaliação I/E
Futebol	5x5 (Campo 40x20m)	Critérios Avaliação I/E
Voleibol	4x4 (12x6m, rede a 2,15)	Critérios Avaliação E

GINÁSTICA			
Matéria		Situação de Aprendizagem	Níveis de Especificação
Aparelhos	Minitrampolim	✓ Salto em extensão; ✓ Salto engrupado; ✓ ½ Pirueta.	Critérios Avaliação I
	Plinto	✓ Salto de eixo no Boque; ✓ Salto entre mãos; ✓ Cambalhota à frente no Plinto longitudinal.	Critérios Avaliação I
	Trave	✓ Marcha à frente e atrás; ✓ Marcha em pontas dos pés; ✓ ½ volta em apoio nas pontas dos pés; ✓ Salto a pés juntos.	Critérios Avaliação I
Solo (introdução)		Sequência Introdução (I): 1- Cambalhota à frente de pernas unidas e fletidas; 2- Cambalhota atrás de pernas unidas e fletidas e afastadas e em extensão; 3- Passagem por pino (partindo da posição de deitado ventral no plinto) ou subida para pino no espaldar ou outro apoio, terminando com cambalhota à frente (com ajuda); 4- Ponte (ou outro elemento de flexibilidade); 5- Roda com apoio alternado das mãos (cabeça do plinto ou outro equipamento).	Critérios Avaliação I
Solo (Elementar)		Sequência Elementar (E): 1- Cambalhota á frente de pernas afastadas; 2- Cambalhota à frente saltada; 3- Roda; 4- Pino de Braços com cambalhota à frente 5- Rodada em situação isolada 6- Avião (ou outro elemento de equilíbrio) 7- Saltos, voltas e afundos.	Critérios Avaliação E

DANÇA		
Matéria	Situação de Aprendizagem	Níveis de Especificação
Danças Sociais	De acordo com a dança lecionada no ano anterior.	Critérios Avaliação I
Danças Tradicionais	De acordo com a dança lecionada no ano anterior.	Critérios Avaliação E

ATLETISMO		
Matéria	Situação de Aprendizagem	Níveis de Especificação
Salto em altura	✓ Salto em altura utilizando a técnica do Fosbury Flop: Corrida em curva e transposição com o braço/ombro à frente.	Critérios Avaliação E
Barreiras	✓ Barreiras: Transpõe as barreiras à altura mínima mantendo a estrutura rítmica da corrida e elevando lateralmente a perna de impulsão.	Critérios Avaliação E
Comprimento	✓ Salto em comprimento com impulsão na tábua de chamada: Corrida sem redução -significativa da velocidade e receção a pés juntos (I) ✓ Salto em comprimento com impulsão na tábua de chamada: Corrida em aceleração, puxada da perna de impulsão durante o voo e Flexão do tronco à frente na receção (E)	Critérios Avaliação I/E
Estafetas	✓ Estafetas: Recebe com controlo visual e em movimento (I) ✓ Estafetas: Recebe em movimento e sem desaceleração nítida e após sinal sonoro. (E)	Critérios Avaliação I/E
Peso	✓ Lança o peso de 3 kg/4 kg, de um círculo de lançamentos, com a pega correta, encadeando o deslizamento com o lançamento.	Critérios Avaliação E
Velocidade	✓ Velocidade (40 mts): acelera até à velocidade máxima; sem desaceleração (I) ✓ Velocidade (60 mts): acelera até à velocidade máxima; sem desaceleração (E)	Critérios Avaliação I/E

Anexo 10. Projeto de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Carcavelos do 1º Ciclo do Ensino Básico 2018/2019



EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO FÍSICO-MOTORA NO 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CARCAVELOS

EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO FÍSICO-MOTORA NO 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO

ARTICULAÇÃO VERTICAL

Ano letivo 18/19

1. Expressão Educação Físico – Motora

3º e 4º Ano	Apoio presencial – Professores de Educação Física da escola sede em sessão semanal, sendo a outra sessão da responsabilidade do professor titular da turma. Avaliação – avaliação da EEFM em conjunto com o professor titular
-------------	---

2. Plano de Atividades. Cada turma deve participar nas atividades previstas para o respetivo ano de escolaridade.

a. **Corta-mato** –

- i. Os alunos do 4º ano devem realizar uma prova de corrida de 500 metros. Percurso traçado dentro das escolas e no âmbito de uma sessão de AEC ou de EEFM Curricular., no **final do mês de Outubro ou início de Novembro**.
- ii. Os 3 melhores rapazes e 3 melhores raparigas de cada turma devem participar no Corta-Mato da Escola Sede dentro do respetivo escalão, a realizar no dia **24 de novembro** de manhã.
- iii. Os alunos apurados participarão no corta mato concelhio na Quinta da Marinha, a realizar no dia **12 de dezembro**

b. **Torneio de Jogo do Mata**

- i. Trabalhar nas aulas durante o 1º período com o **3º e 4º ano** em cada escola, tendo como referência a participação no torneio.
- ii. As turmas do **3 e 4º ano** participam ainda numa 2ª fase – **6 de dezembro - a realizar no Pavilhão do Clube de Futebol de Sassoeiros**
- iii. Participação facultativa, mediante inscrição, no torneio da CMC no dia **14 de fevereiro**.

c. **Ginastizar**

- i. Participação no 1º momento - **Ginasticar** com as turmas do **1º e 2º anos**, na Escola Sede, no dia **16 de novembro**.
 - ii. Participação no 2º momento- **Ginasticar** com as turmas do **1º e 2º anos**, na Escola Sede, no dia **21 de janeiro**.
 - d. Torneio de Futebol**
 - i. As turmas do **3º e 4º ano** devem participar num torneio de Futebol a decorrer ao longo do ano ou no Final do 2º Período
 - e. Torneio de Bola ao Fundo**
 - i. Participação das turmas do **3º e 4º ano** num torneio de Bola ao Fundo durante o 3º Período.
 - f. Atividades Rítmicas Expressivas**
 - i. No final do **2º ou 3º** período todas as turmas devem apresentar uma “coreografia” que integre música e movimento nas aulas das AEC.
 - g. Percursos na Natureza/Orientação**
 - i. Realização de uma prova/percurso de orientação em cada uma das escolas, no 3º período.
3. Responsabilidades dos professores das Atividades de Enriquecimento Curricular
- a. Preparação dos alunos para a participação nas atividades referentes.
 - i. Torneio de Futebol
 - ii. Torneio de Bola ao Fundo
 - iii. Atividades rítmicas expressivas
 - b. Desenvolvimento das suas sessões de acordo com o programa da EEFM do respetivo ano.
4. Matérias a desenvolver pelos professores titulares nas horas de EEFM. (consultar documento síntese do programa de EEFM para o 1º ciclo)
- i. 1º e 2º Anos
 - 1. Percursos de perícia e manipulação + deslocamentos e equilíbrios.
 - 2. Jogos:
 - a. Toca e foge, roda do lenço, cabra cega, gato e o rato, barra do lenço, salto ao eixo, jogo da macaca, jogo das cadeiras, jogos tradicionais (tração com corda, jogo da malha, jogo dos cântaros, jogo do aro, etc.)
 - 3. Atividades Rítmicas Expressivas.
 - ii. 3º e 4º Anos
 - 1. Jogos
 - a. Futebol, Jogo do Mata, Bola ao Fundo, Bola ao capitão e Voleibol.
 - 2. Ginástica. Pelo menos nas turmas acompanhadas por professores de EF.
 - 3. Atividades Rítmicas Expressivas.
 - 4. Concursos – Corridas, Salto em comprimento, estafetas
 - 5. Raquetes (Raquetes de praia)
 - 6. Percursos na Natureza/Orientação

5. Coordenação

- a. Regulamentação das atividades/torneios – Sob proposta do GEF EBSC
- b. Participação dos dois núcleos de estágio.
- c. Elaboração de um dossier com planificações de aula-tipo (por ano) para ajudar os profs no desenvolvimento das suas aulas de EF;

6. Horário

	3º Ano	4º Ano	Prof	Horário
EB de Sassoeiros	4ª feira 11:00 / 12:00		Nuno Gameiro	
		3ª feira 14:00 / 15:00	Anabela Leite	
EB do Arneiro	4ª feira 15:00 / 16:00	4ª feira 14:00 / 15:00	Helena Serafim	
EB dos Lombos	5ª feira 15:00 / 16:00	5ª feira 16:30 / 17:30	Ana Cristina Carvalho	
EB de Carcavelos	2ª feira 14:00 / 15:00	2ª feira 15:00 / 16:00	Ricardo Pinho	
EB da Rebelva		2ª feira 15:00 / 16:00	Jorge Ramos	
	5ª feira 14:30 / 15:30		Fernanda Fernandes	

Anexo 11. Plano de Conteúdos do 4º ano

1º Ciclo do Ensino Básico EDUCAÇÃO FÍSICA- Escola: Arneiro	4º Ano		
	1º P	2º P	3º P
BLOCO 3 — GINÁSTICA <i>Realizar habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo e em aparelhos, encadeando e ou combinando as ações com flui dez e harmonia de movimento.</i>			
3.º e 4.º ANOS			
Em percursos diversificados, realizar as seguintes habilidades:			
CAMBALHOTA À FRENTE num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.			
SALTO DE COELHO para o plinto longitudinal, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, com apoio na extremidade mais próxima, seguida de SALTO DE EIXO com o apoio das mãos na outra extremidade.			
SALTO DE BARREIRA à esquerda e à direita, com apoio das mãos no plinto (baixo), após chamada a pés juntos, com receção no solo em equilíbrio.			
RODA, com apoio alternado das mãos na «cabeça» do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.			
PINO DE CABEÇA aproximando-se da vertical, beneficiando de ajuda de um companheiro ou de apoio no espaldar.			
ROLAMENTO À RETAGUARDA, suspenso na barra, passando as pernas entre os braços, soltando-se com oportunidade para receção em pé no solo.			
BALANÇOS na barra, realizando com coordenação global e oportunidade, os movimentos de fecho e abertura, com saída equilibrada à retaguarda.			
SUBIR E DESCER o espaldar e DESLOCAR-SE para ambos os lados de costas para o espaldar.			
DESLOCAR-SE ao longo da barra, nos dois sentidos, em suspensão pelas mãos e pernas (cruzadas), de costas para o solo.			
SUBIR E DESCER uma corda suspensa, sem nós, pela ação coordenada dos membros inferiores e superiores.			
SALTAR À CORDA em corrida e no local (a pés juntos e pé coxinho), com coordenação e fluidez de movimentos.			
SALTAR À CORDA, movimentada pelos companheiros, entrando e saindo sem lhe tocar.			
LANÇAR E RECEBER O ARCO com as duas mãos, no plano horizontal, posicionando-se para ficar dentro do arco na receção.			
ROLAR A BOLA sobre diferentes superfícies do corpo, controlando o seu movimento pelo ajustamento dos segmentos corporais.			
4.º ANO			
Combinar as seguintes habilidades, realizando-as em sequências adequadas:			
CAMBALHOTA À RETAGUARDA, com repulsão dos braços na parte final terminando com os pés juntos na direção do ponto de partida.			
SUBIDA PARA PINO apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), seguido de cambalhota à frente.			
SALTAR para o espaldar, apoiando simultaneamente os pés e as mãos, virar-se de costas e saltar para o colchão com meia-volta, com receção equilibrada.			
SALTO DE EIXO no boque, após corrida de balanço e chamada a pés juntos, passando com a bacia elevada e os membros inferiores bem afastados, com receção equilibrada.			
COMBINAR posições de equilíbrio estático com marcha lateral, para trás e para a frente, voltas e saltos simples com receção equilibrada, na trave baixa ou banco sueco.			
RODAR O ARCO à volta do corpo, mantendo o movimento por ondulações do corpo.			
POSIÇÕES DE FLEXIBILIDADE variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; «mataborrão»; etc.).			
BLOCO 4 — JOGOS <i>Participar em jogos ajustando a iniciativa própria, e as qualidades motoras na prestação, às possibilidades oferecidas pela situação de jogo e ao seu objectivo, realizando habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais, com oportunidade e correção de movimentos.</i>			
3.º e 4.º ANOS			
Cooperar com os companheiros procurando realizar as ações favoráveis ao cumprimento das regras e do objectivo do jogo. Tratar os colegas de equipa e os adversários com igual cordialidade e respeito, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.			
No jogo do MATA, com bola ou ringue:			
Em posse da bola, PASSAR a um companheiro ou REMATAR (para acertar no adversário), de acordo com as posições dos jogadores. Criar condições favoráveis a estas ações, utilizando fintas de passe ou de remate.			
CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola deslocando-se e utilizando fintas, se necessário.			
Optar por INTERCETAR o passe ou ESQUIVAR-SE, quando a sua equipa não tem bola, deslocando-se na sua área, com oportunidade, conforme a circulação da bola.			
Em concurso individual e ou a pares (Futebol):			
PONTAPPEAR a bola, parada e em movimento, com a parte ântero-superior e ântero-interna do pé, após duas ou três passadas de balanço, colocando corretamente o apoio, imprimindo à bola uma trajetória alta e comprida, na direção de um alvo.			

Manter a bola no ar, com TOQUES DE SUSTENTAÇÃO com os pés, coxa e ou cabeça, posicionando-se de modo a dar continuidade à ação.			
CABECEAR a bola (com a testa), em posição frontal à baliza, após passe com as mãos (lateral) de um companheiro, acertando na baliza.			
No jogo da ROLHA:			
Na situação de atacante («caçador»):			
Escolher e PERSEGUIR um dos fugitivos para o tocar, utilizando mudanças de direção e velocidade, procurando desviá-lo para perto das linhas limites do campo;			
Ao «guardar» um fugitivo já apanhado, enquadrando-se para impedir que outros o «salvem».			
Em situação de defesa:			
FUGIR E ESQUIVAR-SE do «caçador», utilizando mudanças de direção e velocidade, evitando colocar-se perto das linhas limites do campo;			
Coordenar a sua ação com um companheiro criando situações de superioridade numérica (2 × 1) para «salvar» um fugitivo «apanhado».			
No jogo «PUXA-EMPURRA»:			
Respeitar as regras de segurança estabelecidas e a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua vantagem.			
Colocar o parceiro fora dos limites de um quadrado ou círculo, puxando-o ou empurrando-o diretamente ou em rotação, pelos braços e ou tronco, aproveitando a ação do oponente.			
Evitar ser colocado fora do quadrado ou círculo «esquivando-se» às ações do parceiro, aproveitando -se para passar ao ataque.			
Em concurso individual:			
SALTAR EM COMPRIMENTO após corrida de balanço e chamada a um pé numa zona, com queda na caixa de saltos ou colchão fixo (receção a dois pés).			
SALTAR EM ALTURA após curta corrida de balanço e chamada a um pé, passando o elástico com salto de «tesoura», com receção equilibrada.			
LANÇAR A BOLA (tipo ténis) em distância, após curta corrida de balanço e ter «armado» o braço, em extensão, à retaguarda.			
Em corrida de estafetas, realizar o seu percurso rapidamente, entregando e recebendo o testemunho em movimento e com segurança.			
Em concurso a pares, com uma raqueta e uma bola (tipo ténis), DEVOLVER a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço.			
Em concurso individual de Voleibol SUSTENTAR a bola/balão com toques de dedos (com as duas mãos acima da cabeça), com flexão e extensão de braços e pernas, posicionando-se no ponto de queda da bola.			
4.º ANO			
Nos jogos colectivos com bola, tais como: RABIA, JOGO DE PASSES, BOLA AO POSTE, BOLA AO CAPITÃO, BOLA NO FUNDO, agir em conformidade com a situação:			
RECEBER a bola com as duas mãos, ENQUADRAR-SE ofensivamente e PASSAR a um companheiro desmarcado utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé.			
DESMARCAR-SE para receber a bola, criando linhas de passe, fintando o seu adversário direto.			
MARCAR o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola.			
Em situação de exercício (com superioridade numérica dos atacantes — 3 × 1 ou 5 × 2) e de jogo de Futebol 4 × 4 (num espaço amplo), com guarda-redes:			
Aceitar as decisões da arbitragem e adequar as suas ações às regras do jogo: início e recomeço do jogo, marcação de golos, bola fora, lançamento pela linha lateral, lançamento da baliza, principais faltas, marcação de livres e de grande penalidade.			
RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a leitura da situação, por:			
REMATAR, se tem a baliza ao seu alcance;			
PASSAR a um companheiro desmarcado;			
CONDUZIR a bola na direção da baliza, para REMATAR (entretanto conseguiu posição) ou PASSAR.			
DESMARCAR-SE após passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas de apoio procurando o espaço livre. ACLARAR o espaço de penetração do jogador com a bola.			
Na defesa, MARCAR o adversário escolhido.			
Como guarda-redes, ENQUADRAR-SE com a bola para impedir o «golo». Ao recuperar a bola, PASSAR a um jogador desmarcado.			
No jogo «BITOQUE» RÂGUEBI:			
RECEBER a bola controlando-a e ENQUADRAR-SE ofensivamente, optando, conforme a sua leitura da situação de jogo, por:			
PROGREDIR para finalizar (ensaio), utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção;			
PASSAR a um companheiro em posição favorável.			
PASSAR a bola a um companheiro ou deixá-la cair na vertical, quando é tocado pelo opositor («bitoque»).			
CRIAR LINHAS DE PASSE para receber a bola, deslocando-se ao lado ou atrás do companheiro com bola.			
Quando a sua equipa não tem bola, deslocar-se para INTERCETAR o passe ou TOCAR com as duas mãos («bitoque») nas coxas ou cintura do adversário obrigando-o a passar ou largar a bola.			
Com uma raquete e uma bola (tipo ténis), em concurso individual ou a pares, impulsionar a bola na vertical e BATÊ-LA acima da cabeça, imprimindo à bola uma trajetória tensa, numa direção determinada.			
Em situação de concurso em grupos de quatro (dois de cada lado da rede), JOGAR com os companheiros efetuando TOQUES COM AS DUAS MÃOS (por cima) e/ou TOQUES POR BAIXO COM OS ANTEBRAÇOS (estendidos), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.			

• BLOCO 7 — PERCURSOS NA NATUREZA <i>Escolher e realizar habilidades apropriadas em percursos na natureza, de acordo com as características do terreno e os sinais de orientação, colaborando com os colegas e respeitando as regras de segurança e preservação do ambiente.</i>			
3.º e 4.º ANOS			
Colaborar com a sua equipa interpretando sinais informativos simples (no percurso e no mapa), para que esta, acompanhada pelo professor e colaboradores, cumpra um percurso na mata, bosque, montanha, etc., combinando as habilidades aprendidas anteriormente, mantendo a perceção da direção do ponto de partida e outros pontos de referência.			

Doc. Adaptado de Prof. Mário Guimarães

ORGANIZAÇÃO DAS AULAS/METODOLOGIAS
AValiação dos Alunos (Procedimentos e Resultados)

Professor _____

Anexo 12. Projetos do Agrupamento de Escolas de Carcavelos 2018/2019

Designação	Coordenação	Objetivos			
Clube do Ritmo	Vítor Capote Ana Cristina Silva	•Trabalhar a coordenação motora a nível individual e de conjunto •Potenciar a atenção, a concentração e a memorização. •Desenvolver a perceção sensorial e o equilíbrio. •Trabalhar as expressões corporal e facial. •Estimular a criatividade. •Melhorar o desempenho musical dos alunos a nível técnico e interpretativo. •Contribuir para a saúde vocal e auditiva dos participantes. •Promover a rentabilização das capacidades sonoras das respetivas vozes em termos de volume, clareza, timbre e afinação. •Favorecer o desenvolvimento da verbalização, facilitando a oralidade e a comunicação. •Sensibilizar para a importância do relaxamento relativamente aos pontos anteriores. •Estimular a capacidade crítica. •Contribuir para a autonomia e a autoconfiança no sentido construtivo da personalidade.			
Promoção e Educação para a Saúde	Luísa Fernandes José Fernández Ana Sardinha	As Prioridades da Escola 1. Saúde mental, bem-estar e competências socio emocionais; 2. Prevenção do consumo de tabaco, bebidas alcoólicas e outras substâncias psicoativas; 3. Alimentação saudável e atividade física; 4. Educação para os afetos e a sexualidade; 5. Envolver os alunos de uma forma ativa nas temáticas do PES.			
Projeto Ler+	Maria José Silva	Promoção das competências de leitura e escrita em diversos ambientes, formatos e suportes . Estímulo à transversalidade da leitura em diferentes âmbitos curriculares (Português, Cidadania, Línguas Estrangeiras, História, Geografia, Ciências Naturais/Biologia/Geologia, Física, Astrofísica, Educação Visual, Educação Musical e Teatro). Envolvimento de pessoas exteriores à comunidade escolar na promoção e incentivo da leitura e da escrita (famílias, junta de freguesia, instituições de solidariedade social públicas e privadas...)			
Oficina de C.F.Q.	Teresa Sarafana Ana Rita Gonçalves Filipa Cruz Professores do Grupo 510	Promover o gosto pelas ciências experimentais. Desenvolver espírito científico/crítico. Diminuir o insucesso escolar. Gestão, apoio e inventário dos laboratórios de física e de química. Formação do Museu das Ciências.			
Sala Funcional	Professores do grupo 910	Inclusão dos alunos na escola e na comunidade (inter turmas); Mudanças comportamentais da comunidade escolar face à diferença; Valorização da relação aluno-aluno e aluno-professor; Estratégias de remediação para superar as dificuldades na apreensão de conteúdos, através duma aprendizagem transdisciplinar. Reunião uma vez por mês para avaliação do processo. Abranger um público alvo mais vasto, para além dos alunos de CEI			
Desporto Escolar	Professores dos grupos 260 e 620	Objetivos definidos em documento específico			
Este Mar	Ricardo Costa	(continuidade)			
IDENTIFICAÇÃO DO(S) PROBLEMA(S) / QUESTÕES: Quais os benefícios para Portugal da sua entrada na União Europeia?					
Disciplinas	Competências	Conteúdos/Aprendizagens	Atividades: Estratégias e Recursos/Parceiros	Calendarização	Instrumentos de Avaliação
Português Inglês Filosofia Educação Física Matemática Economia Geografia	Pouca cooperação entre os elementos da turma na realização de trabalhos. Falhas na capacidade de organização e métodos de estudo. Planifica, realiza e avalia com coerência o trabalho/projeto; Dificuldades digitais, nomeadamente nos programas Word e Excel. Analisa e sintetiza informação recorrendo a fontes diversificadas; Comunica por escrito e oralmente de forma clara e correta; Problematiza situações de caráter socioeconómico. Promoção de uma cidadania mais participativa para uma Europa multicultural.	O processo de integração na Europa (CECA; CEE; Mercado Único; UE; Instituições Europeias). Desafios da U E na atualidade (Diversidade, valores comuns e democracia; A globalização e a crise económica; O orçamento da UE; Políticas europeias e os fundos europeus; As política de solidariedade= coesão; As políticas para o desenvolvimento sustentável) Portugal no contexto da U E (Adesão de Portugal à CEE/UE; A adesão à moeda única; A crise financeira e económica)	Aulas para introduzir alguns aspetos básicos do trabalho com Word e Excel (colaboração da professora Aplicações Informáticas) Recolha e tratamento de informação obtida em suportes escritos, órgãos de informação e na internet. Elaboração, em grupo, de sínteses da pesquisa efetuada, utilizando diferentes suportes. Realização de vídeos, power point e quiz. Organização e participação em visitas de estudo/ trabalho de campo. Organização das situações de jogo: andebol, voleibol, futebol, basquetebol (Educação Física) Organização e realização dos “Jogos sem Fronteiras” para comemorar o Dia da Europa	1º Período	Interação oral; Grelhas de Observação; Trabalho individual; Trabalho de grupo.
FORMAS DE DIVULGAÇÃO DO PRODUTO FINAL					
Apresentação à turma ____/ Conselho de turma ____/ Encarregados de Educação ____/ Comunidade educativa X /Redes sociais ____/Blog ____ / Outro(s) ____					

Anexo 13. Projeto Interdisciplinar

Aspetos a Problematicar		Cronograma Atividades
UE	Portugal/UE Evolução e projeção dos...	
1. Processo de integração - Contexto histórico - Alargamentos - Tratados	Indicadores demográficos (crescimento da população, estrutura etária, taxa natalidade, esperança média de vida índice de fecundidade)	Fim de Janeiro - Visita de estudo (reportagem filmica) (Português, Geografia, Economia, ...)
2. Instituições da U E - Parlamento Europeu - Comissão Europeia - Conselho Europeu	Indicadores demográficos (imigração, emigração, saldo migratório)	Fevereiro - planificação e organização de uma aula sobre o Euro (Economia, ...)
3. Orçamento, Políticas e Fundos da UE (Europa 2020 e Europa pós 2020) - Política Agrícola Comum - Política de Pescas - Política Desenvolvimento Sustentável - Política de Coesão	População ativa, emprego, desemprego	14 - Março - Campanha contra a abstenção nas eleições (Português e Economia) Última semana do 2º período - Organizar quiz e infografia e ... para semana dos projetos (Inglês, Geografia, Economia, ...)
4. União Económica e Monetária - Euro - Banco Central Europeu - A globalização e a crise financeira e económica	Crescimento da economia (PIB, Orçamento de Estado)	9 Maio - Jogos sem fronteiras (todas disciplinas) RECURSOS: https://europa.eu/european-union/index_pt https://pt.slideshare.net

Anexo 14. Plano Anual de Atividades de Turma



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES	Ensino Secundário
DIRETOR/A DE TURMA: Maria Luísa Pegado	ANO LETIVO: 2018/2019
ANO/TURMA: 11ºC	

OBJETIVO DO PLANO: Planeamento, realização e avaliação do ensino e das aprendizagens, numa visão interdisciplinar do currículo.

Linhas orientadoras para a construção do PLANO CURRICULAR DE TURMA

- Conhecer a realidade da turma, identificando áreas de competência a priorizar no trabalho;
- Definição do contributo das várias áreas disciplinares ou disciplinas para o trabalho de integração disciplinar;
- Definir formas de organização do trabalho a desenvolver com a turma;
- Seleção das metodologias de trabalho a utilizar e os mecanismos de monitorização da evolução das aprendizagens.

1. PERFIL DO ALUNO							
NÚMERO DE ALUNOS							
TURMA	COM PROBLEMAS DE SAÚDE	COM EQUIPAMENTOS INFORMÁTICOS	COM COMPETÊNCIAS TIC	COM HÁBITOS DE LEITURA	QUE INTEGRAM GRUPOS/CLUBES	QUE PRATICAM VOLUNTARIADO	COM TALENTOS ESPECIAIS
Total : Gén. Masc.: 20 Gén. Femin.: 10 Média de idades: 30 Nacionalidades Portuguesa: 29 Brasileira: Russa: Ucraniana: Moldava: Ucraniana: Romena: Búlgara: Guineense: Cabo-verdiana: Angolana: 1 Moçambicana: Venezuelana: Espanhola: Outras nacionalidades:	Motores: 1 Visuais: 9 Auditivos: 1 De linguagem: Diabetes: Epilepsia: PHDA: Autismo: Asperger: Asma: 5 Alergias: 6 Outros:	PC ou Tablet em casa: 24 Tablet/portátil em sala de aula: 20 com acesso à internet: 24 com smartphone: 24	Word: 22 Excel: 8 PowerPoint: 23 Prezi: 4 Photoshop: 1 Publisher: Edição de: Imagem: 2 Som: Vídeo: Outros: 2	Gostam de ler: 16 Tipos de leitura: BD: F. cient.: 2 Romance: 7 Ação: 8 Aventura: 6 Poesia: 1 Teatro: 2 Outros: 7	Categorias: Artístico: 1 Cultural: Desportivo: 13 Musical: Religioso: 2 Voluntariado: 3 Outros 1	ÁREAS: B. alimentar: 6 Bombeiros: Crianças: 1 Idosos: Pessoas com Deficiência: Outros: 6	ÁREAS: Pintar: Desenhar: 1 Malabarismo: Magia: Informática: Escrever: 1 Cantar Dançar: 2 Inst. Musical: 3 Outros: 4

N.º	RETENÇÕES / ANOS	EDUCAÇÃO INCLUSIVA - MEDIDAS			AVALIAÇÃO DO ANO ANTERIOR				ASE (Escalaão)
		UNIVERSAIS	SELETIVAS	ADICIONAIS	Disciplinas com níveis inferiores a três				
					0	1	2	3 ou +	
1									C
2							Mat Geog		
3	1 10ºano					Port			
5									
6									
7									
8									
9									B
10									
11									
12									
13									A
14									
15						Ing			
16						Ing			
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23	mudou de área								
24									
25									
26									
27									
28									A
29						Ing			
30									
31									

3. PROBLEMAS DIAGNOSTICADOS	
IDENTIFICAÇÃO DOS PROBLEMAS	DATA DA SUPERAÇÃO
Hábitos de trabalho e métodos de estudo	
Organização do portefólio e encara com seriedade este instrumento de avaliação	
Mais maturidade na postura em sala de aula	
Pontualidade	

4 AÇÃO DO CONSELHO DE TURMA
4.1. ESTRATÉGIAS GLOBAIS DE AÇÃO
Reforço positivo Atualização de propostas para intervenções com foco académico (Apoios) Trabalho de pares e/ ou em pequenos grupos

4.2. EDUCAÇÃO INCLUSIVA

4.2.1. MEDIDAS UNIVERSAIS

N.º	NOME	DIFERENCIAÇÃO PEDAGÓGICA	ACOMODAÇÕES CURRICULARES	ENRIQUECIMENTO CURRICULAR	PROMOÇÃO DO COMPORTAMENTO PRÓ-SOCIAL	INTERVENÇÃO COM FOCO ACADÉMICO OU COMPORTAMENTAL	OUTRAS
19							

4.2.2. MEDIDAS SELETIVAS

N.º	NOME	PERCURSOS CURRICULARES DIFERENCIADOS	ADAPTAÇÕES CURRICULARES NÃO SIGNIFICATIVAS	APOIO PSICOPEDAGÓGICO	ANTECIPAÇÃO E REFORÇO DAS APRENDIZAGENS	APOIO TUTORIAL
22						

4.2.3. MEDIDAS ADICIONAIS

N.º	NOME	FREQUÊNCIA POR DISCIPLINAS	ADAPTAÇÕES CURRICULARES SIGNIFICATIVAS	PLANO INDIVIDUAL DE TRANSIÇÃO	ENSINO ESTRUTURADO	DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS DE AUTONOMIA PESSOAL E SOCIAL

4.3. PROJETO DE INTEGRAÇÃO DISCIPLINAR

TEMA INTEGRADOR: União Europeia

IDENTIFICAÇÃO DO(S) PROBLEMA(S) / QUESTÕES: As consequências da entrada de Portugal na União Europeia

Disciplinas	Competências	Conteúdos/Aprendizagens	Atividades: Estratégias e Recursos/Parceiros	Calendarização	Instrumentos de Avaliação
		União Económica e Monetária	Espaço Exterior: Bancas UE Apresentação: turma do 10º C	30 Abril	
		História/Tratados/A largamento	Power Point Quiz Apresentação: turma do 11ºC	6 Maio	
		Fundos e Políticas de Transportes e Telecomunicações	Power Point Apresentação: turma do 10º C	6 Maio	
		Orçamento, Fundos, Políticas.	Power Point Apresentação: turma do 11ºC	7 Maio	
		Instituições da UE	“Feira da UE” Apresentação: turma do 9º ano	8 Maio	
		Política ambiental	Power Point Apresentação: turma do 11ºC	9 Maio	
		Política Agrícola Comum	Jogo: Pavilhão Desportivo Apresentação: turma do 11ºC	17 Maio	

FORMAS DE DIVULGAÇÃO DO PRODUTO FINAL

Apresentação à turma ____ / Conselho de turma ____ / Encarregados de Educação ____ / Comunidade educativa ____ / Redes sociais ____ / Blog ____ / Outro(s) ____

4.4. CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO *

Competências	Domínios / Temas parcelares	<u>Projetos/Atividades desenvolvidas</u>	Calendarização

ATIVIDADES PLANIFICADAS E NÃO REALIZADAS	PONTOS FORTES:	PONTOS FRACOS:	ASPETOS A MELHORAR:
1º Período:			1º Período:
2º Período:			2º Período:
3º Período:			3º Período:
Observações: Sempre que for desenvolvido um novo projeto, deverá ser repetido o modelo do quadro 4.5., mantendo sempre os anteriores.			

AVALIAÇÃO DO PROJETO INTERDISCIPLINAR

AVALIAÇÃO DO PROJETO INTERDISCIPLINAR			
ATIVIDADES PLANIFICADAS E NÃO REALIZADAS	PONTOS FORTES:	PONTOS FRACOS:	ASPETOS A MELHORAR:
1º Período:			1º Período:
2º Período:			2º Período:
3º Período:			3º Período:
Observações: Sempre que for desenvolvido um novo projeto, deverá ser repetido o modelo do quadro 4.5., mantendo sempre os anteriores. No Ensino Secundário deverão ser discriminadas as disciplinas envolvidas nas diferentes atividades.			

4.5. OUTRAS ATIVIDADES DE ENRIQUECIMENTO CURRICULAR (Ex: Visitas de estudo, participação em projetos internos ou externos à escola)

Participação na atividade de comemoração dos direitos Humanos
 23 Nov- Corta Mato Interno
 Dez- Participação na recolha de alimentos para o Cabaz de Natal
 7 Dez – Visita de Estudo – Peça de teatro – Frei Luís De Sousa
 12 Dez- Corta mato Concelhio
 14 e 15 Fev – Visita de estudo ao Porto
 24 Fev a 1 Marco- Intercambio Bélgica- Portugal
 Março- Campanha contra a abstenção nas eleições
 1 e 2 Abril – Torneio Voleibol
 31 Mar a 5 Abril – Intercambio Bélgica- Portugal
 10 Maio- Saída de Campo
 27 de Maio- Visita de Estudo- Conferências do Estoril – Universidade Nova

Anexo 15. Horários do Desporto Escolar 2018/2019



	TÉNIS DE MESA Vários Misto	José Fernandez	2ª ou 3ª Feira- 14:45 às 15:30 H (a definir) 4ª Feira- 14:45 às 16:15 Horas
	GINÁSTICA Vários Misto	Paula Olivares	4ª Feira- 14:00 às 15:30 Horas 4ª Feira- 16:15 às 17:00 Horas
	SURF Vários Misto	Luís Costa	2ª Feira – 14:30 às 17:00 Horas
	BADMINTON Vários Misto	Fernanda Fernandes Jorge Vanine	4ª Feira – 13:45 às 15:15 Horas 6ª Feira -13:45 às 14:30 Horas
	CANOAGEM Vários Misto	Humberto Cadete Ricardo Costa	4ª Feira – 13:45 às 17:30 Horas
	VELA / Adaptada	Ricardo Costa	5ª Feira – 13:45 às 17:30 Horas
	ATLETISMO Vários Misto	Anabela Leite	4ª Feira – 15:30 às 16:15 Horas 6ª Feira – 13:45 às 15:20 Horas
	VOLEIBOL Vários Misto	Filipe Enes -INF.-A Ana Carvalho- INF.-B Fátima Saraiva- INIC/JUV	INF-A 3ª Feira- 16:15 às 17:45 Horas 5ª Feira -16:15 às 17:00 Horas INF- B 2ª Feira- 16:15 às 17:00 H 6ª Feira- 13:45 às 15:15 Horas INIC/JUV 4ª Feira – 15:15 às 16:00 Horas 6ª Feira – 14:30 às 16:00 Horas
	MULTIATIVIDADES Vários Misto	Jorge Vanine	4ª Feira – 15:15 às 17:30 Horas

Anexo 16. Glossário de Surf

Águeiro- corrente que puxa da terra para dentro do mar; geralmente deteta-se quando a areia vem ao de cima e por ser uma zona com mais movimento e atividade na água.

Arranque - início dos movimentos, apanhando a onda em geral no pico desta. Arranque em ângulo com colocação da prancha na face da onda, evitando uma descida vertical.

Backside – executar movimentos de costas viradas para a face da onda ou surfar de costas para a onda.

Beachbreak (pico de fundo de areia) - a onda quebra em bancadas de fundo de areia que podem ficar longe ou perto da beira da praia.

Bico da prancha ou nose – parte da frente da prancha ou nose.

Borda da prancha/rail – cada um dos lados da prancha.

Cera (Wax) – parafina especial que se coloca na parte superior da prancha impedindo o surfista de escorregar.

Chop ou leach – é um cabo elástico que prende a prancha ao pé do surfista.

Corrente ou agueiro – uma corrente forte, muitas vezes perigosa, que se desloca da zona de rebentação para o mar.

Correntes/Canais/Agueiros - são locais de maior profundidade onde a água trazida pelas ondas escoar para o mar alto.

Crista/lip – topo da onda, que pode ser projetado para diante, formando um tubo quando a onda está a rebentar.

Deck – superfície superior da prancha.

Derrapar – deslize lateral da prancha quando perde contacto com a face da onda ao descê-la ou virar no fundo.

Bico de pato ou duckdive – técnica de passagem de rebentação, conhecida por mergulho de pato.

Embicar – colocar peso de uma forma exagerada na frente provocando a entrada do bico da prancha e respetiva queda do surfista ou “pearl”.

Frontside – surfar de frente para a onda.

Glass - ausência de vento. O mar fica com um aspeto de espelho ou de azeite/óleo.

Goofy fot – surfista que surfa com o pé esquerdo na cauda da prancha. Equivalente a esquerdino.

Heat – também designado por bateria. Sistema de competição utilizado no surf, no qual cada surfista, em competição direta com outros surfistas (1 ou 3) poderá realizar até 10 ondas, num espaço de 20 minutos, para poder passar à fase seguinte.

Inside – zona interior da rebentação, zona habitualmente utilizada para aprendizagem, nomeadamente na maré baixa.

Line-up – área imediatamente para fora da rebentação, onde os surfistas esperam pelas ondas.

Offshore - vento vindo de terra (vento terral), que deixa o mar liso e perfeito. Vento desejado pelos surfistas pois provoca nas ondas um efeito tubular, podendo, assim, efetuar a manobra mais desejada, o tubo.

Onda direita – onda que rebenta para o lado direito do surfista, ou seja, tomando como referência estar dentro de água virado para a praia.

Onda esquerda – onda que rebenta para o lado esquerdo do surfista.

Outside – área atrás da zona de rebentação, as técnicas de passagem de rebentação são utilizadas para chegar a essa zona onde se pode apanhar ondas, principalmente as ondas maiores da sequência que chega à praia.

Pé natural ou regular foot – a posição do surfista que utiliza o pé direito na cauda da prancha.

Pico – a parte mais elevada da onda, que rebenta primeiro.

Pointbreak - a onda quebra num fundo de pedra.

Reefbreak (coral) – a onda em fundo de coral, quebra normalmente distante da beira da praia.

Secção da onda – uma parte da onda que rebenta de um determinado modo.

Série – grupo de ondas ou sequência de ondas também chamado de “set”.

Shorebreak (quebra coco) - a onda quebra diretamente na beira da praia e na areia.

Softboard – prancha de pequenas dimensões.

Soft-tops – pranchas de iniciação que são revestidas na parte superior de esponja ou espuma para protecção dos iniciantes.

Tail – parte de trás da prancha.

Zona de rebentação – área onde quebram as ondas, normalmente associada a uma zona branca perto da praia.