



Relatório Final de Estágio

Relatório de estágio realizado na Escola Secundária de Pinhal Novo, com vista à obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Orientador:

Doutor João Filipe da Silva Figueira Martins

Júri:

Presidente

Doutor Fernando Paulo Oliveira Gomes, professor auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Vogais

Doutora Maria João Figueira Martins, professora auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Doutor João Filipe da Silva Figueira Martins, professor auxiliar convidado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa.

Filipa Martins Ramos Duarte

2022



UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



Este relatório foi produzido com base na experiência do Estágio Pedagógico em Educação Física desenvolvido na Escola Secundária de Pinhal Novo, sob a supervisão do Doutor Professor João Filipe da Silva Figueira Martins e do Mestre Paulo Jorge Cruz Chagas Lopes Pereira, no ano letivo de 2021/2022.

Filipa Martins Ramos Duarte

2022

Agradecimentos

Não posso deixar passar a oportunidade de apresentar o devido reconhecimento a todos os que tornaram possível a realização e conclusão deste estágio.

À minha família, principalmente ao meu marido e filho pelo incentivo, sem os quais não teria conseguido chegar até aqui, pelo apoio, compreensão e paciência, sempre tolerantes comigo ao longo deste meu percurso. Por me fazerem sentir e acreditar, todos os dias, que conseguia atingir este meu objetivo.

Agradecer à escola e a todos os que a ela dizem respeito, pois permitiram-me vivenciar esta experiência, tornando-a única e bastante enriquecedora. Importante destacar os professores João Martins e Paulo Pereira, os meus orientadores de estágio, que foram incansáveis, por todo o apoio e disponibilidade e profissionalismo disponibilizado para que a minha lecionação tivesse sucesso, ao longo do ano letivo. A eles o meu obrigado.

Agradecer à minha diretora de turma, professora Alexandrina Gonçalves e ao professor Miguel Galvão que me acompanhou no desporto escolar, sempre disponíveis para mim, obrigado.

Aos meus colegas de estágio, que me acompanharam nesta aventura.

De um modo geral, agradecer ao grupo de educação física, pela forma como me acolheram, participando de uma forma positiva na minha formação enquanto futura docente.

Por fim, gostaria de agradecer a todos os alunos da minha turma, 12º B, pelo empenho e dedicação e por me terem recebido de uma forma formidável, enquanto professora estagiária o que possibilitou que o estágio se tornasse numa experiência única.

Resumo

O presente documento diz respeito ao relatório de estágio pedagógico, realizado no ano letivo 2021/2022 na Escola Secundária de Pinhal Novo. Este relatório de estágio tem como objetivo principal relatar as experiências vivenciadas no decorrer do meu estágio pedagógico, pretendendo realizar uma introspeção acerca do trabalho efetuado, abordando o planeamento, lecionação, área de investigação, envolvimento no desporto escolar e a relação com a direção de turma.

Quanto à intervenção relativa à turma pretendo identificar e enumerar tanto os aspetos positivos como os negativos, tentando descrever com rigor todas as atividades realizadas numa turma de Educação Física do Ensino Secundário, onde foram aplicados os conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico para promover as aprendizagens e o desenvolvimento dos alunos.

Nesses momentos, foram aplicados e aperfeiçoados todos os conhecimentos adquiridos, permitindo assim de uma forma progressiva, aprofundar conteúdos, bem como estratégias, distinguindo as vantagens e traçando os benefícios das mesmas para o meu futuro como docente de Educação Física.

Neste relatório constam análises e reflexões das diferentes áreas que compõem esta etapa de formação de professores. Ao longo deste relatório procuro efetuar uma análise crítica de cada uma das 4 áreas (Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem; Área 2 – Investigação e Inovação Pedagógica; Área 3 – Participação na Escola; Área 4 – Relações com a Comunidade). Cada área contém os vários objetivos traçados, as decisões tomadas e conseqüentemente os resultados alcançados no referido ano letivo.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico, Educação Física, Formação, Contexto Escolar, Ensino, Aprendizagem, Reflexão, Planeamento, Condução, Avaliação.

Abstract

This document refers to the pedagogical internship report, performed in the school year 2021/2022 at Escola Secundária de Pinhal Novo. The main purpose of this internship report is to relate the experiences during my pedagogical internship, in order to make an introspection about the work done, approaching the planning, teaching, research area, involvement in school sports and the relationship with the direction of the school.

As for the intervention regarding the class I intend to identify and list both the positive and negative aspects, trying to describe rigorously all the activities developed in a Physical Education class of Secondary Education, where the knowledge acquired throughout the academic career was applied to promote learning and the development of students.

In these moments, all the acquired knowledge was applied and optimised, allowing, in a progressive way, to expand concepts, as well as strategies, distinguishing their advantages and outlining their benefits for my future as a Physical Education teacher.

This report contains analyses and reflections on the different areas that constitute this stage of teacher training. During this report I try to make a critical analysis of each of the four areas (Area 1 - Organization and Management of Teaching and Learning; Area 2 - Research and Pedagogical Innovation; Area 3 - School Participation; Area 4 - Community Relationship). Each area includes the various objectives defined, the decisions adopted and consequently the results achieved in the school year in question.

Key-words: Pedagogical Internship, Physical Education, Formation, School Context, Teaching, Learning, Reflection, Planning, Conduct, Evaluation.

Lista de abreviaturas

AI – Avaliação Inicial

AF – Aptidão Física

DE – Desporto Escolar

DT – Diretora de Turma

EF – Educação Física

ESPN– Escola Secundária de Pinhal Novo

FB – Feedback

GEF – Grupo de Educação Física

NE – Núcleo de Estágio

OE – Orientador de Escola

PA – Protocolo Avaliação

PAT – Plano Anual de Turma

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

RIGEF - Regimento Interno do Grupo de Educação Física

UE – Unidade de Ensino

ZSAF – Zona Saudável de Atividade Física

Índice

| | |
|---|-----|
| Agradecimentos..... | i |
| Resumo | ii |
| Abstract | iii |
| Lista de abreviaturas..... | iv |
| 1. Introdução..... | 1 |
| 2. Caracterização do Contexto..... | 2 |
| 2.1. Caracterização da escola | 2 |
| 2.2. Grupo de Educação Física | 4 |
| 2.2.1. Núcleo de estágio e orientadores | 6 |
| 2.3. Caracterização dos recursos | 6 |
| 2.3.1. Recursos Humanos | 6 |
| 2.3.2. Recursos Temporais..... | 6 |
| 2.3.3. Recursos espaciais..... | 7 |
| 3. Caracterização da Turma | 11 |
| 3.1. Teste Sociométrico | 12 |
| 4. Área 1: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem | 15 |
| 4.1. Planeamento | 15 |
| 4.1.1. 1ª Etapa - Avaliação Inicial | 15 |
| 4.1.2. Planeamento Anual de turma | 20 |
| 4.1.3. 2ª Etapa – Aprendizagem e Recuperação | 21 |
| 4.1.4. 3ª Etapa – Aprendizagem e Desenvolvimento | 23 |
| 4.1.5. 4ª Etapa – Revisão e Consolidação..... | 25 |
| 4.2. Semana a Tempo Inteiro | 26 |
| 4.3. Condução do Ensino | 27 |
| 4.3.1. Instrução..... | 27 |
| 4.3.2. Organização | 28 |
| 4.3.3. Clima e disciplina..... | 30 |
| 4.3.4. Estilos de Ensino | 31 |
| 4.3.5. Feedback..... | 32 |
| 4.3.6. Formação de Grupos..... | 34 |
| 4.4. Avaliação | 35 |
| 4.4.1. Avaliação formativa | 35 |
| 4.4.2. Avaliação sumativa..... | 38 |
| 5. Área 2: Investigação e Inovação Pedagógica | 40 |
| 5.1. Enquadramento | 41 |
| 5.2. Métodos..... | 43 |
| 5.3. Sessão de apresentação do trabalho ao GEF | 47 |

| | |
|--|----|
| 6. Área 3: Participação na Escola | 47 |
| 6.1. Contextualização do grupo | 48 |
| 6.1.1. Intervenção na Escola | 50 |
| 6.1.2. Objetivos Gerais | 50 |
| 6.1.3. Objetivos Específicos | 51 |
| 7. Área 4: Relação com a Comunidade | 51 |
| Conclusão..... | 56 |
| Anexos | 66 |
| Anexo 1 - Plano de Avaliação Inicial | 66 |
| Anexo 2 – Resultados da Aptidão Física | 67 |
| Anexo 3 – Competências a Desenvolver | 68 |
| Anexo 4 - Calendarização de etapas..... | 69 |
| Anexo 5 – Ficha de Apoio | 70 |
| Anexo 6 – Ficha de Exercícios | 71 |

Índice de Tabelas

| | |
|--|----|
| Tabela 1 - Calendarização escolar 2021/2022..... | 7 |
| Tabela 2 - Horário de Educação Física do 12º B | 7 |
| Tabela 3 - Aluna atestado médico..... | 23 |
| Tabela 4 - Alunos atestado médico..... | 25 |
| Tabela 5 - Alunos atestado médico..... | 26 |
| Tabela 6 - Classificação..... | 39 |
| Tabela 7 - Diferenças nos resultados obtidos pela amostra geral aos testes físicos aplicados em função do período (1º vs. 2º)..... | 45 |
| Tabela 8 - Diferenças nos resultados obtidos pelo sexo feminino aos testes físicos aplicados em função do período (1º vs. 2º)..... | 45 |
| Tabela 9 - Diferenças na passagem dos resultados obtidos pela amostra geral aos testes físicos de fora para dentro da zona saudável em função do período (1º vs. 2º) | 46 |

Índice de Figuras

| | |
|---|----|
| Figura 1 - Espaços de Educação Física..... | 8 |
| Figura 2 - Rotação de espaços (Roulement)..... | 11 |
| Figura 3 - Gosto pela Educação Física | 14 |
| Figura 4 - Resultados da Avaliação Inicial das atividades físicas | 18 |
| Figura 5 - Calendarização da 2ª Etapa | 22 |
| Figura 6 - Ficha de observação de Ténis..... | 37 |
| Figura 7 - Ficha heteroavaliação..... | 37 |
| Figura 8 - Cartaz de divulgação | 49 |
| Figura 9 - Tarde em Família..... | 54 |

1. Introdução

No presente relatório é efetuado inicialmente uma contextualização, evidenciando as principais características da Escola, do Grupo de Educação Física e da Turma sobre a qual foram desenvolvidas as atividades referentes ao meu estágio pedagógico.

Posteriormente, é efetuada uma reflexão pessoal, onde argumento as competências que estão referidas no Guia de Estágio e se encontram divididas em 4 áreas: Área 1 (Organização e gestão do ensino e da aprendizagem; Planeamento; Condução do ensino e Avaliação); Área 2 (Inovação e investigação); Área 3 (Participação na escola) e Área 4 (Relação com a comunidade).

Nesta medida, em cada área, será feita uma análise qualitativa acerca do cumprimento das competências a adquirir, sendo refletidas para cada competência, as capacidades e dificuldades antecipadamente enunciadas no Plano Individual de Formação e também aquelas que foram perspetivadas com o desenrolar da Etapa de Formação.

As estratégias também serão alvo de análise, para que seja feito um esforço no sentido de as melhorar cada vez mais, em proveito de um processo cada vez mais eficaz e eficiente.

Este relatório é elaborado com o desígnio de concluir o Relatório Final de Estágio Pedagógico, onde se procedeu a um balanço final acerca da aquisição de todas as competências, relativamente às 4 áreas apreciadas.

2. Caracterização do Contexto

2.1. Caracterização da escola

Na freguesia do Pinhal Novo, concelho de Palmela, distrito de Setúbal, existe apenas uma escola secundária, onde também é lecionado o 3º ciclo do ensino básico. A Escola Secundária de Pinhal Novo (ESPN) foi inaugurada no ano letivo de 1987/1988 onde existiam apenas 3 blocos de aulas e um de serviços.

Em 1993 procederam à construção da 2ª fase, contando com 3 blocos e balneários e em 2009/2010 a Escola sofreu uma requalificação e modernização de infraestruturas, a qual beneficiou no âmbito do Programa de Modernização das Escolas do Ensino Secundário. Foi em 2015 que foram concluídas as últimas obras efetuadas na escola, ao abrigo do protocolo feito com a empresa Parque Escolar, contando atualmente com 3 blocos (A, B e C) de aulas, serviços administrativos, biblioteca, refeitório/Bar e papelaria.

O bloco de Educação Física é o Bloco D, composto por 12 balneários, 3 espaços exteriores, 1 semiexterior (Polidesportivo Coberto), 1 ginásio pequeno, 1 ginásio “grande”; Arrecadação do material, posto médico e gabinete/sala dos professores do Grupo de Educação Física. Já o Bloco C é constituído pelos laboratórios de físico-química, biologia-geologia e 12 salas de aulas normais.

O primeiro logótipo da escola foi criado por um aluno da escola no seu primeiro ano letivo de existência, e mais tarde foi atualizado para o atual, criado por um professor nos anos 90.

Devido ao facto da ESPN se situar numa região de grande expansão populacional, dada a sua proximidade a Lisboa e a sua excelente rede de transportes existente na região, esta recebe anualmente um grande número de alunos provenientes de outras regiões, o que contribuí para que a população escolar ronde os 2000 alunos. Projeto Educativo da Escola Secundária do Pinhal Novo, (2018-2021).

O Projeto Educativo (PE), não está atualizado à data, mas com base nas informações presentes no PE podemos constatar que nos últimos anos houve mais de 20% dos pais e encarregados de educação dos alunos do ensino básico a assinalar que têm formação de nível superior e mais de 40% concluiu o ensino secundário. Quanto à ocupação profissional, executam atividades de nível superior e intermédio mais de 30% no caso dos pais e encarregados de educação dos alunos do ensino secundário.

Perante o relatório produzido na sequência da última avaliação externa da escola, o ambiente educativo é, de uma forma geral, satisfatório. Nesse relatório, são enfatizados como positivos os aspetos seguintes: a promoção da melhoria do comportamento dos alunos, que é considerada uma prioridade; as regras de disciplina estão difundidas e o seu cumprimento é norma, sobretudo ao nível do secundário; no

âmbito do combate à indisciplina verifica-se uma articulação entre os vários intervenientes do processo – professores, alunos, direção e encarregados de educação e as tutorias.

Em relação ao comportamento dos alunos, tive a oportunidade constatar que na globalidade os comportamentos são positivos, tanto em contexto de aula como em contexto social dentro do recinto escolar. Este tipo de comportamento por parte da comunidade escolar era refletido nas aulas que lecionei, onde os alunos eram conhecedores das regras da disciplina e tiveram um comportamento muito positivo ao longo do ano letivo.

A escola, por tradição, impulsiona iniciativas que fomentam a educação e a formação integral dos alunos, nos domínios da cidadania, da saúde, do desporto, da ecologia e do respeito pela natureza.

Com a finalidade de garantir a formação integral dos seus alunos, a escola estabelece vários protocolos de cooperação, nomeadamente com o Centro de Saúde, a Associação Académica Pinhalnovense, a Câmara Municipal de Palmela, a Junta de freguesia de Pinhal Novo, a Palmela Desporto (empresa local de promoção de desporto, saúde e qualidade de vida) e o projeto do ministério da educação, o Desporto Escolar. O Desporto Escolar (DE) é o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objetivo 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. Exerce o papel na promoção da saúde e condição física, na aquisição de hábitos e condutas motoras e no entendimento do desporto como fator de cultura, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade (Direção-Geral da Educação. Programa do Desporto Escolar 2021-2025).

Exemplo disso é a panóplia diferenciada de modalidades disponíveis para os alunos praticarem DE, a título de exemplo, a modalidade de Natação é promovida como uma mais valia, pois nem todas as Escolas têm a oportunidade de oferecer esta modalidade aos seus alunos, através dos protocolos referidos anteriormente.

Relativamente à oferta curricular, os cursos existentes na escola são os cursos científico-humanísticos (Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades, Artes Visuais, Socio – Económico), cursos profissionais, entre eles o de Técnico de Desporto.

É importante realçar que segundo o relatório produzido na sequência da última avaliação externa da escola, o ambiente educativo é satisfatório onde se realça aspetos positivos como a promoção da melhoria do comportamento dos alunos - que é considerada uma prioridade – as regras de disciplina, articulação entre os vários intervenientes no combate à indisciplina e estratégias como tutorias e projetos (entre

eles do DE) que impactam favoravelmente o comportamento dos alunos. Projeto Educativo da Escola Secundária do Pinhal Novo, (2018-2021).

A comunidade escolar é de nível sociocultural médio, o que proporciona a um ambiente harmonioso, prevalece sentimentos como o respeito pelo próximo.

A escola apresenta excelentes condições para lecionar, instalações limpas, organizadas e bem equipadas. A ESPN, recebeu pela primeira vez estagiários da Faculdade de Motricidade Humana.

2.2. Grupo de Educação Física

Em julho de 2021 fomos informados relativamente à atribuição de escolas, mais concretamente a escola onde iríamos estagiar e juntamente com o núcleo de estágio (NE) decidimos ligar ao nosso futuro orientador de escola (OE) para nos apresentar a mesma. O OE disponibilizou-se para se deslocar à escola no dia 1 de agosto de 2021, com o intuito de o conhecermos pessoalmente e fazermos uma primeira visita às instalações da mesma.

A receção oficial aconteceu no dia 1 de setembro de 2021, na entrada principal da escola, onde fomos recebidos pelo OE. De seguida, realizou-se a primeira reunião, onde trocámos as primeiras ideias, competências e objetivos para este Estágio Pedagógico.

Não posso deixar de transmitir, que o OE teve um papel importantíssimo, pois apresentou-nos a todos os órgãos da Escola, professores, funcionários e instalações da ESPN.

Aconteceu a reunião inicial de ano letivo com todos os professores do Grupo de Educação Física (GEF) da ESPN, o qual está inserido no departamento de expressões. Fomos apresentados aos docentes, que nos receberam muito bem. O grupo é constituído por 12 professores efetivos e 7 contratados, onde perfaz um total de 19 professores. Para o funcionamento deste grupo existem três cargos importantes, o coordenador do GEF, o coordenador do DE e o diretor de instalações. A juntar a estes docentes, estão representados três núcleos de estágios, 7 professores estagiários provenientes do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, dos quais 4 da Faculdade de Motricidade Humana, 1 da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e 2 do Instituto Piaget de Almada. Existe um excelente espírito de grupo, refletido na grande cooperação entre todos os professores.

O GEF tem um conjunto de documentos curriculares (orientadores e de referência) do trabalho docente, nomeadamente o Protocolo de Avaliação (PA), o Plano

Plurianual, os Critérios de Avaliação da disciplina e o Regimento Interno do Grupo de Educação Física (RIGEF).

O PA integra numa ordem de antecedência os níveis de especificação, baseados nas sugestões metodológicas dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) as situações de avaliação os critérios de avaliação e os indicadores de observação que devem ser tidos em consideração pelos professores, permitindo aos mesmos obter informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens de forma a sustentar intervenções pedagógicas, realizar estratégias que levem à melhoria das aprendizagens e conseqüente promoção do sucesso escolar, aferir a prossecução dos objetivos definidos no currículo e certificar as aprendizagens. A Avaliação nesta disciplina é contínua e sistemática, de natureza essencialmente formativa e tem como referência os objetivos gerais do 3.º Ciclo do Ensino Básico e do Ensino Secundário, organizados ao redor de três áreas de demonstração de competências: Atividades Físicas, Aptidão Física (AF) e Conhecimentos.

Nos PNEF os objetivos específicos, por ano, definem para cada matéria de ensino três Níveis de Especificação – Introdução (I), Elementar (E) e Avançado (A). Cada nível traduz a atividade representativa de um certo grau de competência prática de interpretação dos conteúdos dessa matéria.

O RIGEF, é o documento que regula e estabelece as normas de organização e de funcionamento das atividades curriculares de EF e de complemento curricular, nomeadamente do DE. Ao ser conhecedor deste documento, sabemos como agir e a quem recorrer durante os diferentes momentos relacionados com as aulas de EF. A implementação deste documento por parte de todos os elementos constituintes do GEF, permite que as orientações sugeridas sejam transversais a todas as turmas. Na generalidade, todos os professores do grupo, regem-se pelas mesmas linhas orientadoras, relativamente aos critérios de avaliação no meu ponto de vista, são um guia para o docente e alunos, que permite saber o que fazer para conseguir alcançar determinado nível de execução, que será revertido na avaliação do aluno.

Este documento foi fundamental e serviu de base orientadora ao longo do ano letivo, destaco que o seu papel numa fase inicial como essencial, pois através da leitura do RIGEF pode conhecer quais as regras específicas da disciplina de EF. Na sua globalidade acho que é um documento muito bem elaborado e de fácil compreensão, tornando a disciplina de EF mais organizada e esclarecida.

2.2.1. Núcleo de estágio e orientadores

O núcleo de estágio (NE) é formado por quatro professores estagiários, Alexandre Bonito, Filipa Duarte, Sara Mendes e Sérgio Mendes, pelo OE, Paulo Pereira e por fim, pelo orientador da faculdade João Martins. Deste grupo, conhecia o meu colega Alexandre do 1º ano do mestrado, os restantes colegas e no que respeita aos professores tive uma agradável surpresa, mesmo não conhecendo qualquer um dos docentes. O NE constituiu um fator importante ao longo de todo o estágio. O trabalho conjunto e as discussões sobre as formas de abordagem de cada turma, bem como de preparação das aulas proporcionaram melhorias em diversos aspetos da aula e forma de lecionar. Nesta escola encontrei um excelente GEF, onde os professores estiveram sempre presentes no nosso processo de formação, disponibilizando-se sempre para nos ajudar em tudo o que precisávamos.

Ao longo do ano tive também a oportunidade de participar na organização dos torneios de Inter-Turmas da escola. No 1º período estive na organização do torneio de ténis de mesa e no 2º período nos torneios de futsal e basquetebol. Esta experiência foi muito positiva pois permitiu-me entender como é realizado e gerido este tipo de torneios, como por exemplo a criação dos quadros competitivos para cada modalidade.

2.3. Caracterização dos recursos

2.3.1. Recursos Humanos

Foi atribuída ao professor OE, 3 turmas do 12º ano e uma turma do 9º ano escolaridade. Existiu a possibilidade de escolher entre o núcleo qual a turma que pretendíamos e neste caso tive a oportunidade de escolher a turma do 12º B. Fui a responsável, enquanto professora estagiária, pelo planeamento e lecionação de todas as aulas da disciplina de Educação Física (EF). Os meus colegas do núcleo acompanhar-me, observando as aulas juntamente com o professor OE.

O professor orientador da faculdade João Martins teve um papel de supervisão, embora não estivesse presente em todas as aulas lecionadas.

2.3.2. Recursos Temporais

A tabela abaixo contempla a calendarização do ano letivo 2021/2022, incluindo os períodos letivos e as interrupções que existirão ao longo do ano - Despacho n.º 6726-A/2021, de 8 de julho. (ver Tabela 1)

Tabela 1 - Calendarização escolar 2021/2022

| Ensino Secundário | | |
|----------------------|------------------------|------------------------|
| | Início | Termo |
| 1º Período | 17 de setembro de 2021 | 17 de dezembro de 2021 |
| 2º Período | 10 de janeiro de 2022 | 8 de abril de 2022 |
| 3º Período | 19 de abril de 2022 | 7 de junho de 2022 |
| Interrupções Letivas | | |
| | Início | Termo |
| Natal | 20 de dezembro de 2021 | 7 de janeiro de 2022 |
| Páscoa | 11 de abril de 2022 | 18 de abril de 2022 |

O 12º B tinha três tempos de 50 minutos destinados à disciplina de EF, perfazendo um total de 150 minutos por semana. Assim, segundo o horário referente à turma em questão, na segunda-feira tinham uma aula de 50 min, na quinta-feira uma aula de 50 min e na sexta-feira uma aula de 50 minutos. A tabela abaixo representa o horário da disciplina de EF relativa à turma do 12ºB. (ver Tabela 2)

Tabela 2 - Horário de Educação Física do 12º B

| | 1º Período | | | 2º Período | | | 3º Período | | |
|--------------------|-------------------|------|-------|------------|------|-------|------------|------|-------|
| | 2ªF | 5ªF | 6ªF | 2ªF | 5ªF | 6ªF | 2ªF | 5ªF | 6ªF |
| Horário | 10h45 | 9h50 | 11h40 | 10h45 | 9h50 | 11h40 | 10h45 | 9h50 | 11h40 |
| Nº Aulas previstas | AI (17) + 17 = 37 | | | 39 | | | 20 | | |

É importante referir que nas últimas semanas de aulas do primeiro, segundo e terceiro período o GEF organizava atividades desportivas de final de período. No 1º período realizou-se na escola o torneio inter-turmas, voleibol, torneio ténis de mesa, megas (sprint, lançamento e salto), torneio de badminton, provas de orientação e entrega de prémios. No 2º e 3º período realizou-se a fase final dos jogos desportivos escolares, pelo que as aulas durante essas semanas não foram lecionadas dando lugar às atividades.

2.3.3. Recursos espaciais

Ao nível dos recursos espaciais encontravam-se disponíveis, seis espaços desportivos, 3 exteriores e 3 interiores (sendo um deles coberto). Com o funcionamento de 6 espaços, permitia o funcionamento de 6 aulas de EF ao mesmo tempo. Os três espaços interiores eram denominados 1, 2 e 3 e os quatro espaços exteriores denominavam-se 4, 5 e 6 (ver Figura 1), todos estes são polivalentes, onde são lecionadas as diversas matérias.

No espaço 2 era obrigatório a utilização de sapatilhas e no espaço 3 era obrigatório utilização de ténis limpos. As instalações contavam ainda com os balneários

dos alunos, a sala dos professores e uma arrecadação onde se guardava todo o material de educação física.

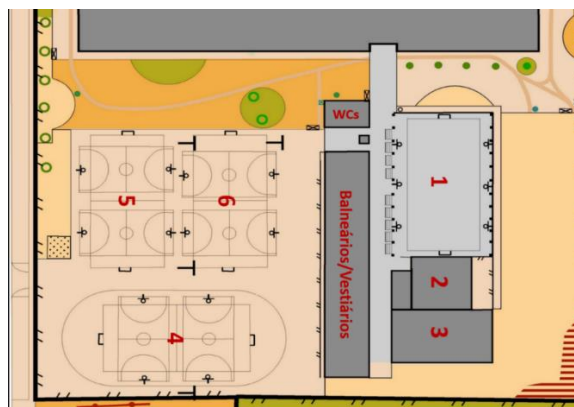


Figura 1 - Espaços de Educação Física



Espaço 1 - Polidesportivo coberto



Espaço 2 - Ginásio pequeno



Espaço 3 - Ginásio grande



Espaço 4 - Exterior nascente



Espaço 5 - Exterior poente sul



Espaço 6 - Exterior poente norte

Em cada espaço foram lecionadas diversas modalidades, sendo discriminado da seguinte fora:

- Espaço 1: Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol, Dança, Tênis, Corrida de Barreiras, Corrida de Estafetas, Lançamento do Dardo, Ginástica de Solo e Acrobática;

- Espaço 2: Judo, Dança, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Acrobática;
- Espaço 3: Ginástica Acrobática, Ginástica Solo (Grupo de Educação Física autorize deslocar tapetes para este espaço), Dança, Voleibol, Futebol, Andebol;
- Espaço 4: Futebol, Andebol, Voleibol, Basquetebol, Dança, Corrida de Estafetas, Corrida de Barreiras, Corrida de 40M, Lançamento do peso, Salto em Comprimento;
- Espaço 5: Futebol, Andebol, Voleibol, Basquetebol, Dança, Corrida de Estafetas, Corrida de Barreiras, Corrida de 40M, Lançamento do peso, Salto em Comprimento;
- Espaço 6: Futebol, Andebol, Voleibol, Basquetebol, Dança, Corrida de Estafetas, Corrida de Barreiras, Corrida de 40M.

Considerando à partida quais as matérias que cada espaço poderia oferecer, tornou-se mais simples o planeamento, mostrando assim, uma polivalência positiva.

Nesta perspetiva, existe um *roulement* de instalações que permitirá ao GEF planificar as suas aulas de acordo com os espaços de aula a serem usados, havendo alguns espaços que têm melhores condições para umas matérias e outros que oferecem melhor condições para outras matérias, mas sempre com a noção de quais são as prioridades da turma em paralelo com as matérias a lecionar consoante o ano de ensino de cada turma.

Foi definido pela escola que não existiam espaços partilhados, ou seja, cada turma tinha disponível um dos seis espaços: Polidesportivo coberto, ginásio pequeno, ginásio grande, exterior nascente, exterior poente sul e exterior poente norte, contudo, existiu uma exceção. Quando as condições meteorológicas não o permitissem, o polidesportivo coberto tinha de ser partilhado, e, portanto, em vez de uma turma, estaria dividido em dois espaços para poder receber duas turmas.

O GEF definiu um mapa de rotação de espaços (*roulement*). Cada turma ocupava três espaços durante uma semana, a organização dos professores pelos espaços está pensada de modo que os alunos passem, ao longo da semana, por um espaço coberto (2 ou 3), por um espaço de menor polivalência (1 ou 5) e por um espaço de maior polivalência (4 ou 6), ou seja, este *roulement* correspondeu a seis semanas (ver Figura 1). A cada semana, a organização dos espaços ia sendo alterada, porque iríamos lecionar várias matérias nos diferentes espaços. Quando concluímos o ciclo de seis semanas voltaríamos à sequência inicial.

Na minha perspetiva e através da experiência que tive ao longo do ano letivo penso que a rotação de espaços por professor e respetiva turma está bem concebida, tendo em conta que o GEF é constituído por 19 professores e só um planeamento bem estruturado permite uma boa planificação dos conteúdos ao longo do ano.

Como aspeto positivo realço a polivalência dos espaços que permite uma abordagem ampla das diferentes matérias, sendo indiferente do espaço em que se esteja a lecionar. Em contraponto e como aspeto mais negativo, é a existência de apenas um espaço onde se possa lecionar as matérias de Ginástica de Solo e Aparelhos, o que limita o número de aulas ao longo do ano e consequentemente a evolução dos alunos nestas matérias, e o que torna mais lenta a aprendizagem.

Como é defendido pelo OE, devia de ser aplicado a teoria ABCD, (A - AF B - Bolas, C - Colchões, D - Dança), na EF, de forma que todos os espaços sejam capacitados para poder lecionar todas as matérias. Neste sentido, terá de haver uma adaptação dos materiais de ginástica de forma que seja possível transportar e usar os mesmo em qualquer um dos espaços, como sugestão, carrinhos que facilitem o transporte dos colchões, terá de ser também acautelado a resistência dos mesmo para o uso no exterior.

Assim sendo, a tabela abaixo demonstra a rotação de espaços implementada na escola para a disciplina de EF no ano letivo 2021/2022. (ver Figura 2)

| Mapa Base (R1) | 2.ª Feira | | | | 3.ª Feira | | | | 4.ª Feira | | | | 5.ª Feira | | | | 6.ª Feira | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------|------|------|------|-----------|------|------|------|-----------|------|------|------|-----------|------|------|------|-----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | 1 | 6 | 3 | 5 | 2 | 4 | 1 | 6 | 3 | 5 | 2 | 4 | 1 | 6 | 3 | 5 | 2 | 4 | 1 | 6 | 3 | 5 | 2 | 4 | 1 | 6 | 3 | 5 | 2 | 4 |
| 09:00 - 09:50 | | 12.* | | | | 9.* | 8.* | 7.* | 11.* | 7.* | 7.* | 9.* | 9.* | 11.* | 7.* | 8.* | 8.* | 7.* | | | 9.* | 9.* | 7.* | 12.* | 11.* | | 12.* | 12.* | 11.* | |
| 09:50 - 10:40 | 12.* | 12.* | 8.* | 12.* | 11.* | 9.* | | | 11.* | 9.* | | 11.* | 11.* | 7.* | 7.* | 12.* | 12.* | 10.* | | | 9.* | 7.* | 9.* | 9.* | 10.* | 12.* | 11.* | 10.* | 11.* | |
| 10:40 - 11:35 | 12.* | 10.* | 10.* | 9.* | 11.* | 7.* | 11.* | 11.* | 12.* | 9.* | 7.* | 12.* | 9.* | 10.* | 10.* | 7.* | 12.* | 10.* | 10.* | 12.* | 7.* | 7.* | 12.* | 11.* | 8.* | 12.* | 9.* | 12.* | 12.* | |
| 11:35 - 12:30 | 7.* | 10.* | 10.* | 9.* | 11.* | 11.* | 9.* | | 10.* | 12.* | 9.* | 10.* | 10.* | 10.* | 11.* | 10.* | 11.* | 8.* | 7.* | 9.* | 10.* | 11.* | 12.* | 9.* | 10.* | 11.* | 7.* | 8.* | 12.* | |
| 12:30 - 13:25 | 7.* | 11.* | 9.* | 11.* | 11.* | 7.* | 12.* | 7.* | | 7.* | 9.* | 10.* | 8.* | 9.* | 7.* | 11.* | 11.* | 7.* | 7.* | 9.* | | | 11.* | 11.* | 10.* | 7.* | 7.* | 10.* | 9.* | |
| 13:30 - 14:20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:20 - 15:15 | 8.* | 7.* | 10.* | 11.* | | 12.* | | | | | | | | | | | | | | | 10.* | | 8.* | | | 10.* | 8.* | 11.* | 8.* | 10.* |
| 15:15 - 16:10 | | 10.* | 7.* | 11.* | 8.* | 11.* | | | 8.* | 8.* | 8.* | | | | | | | | | 10.* | 11.* | 10.* | 8.* | 8.* | 11.* | 8.* | 8.* | 8.* | 10.* | |
| 16:10 - 17:05 | | 10.* | 10.* | 11.* | 8.* | 8.* | 8.* | 11.* | | 8.* | | | | | | | | | | | 10.* | 11.* | 10.* | 10.* | 8.* | 11.* | 8.* | 11.* | 11.* | |
| 17:05 - 18:00 | 8.* | 10.* | 10.* | 11.* | 8.* | 8.* | 8.* | | 10.* | | 10.* | 10.* | | | | | | | | 8.* | 11.* | | 10.* | | 10.* | | | | 11.* | |
| 18:00 - 18:55 | 8.* | 10.* | 10.* | | 8.* | 8.* | | 8.* | | | | | | | | | | | | 10.* | 11.* | | 8.* | | | | | | 8.* | |

| | | |
|--------|--------|-------|
| Ana | Miguel | Luis |
| Dinis | S. | São |
| Filipe | Paulo | Teodo |

| Designação dos espaços | | |
|-----------------------------|------------------------------|--------------|
| 1 - Polidesportivo Coberto; | 2 - Ginásio Pequeno; | 3 - Ginásio |
| 4 - Exterior Nascente; | 5 - Exterior Poente Sul; | 6 - Exterior |
| Legenda | | |
| Prof.: Cursos Profissionais | | |
| MC: Modalidades Coletivas; | MI: Modalidades Individuais; | ADS: |

| |
|--------------------------------|
| 1.ª - De 20 a 24 de setembro |
| 7.ª - De 02 a 05 de novembro |
| 14.ª - De 03 a 07 de janeiro |
| 20.ª - De 14 a 18 de fevereiro |
| 27.ª - De 26 a 29 de abril |
| 33.ª - De 06 a 09 de junho |

| | A | | | B | | | C | | | D | | | E | | | F | | | G | | | H | | | I - CPTD | J - CPTD ALUGRE | | | M. | | M. | | A. D. Sala | |
|---------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|------------------------|----------------|----------------|----------------|
| | Luis | | | Filipa | | | Luis | | | S.Mendes | | | Alexandre | | | Miguel | | | Miguel | | | Dina | | | Lidia | Teo | | | Danie Mig | | A.Raqu. M ^o | | São Hu | |
| | 2 ^a | 3 ^a | 6 ^a | 2 ^a | 3 ^a | 6 ^a | 2 ^a | 3 ^a | 6 ^a | 3 ^a | 5 ^a | 6 ^a | 2 ^a | 3 ^a | 6 ^a | 2 ^a | 3 ^a | 6 ^a | 3 ^a | 5 ^a | 6 ^a | 2 ^a | 3 ^a | 6 ^a | 2 ^a | 3 ^a | 6 ^a | 4 ^a | 2 ^a | 4 ^a | 4 ^a | 3 ^a | 5 ^a | 2 ^a |
| 12 ^o Ano | R1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 1 | 3 | 4 | 5 | 4 | 2 | 5 | 4 | 2 | 2 | 4 | 5 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 6 | 3 | |
| | R2 | 2 | 5 | 1 | 2 | 1 | 5 | 6 | 5 | 1 | 2 | 1 | 5 | 2 | 1 | 5 | 6 | 5 | 3 | 6 | 5 | 3 | 3 | 5 | 6 | 1 | 5 | 3 | 5 | 1 | 5 | 4 | 1 | |
| | R3 | 3 | 6 | 2 | 3 | 2 | 6 | 4 | 6 | 2 | 3 | 2 | 6 | 3 | 2 | 6 | 4 | 6 | 1 | 4 | 6 | 1 | 1 | 6 | 4 | 2 | 6 | 1 | 6 | 2 | 6 | 5 | 2 | |
| | R4 | 6 | 2 | 5 | 6 | 5 | 2 | 3 | 2 | 5 | 6 | 5 | 2 | 6 | 5 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 5 | 2 | 4 | 2 | 5 | 2 | 1 | 5 | |
| | R5 | 4 | 3 | 6 | 4 | 6 | 3 | 1 | 3 | 6 | 4 | 6 | 3 | 4 | 6 | 3 | 1 | 3 | 5 | 1 | 3 | 5 | 5 | 3 | 1 | 6 | 3 | 5 | 3 | 6 | 3 | 2 | 6 | |
| | R6 | 5 | 1 | 4 | 5 | 4 | 1 | 2 | 1 | 4 | 5 | 4 | 1 | 5 | 4 | 1 | 2 | 1 | 6 | 2 | 1 | 6 | 6 | 1 | 2 | 4 | 1 | 6 | 1 | 4 | 1 | 3 | 4 | |

Figura 2 - Rotação de espaços (Roulement)

2.3.4. Recursos materiais

Para a realização das aulas de EF e dinamização dos treinos de DE a escola tinha à disposição dos docentes e alunos material para todas as modalidades. Todo o material disponível para a disciplina era guardado numa arrecadação dentro do próprio pavilhão. Existiam, seis turmas de EF em simultâneo, existindo material suficiente para abranger as necessidades de cada turma e salvaguardar a qualidade das mesmas.

3. Caracterização da Turma

A turma inicialmente era constituída por 24 alunos, e no início do 2º período recebeu 1 aluno novo. Sendo assim, tínhamos 12 alunos do sexo masculino e 13 alunas do sexo feminino. Os alunos no ano anterior pertenciam a turmas diferentes, neste caso 11ª B, C e D, na turma B estava inserida uma aluna, na turma C estavam inseridos nove alunos e na turma D estavam inseridos 14 alunos e 2 alunos novos na escola.

Dos 25 alunos, dois estavam de atestado médico, oito alunos abrangidos pela Lista de Identificação das Medidas Universais, Seletivas e Adicionais (LIMUSA), um aluno abrangido pelo decreto-lei nº54/2018, 6 de julho com as seguintes medidas de suporte à aprendizagem e inclusão: Medidas Seletivas (art.º 9º) com a alínea d) Antecipação e Reforço das Aprendizagens.

A primeira aula foi destinada à apresentação, com o objetivo de conhecer melhor cada aluno da turma e a mesma decorreu de forma tranquila. Após um breve discurso, seguiu-se uma apresentação sobre a informação global das regras de funcionamento das aulas de EF bem como do RIGEF.

Abordei o tema do material necessário e admitido nas aulas de EF para que não surgissem dúvidas durante o decorrer do ano letivo. De forma articulada e fluida dei conhecimento à turma dos conteúdos programáticos dos diferentes períodos, bem como dos objetivos mínimos a atingir. Além disso enfatizei a importância da prática desportiva, desporto e saúde em comparação com a inatividade e suas consequências. Neste sentido, o objetivo era alertar os alunos sobre os malefícios da falta de exercício físico.

Devo dizer que estava ansiosa por conhecer os alunos, mas o apoio do OE foi crucial nesta fase, facilitando a familiarização com os alunos. Fiquei dececionada ao saber que a maior parte dos alunos não pratica exercício físico para além das aulas de EF. Tive então como objetivo, tentar incutir nos alunos “gosto” pelo desporto e que num futuro fossem praticantes de hábitos de vida saudável.

Sendo EF uma disciplina de carácter obrigatório no currículo escolar do 1º ao 12º ano, garante que todos os alunos de agrupamentos de escolas e de escolas não agrupadas têm entre 135 e 180 minutos semanais de prática de Atividade Física. Não sendo suficiente para garantir a média de 60 minutos por dia é necessário que os alunos complementem esta prática com outras atividades para cumprir as normas da Organização Mundial de Saúde (2020).

Os jovens devem de ser encorajados pelo prazer da Atividade Física e seu bem-estar proporcionado atividades diversificadas, motivadoras e desafiadoras que correspondam às suas expectativas e que permitam a socialização em família (Seabra, 2017). A motivação deve estar presente nas aulas de EF, pois de acordo com os próprios estudantes, esta assume papel primordial no seu processo formativo (Santos, 2014).

Pretendi motivar os alunos para a disciplina e também que os mesmos participassem nas atividades que eram propostas ao longo do ano letivo. No decorrer deste relatório, irei relatar as estratégias e atividades adotadas por mim que tem como primordial objetivo o fomento da atividade física fora do contexto escolar.

Posteriormente foi pedido à turma a realização de um teste sociométrico, através da plataforma *Google Forms*, por forma a fazer uma caracterização da turma mais pormenorizada, com o objetivo de conhecer melhor a turma e cada aluno individualmente e entender quais as relações que os alunos mantinham entre si.

Seguidamente serão apresentados os resultados relativamente ao estudo de turma. O questionário era composto por doze perguntas, onde duas destas tinham uma direção positiva, outras duas uma direção negativa. Estas mesmas perguntas foram divididas em domínios, sendo o primeiro Afetivo/Social e o segundo Académico.

3.1. Teste Sociométrico

É importante compreender a dinâmica de relacionamento entre os alunos para poder encontrar estratégias e técnicas de inclusão social com consequências ao nível da otimização do clima entre os alunos no decorrer das aulas.

Como instrumento de análise da dinâmica social existente entre os alunos da turma do 12ºB, foi realizado um teste sociométrico assente essencialmente em 2 domínios:

- Afetivo/social
- Académico

Para cada um destes domínios foi efetuada uma questão de natureza positiva e outra negativa, com o objetivo de aferir a aceitação e rejeição de cada um dos alunos da turma por parte dos seus colegas.

A frequência de resposta positivas e negativas em cada domínio comprova o conjunto de preferências e rejeições globais dentro da turma.

Todas as informações recolhidas, permitiram perceber as relações existentes na turma em vários contextos. Estas foram utilizadas como ferramentas para a organização das aulas de EF, como por exemplo na formação de grupos.

É possível observar que, de uma forma geral, a turma do 12ºB tinha uma boa relação entre todos, e é de salientar, que todos estão interligados entre os diversos elementos da turma, não havendo ninguém rejeitado dentro da mesma.

Existe um conjunto de objetivos que considero importantes:

- Criar um clima de diálogo positivo com os alunos da turma, de modo a cativar o empenho destes;
- Elaborar o estudo de turma e apresentá-lo em conselho de turma, com o intuito de identificar as características, particularidades e relações existentes entre os alunos, de modo a intervir eficazmente e garantir a melhoria do processo ensino-aprendizagem;
- Conhecer bem os alunos, para que possa priorizar as necessidades dos alunos, através de acompanhamento ou apoio específicos;
- Promover a integração de todos os alunos na turma, e desenvolver competências, como a cooperação e o trabalho em grupo, que os ajudem na resolução de problemas pessoais, escolares ou outros;
- Conhecer as relações existentes na turma;
- Perceber o nível de aceitação e rejeição dos alunos;
- Utilizar o estudo como forma de melhoria do planeamento.

De seguida, será apresentada a caracterização individual de cada aluno em EF e apresenta o gosto que cada aluno possuía pela disciplina de EF. É possível observar que, de uma forma geral, praticamente todos os alunos gostam da disciplina. A média das notas de EF do ano anterior foi de 16 valores. (ver Figura 3)

| Nº | Gostas da disciplina de Educação Física? (assinala entre 1 – não gosto nada e 10 – é a minha disciplina preferida) | Qual a matéria de educação física que mais gostas? | E a que menos gostas? | Nota ano anterior EF |
|----|--|--|-----------------------------|----------------------|
| A | 8 | Dança | Ginástica | 13 |
| B | 8 | Basquetebol | Futebol | 19 |
| C | 8 | Basquetebol | Futebol | 15 |
| D | 2 | Basquetebol e Estafetas | Ginástica | 14 |
| E | 7 | Basquetebol | Ténis | 15 |
| A | 7 | Basquetebol | Futebol | 15 |
| B | 8 | Ginástica | Dança | 19 |
| C | 10 | Voleibol | Estafetas | 17 |
| D | 8 | Voleibol | Futebol e Salto Comprimento | 16 |
| E | 9 | Voleibol | Dança | 20 |
| A | 8 | Basquetebol | Salto comprimento | 15 |
| B | 9 | Futebol | Ginástica | 16 |
| C | 6 | Basquetebol | Futebol | 11 |
| D | 7 | Ténis e Voleibol | Futebol | 15 |
| E | 9 | Ginástica(treinar o pino) | Estafetas | 20 |
| A | 8 | Atletismo | Futebol | 15 |
| B | 8 | Basquetebol | Futebol | 17 |
| C | 6 | Atletismo | Futebol | 16 |
| D | 8 | Futebol e voleibol | Ginástica | 17 |
| E | 8 | Andebol e basquetebol | Judo | 16 |
| A | 8 | Voleibol e andebol | Futebol | 17 |
| B | 8 | Ténis | Estafetas | 15 |
| C | 7 | Futebol, Voleibol e Basquetebol | Ténis e Dança | 16 |
| D | 10 | Atletismo | Voleibol | 17 |

Figura 3 - Gosto pela Educação Física

Dentro da turma foi possível identificar que não existia alunos rejeitados, fator esse que veio a comprovar-se nas aulas. O facto de me ter apercebido do bom relacionamento entre os alunos, mesmo fora do contexto de aula, permitiu-me que a criação dos grupos fosse mais simplificada. Gostaria de realçar que ao longo do ano independentemente do grupo existiu sempre um grande espírito de interajuda, dos alunos mais aptos para com os alunos com mais dificuldades em determinadas matérias. Assim, sendo procurei sempre trabalhar em grupos heterogéneos.

Ao nível comportamental, a turma não teve comportamentos de indisciplina, e sim, de muito empenho na prática de atividade física.

As informações que obtive através deste estudo, possibilitaram-me um contacto mais próximo dos alunos. A minha disponibilidade para os ouvir e dar atenção, permitiu-me desenvolver uma relação excelente com a turma.

4. Área 1: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

A Área 1 é repartida em três âmbitos: o Planeamento, a Condução do Ensino e a Avaliação. A avaliação foi, desde o início do estágio, o ponto onde senti que teria mais dificuldades tendo em conta que o processo de avaliação de um aluno se figurava bastante complexo, com o passar do tempo, considero que fiz progressos notáveis, evolui bastante no que diz respeito a este âmbito e ao modo de avaliar cada aluno individualmente.

O desenvolvimento de vários trabalhos em todas estas áreas, possibilitou-me a criação de diversas estratégias e formas de melhorar a minha intervenção nas aulas. Associado a isto esteve também o facto de ter observado diversas aulas. Todas estas experiências possibilitaram-me uma aprendizagem e uma visão global que foram e continuarão a ser muito úteis na minha carreira.

4.1. Planeamento

4.1.1. 1ª Etapa - Avaliação Inicial

A Avaliação Inicial (AI) consta no currículo português de EF, a qual é considerada o ponto de partida do trabalho dos professores no início de cada ano letivo e deverá estar articulada com o processo de desenvolvimento curricular da escola (Fialho & Fernandes, 2011). Esta avaliação é fundamental para a organização e para o processo pedagógico da disciplina. Segundo Carvalho (1994), a AI permite diagnosticar as dificuldades, necessidades e limitações dos alunos, bem como prognosticar as possibilidades de desenvolvimento. O objetivo principal desta avaliação é recolher dados que permitem a adoção de estratégias que garantam maiores possibilidades de obtenção de sucesso na disciplina (Fialho & Fernandes, 2011). A natureza desta avaliação, implica que os alunos sejam observados em todas as matérias de EF escolhidas conforme o projeto educativo escolar, deve ser realizada durante 4 a 5 semanas no contexto das aulas de Educação Física num clima de desafio permanente em que os alunos são avaliados ao longo de um período alargado (Carvalho, 1994). O Programa Nacional de Educação Física aconselha que se realize um protocolo de Avaliação Inicial que tenha por base parâmetros que permitam o diagnóstico e o prognóstico dos alunos segundo os objetivos que se pretendem alcançar (Fialho & Fernandes, 2011).

Segundo Carvalho (1994), a elaboração de um Protocolo de Avaliação Inicial deverá ser realizada após uma análise crítica dos PNEF. Ainda segundo esta autora, todos os professores do grupo devem aplicar o protocolo de AI, bem como propor

sugestões de evolução do documento, com o intuito de procurar melhorar a eficácia e a eficiência do processo de AI (Ministério da Educação, 2001).

Para elaborar um protocolo de avaliação inicial deve-se começar por definir os objetivos fundamentais da etapa de AI. Estes objetivos deverão ter em conta o mapa de rotação dos espaços e as características das aulas desta etapa. O protocolo de avaliação inicial deve também identificar os aspetos críticos segundo os níveis de exigência do programa, classificando os alunos em nível introdução, elementar e avançado, para isso é importante que sejam criadas situações que permitam observar as possibilidades de desenvolvimento em todas as matérias. Para finalizar o sistema de registo criado no protocolo de avaliação inicial deve abranger todas as informações que o professor considere importantes para a elaboração do plano anual de turma (PAT) (Carvalho, 1994).

Ainda, mediante os dados obtidos na AI, deve-se definir os objetivos do PAT segundo as necessidades e carências de cada aluno (Inácio et al., 2014).

A ESPN, não tinha um protocolo de avaliação inicial, mas sim um PA, com base nas Aprendizagens Essenciais em Educação Física, como principais referências os PNEF. Este documento engloba os níveis de especificação, situação de avaliação, critérios de avaliação e indicadores de observação. O PA permite ainda que os alunos sejam observados e avaliados e que os dados reunidos garantem a determinação de objetivos para o ano letivo.

Este documento foi fundamental durante o meu estágio e funcionou com um guia de apoio para as diferentes tomadas de decisão ao longo de todo o ano letivo. Através dele consegui ter uma linha orientadora de apoio e elaborar fichas de observação das matérias, que me permitissem saber onde estava e para onde queria ir.

Os alunos também eram conhecedores do nível em que estavam e quais as competências que teriam de alcançar para poderem atingir o nível pretendido. Ao conhecerem as competências permitiu que o meu trabalho como professora fosse mais orientado, pois todos sabíamos onde queríamos chegar, promovendo um índice motivacional positivos nos alunos ao longo de todo o ano letivo.

Foi essencial lembrar e compreender alguns aspetos relacionados com o planeamento, nomeadamente ao planeamento por etapas, permitindo-me assim perceber como deveria estruturar e organizar o meu próprio planeamento. Foi também necessário considerar diversos aspetos para realizar um planeamento coerente, tais como: recursos materiais; recursos temporais; recursos espaciais, entre outros aspetos.

Ao reconhecer-se a imprevisibilidade e complexidade do ensino, podemos tomar como complicada a capacidade e tarefa de planear (Teixeira & Onofre, 2009), sobretudo no que diz respeito aos professores estagiários, onde é realizado um planeamento para

uma realidade em que os mesmos possuem pouca ou nenhuma prática (Griffey & Housner, 1991). O professor, ao planejar, pretende antecipar e prever a forma de utilizar os meios a seu dispor com o intuito de que os seus alunos cumpram objetivos adequados ao seu desenvolvimento (Carvalho, 1994).

Está presente nos PNEF e nas Aprendizagens Essenciais de Educação Física do secundário um conjunto de matérias, que devem ser abordadas no 12º ano. As matérias que devem ser abordadas são definidas pelo GEF da escola, e estas matérias estão presentes no Plano Plurianual.

As matérias definidas pelo grupo de Educação Física são:

- Desportos Coletivos: andebol, basquetebol, futebol e voleibol;
- Ginástica de Solo, Aparelhos e Acrobática;
- Atletismo: corrida barreiras e estafetas, lançamento do dardo e triplo salto;
- Ténis;
- Dança: valsa lenta e malhão minhoto;
- Judo;
- AF;
- Conhecimentos.

A fase de AI durou seis semanas (Anexo 1 – Plano de Avaliação Inicial) e durante este período os alunos foram avaliados em todas as matérias, que iriam ser abordadas ao longo do ano letivo, à exceção da ginástica acrobática devido às restrições da pandemia, as aulas foram todas de cariz politemático para que os alunos fossem observados em várias matérias na mesma aula, de forma a perceber em que nível se encontram em cada modalidade.

É fundamental o planeamento e conceção de um referencial de observação, onde o docente se auxilia no mesmo para incrementar a sua eficácia observacional e que lhe permita afinar as observações para os objetivos da mesma (Mendes et al., 2012). Assim sendo, a avaliação foi efetuada através das observações e registos durante e após cada aula, em fichas realizadas com indicadores dos gestos técnicos de cada matéria.

Através da AI foi possível determinar os pontos fortes e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias de modo a direcionar o processo de ensino e aprendizagem.

As autoscopias realizadas após cada aula foram pontos-chave no processo de AI, sendo as mesmas promotoras da reflexão, uma vez que ao escrever, somos

obrigados a pensar na ação e ao pensar sobre ela, refletir a forma de atuação, reformulando o que for necessário numa futura ação (Ildefonso, 2013).

A formação de um professor reflexivo é importante como forma de procurar melhorar as dificuldades sentidas na sala de aula. Cada autoscopia realizada traduzia-se num fio condutor para cada aula, onde numa sessão era possível corrigir e dar conta dos erros ou pontos a melhorar de uma sessão passada. As autoscopias realizadas auxiliaram na escolha de estratégias a utilizar na aula tendo em conta as experiências que fui tendo, servindo a última como um objeto de aprendizagem.

Nesta 1ª etapa foram abordadas as três áreas de extensão da EF, onde a sua avaliação teve por base as orientações do protocolo de avaliação elaborado pela escola. A área das atividades físicas foi obtida através das indicações do protocolo de avaliação, os resultados das Atividades Físicas e definição de matérias prioritárias reverte para o número de níveis Não Introdução (NI) e de Parte Introdução (i) presente na turma, ou seja, são as matérias em que mais de metade dos alunos não apresenta o nível Introdução (I). A definição de matérias prioritárias vai incidir nas matérias onde mais de metade da turma obteve nível Não Introdução (NI) ou Parte Introdução (i) para que possa haver uma evolução e recuperação dos alunos nessas determinadas matérias. (ver Figura 4)

| | Desportos Coletivos | | | | Ginástica | | Atletismo | | | | Raquetes | Dança | | Combate |
|-------|---------------------|-------|---------|----------|-----------|-----------|-----------|----|----|----|----------|-------------|----------------|---------|
| Total | Andebol | Basq. | Futebol | Voleibol | Solo | Aparelhos | SC | LD | CB | CE | Ténis | Valsa lenta | Malhão Minhoto | Judo |
| NI | 8 | 7 | 13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 23 | 23 | 0 |
| i | 0 | 0 | 0 | 0 | 20 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 23 |
| I | 15 | 16 | 10 | 23 | 1 | 20 | 18 | 0 | 13 | 3 | 17 | 0 | 0 | 0 |
| e | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | | 5 | 0 | 10 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| E | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| NA | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 23 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Figura 4 - Resultados da Avaliação Inicial das atividades físicas

A AF foi avaliada utilizando a bateria de testes FITescola, no início do 1º e 2º período e no final dos mesmos, se os alunos não tivessem na zona saudável destes dois momentos de avaliação volta-se a repetir os testes no 3º período. Nesta área averiguou-se se os alunos se encontram dentro ou fora da Zona Saudável de Atividade Física (ZSAF), possibilitando diferenciar o ensino de modo a que os alunos que se encontravam fora da zona saudável conseguissem transitar para esta, e que os alunos que já se encontravam na zona saudável se mantivessem nesta ou progredissem para a zona denominada “perfil atlético”. Os resultados da AI relativos à AF permitem dar um feedback (FB) aos alunos, assim, podem compreender melhor quais as capacidades motoras devem de ser desenvolvidas no decorrer do ano letivo. A avaliação inicial é o

ponto de partida para sabermos o que queremos atingir como os nossos alunos no futuro.

Foi utilizada a plataforma FITescola para a implementação dos testes relativos à aptidão aeróbia e aptidão neuromuscular. Estes testes são utilizados em muitos países no contexto da EF (Marques et al., 2022).

A bateria de testes a utilizar é o FITescola, composta pelas seguintes avaliações:

- Aptidão aeróbia: Vaivém
- Aptidão muscular: Abdominais, Flexões de Braços, Senta e Alcança, Flexibilidade de Ombros e Impulsão Horizontal.

Em 23 alunos, 9 não atingiram o sucesso na AF por não se encontrarem na ZSAF. (Anexo 2 – Resultados da Atividade Física) Os testes com uma maior percentagem de alunos fora da ZSAF, são os testes de vaivém (35%), flexões de braços e senta e alcança (28%), por este motivo, a AF foi uma prioridade ao longo de todo o ano letivo, com objetivo de melhorar significativamente a aptidão aeróbia dos alunos do 12º B e foi trabalhada em todas as unidades de ensino até ao final do ano.

No que diz respeito à área dos conhecimentos, esta foi avaliada através da aplicação de um Quiz, que abordou os temas de acordo com o plano plurianual. Este questionário foi meramente de carácter avaliativo, permitindo analisar os conhecimentos que os alunos detêm sobre os conteúdos definidos para o 12.º ano de escolaridade. A avaliação de cada uma das áreas foi possível pelas observações e registos efetuados durante e após cada aula, em fichas realizadas com indicadores de sucesso de cada matéria referente ao plano plurianual da escola. Assim, foi possível diagnosticar o nível de aprendizagem de cada aluno e, conseqüentemente, as suas necessidades e possibilidades de desenvolvimento. Ao longo da AI, foram elaborados planos de aula cuidados, com estratégias que possibilitem a resolução das dificuldades.

O resultado da AI, é uma análise diagnóstico que nos dá a possibilidade de ter a noção das capacidades de cada aluno para determinada matéria, resultando posteriormente num prognóstico, que indica o nível que é desejável que cada aluno atinja no final do ano letivo. (Anexo 3 – Competências a Desenvolver)

No início desta etapa, estava com alguns receios acerca do meu desempenho enquanto professora, pois o facto de passar a ter de lecionar aulas politemáticas num contexto escolar era algo de novo para mim. Contudo, e apesar dos meus receios, penso que fui desenvolvendo estratégias, como por exemplo, as fichas apoio para exercícios de condições física, que permitiu com que a turma fosse mais autónoma. Estas pequenas fichas de auxílio ajudaram-me a superar alguns dos meus receios, sempre sobre aconselhamento pedagógico do OE.

A etapa que se seguiu foi talvez a mais desafiadora de todas, pois vou passar a lecionar de forma que os alunos consigam alcançar os seus objetivos pretendidos.

Após a AI, o professor está em condições de desenhar o PAT (Carvalho, 1994). Uma das maiores dificuldades por parte dos professores estagiários corre na elaboração deste documento (Teixeira & Onofre, 2009). O PAT reflete uma perspetiva global, com o objetivo de orientar o processo de ensino-aprendizagem ao longo do ano letivo, através do estabelecimento de metas e objetivos, em conformidade com as orientações dos PNEF e do GEF (Bento, 1998). A necessidade de projetar e planear situações de aprendizagem desconhecidas por vezes criava dúvidas sobre se o que estava a ser feito era o mais correto ou se fazia sentido.

Depois da AI, foi possível determinar grupos heterogéneos na turma, com distinção de um grupo de alunos com um nível superior de desempenho. Em função do diagnóstico realizado para cada um dos alunos, em cada uma das matérias, durante o período de AI, foi necessário realizar um prognóstico de modo a direcionar o trabalho a ser desenvolvido com os alunos.

Face às informações obtidas durante o período de AI, o diagnóstico realizado permitiu conhecer as matérias nas quais os alunos apresentam mais dificuldades, aquelas que apresentam mais facilidades e também aquelas que os alunos se encontram mais perto do nível indicado para o seu ano de escolaridade.

Desta forma as matérias nas quais os alunos se encontram mais longe do nível indicado para o seu ano de escolaridade, de acordo PA foram as matérias definidas como prioritárias. Sendo estas, o andebol, futebol, ginástica de solo, atletismo (salto em comprimento e lançamento do dardo) e dança (valsa lenta).

4.1.2. Planeamento Anual de turma

Após a AI, o professor está em condições de desenhar o PAT (Carvalho, 1994). Partindo da AI, o professor tem a capacidade de selecionar os objetivos de aprendizagem adequados para a turma ou grupos de alunos, de calendarizar as atividades ao longo do ano, definindo as matérias prioritárias tendo de dedicar mais tempo as mesmas, de organizar a turma consoante a perceção dos alunos mais e menos aptos em cada matéria bem como a dinâmica dos grupos ou turma (Carvalho, 1994).

O PAT é um documento orientador do professor para planear as atividades e orientar o processo de ensino-aprendizagem da turma durante o ano letivo. Para a elaboração deste documento, foi tida em conta toda a documentação fornecida, relativamente a AI da turma do 12º B, caracterização da escola e inventário da mesma.

AI é a base para conseguirmos construir o PAT, e é nesta etapa que se deve definir prioridades e estabelecer metas para cada etapa e para cada unidade de ensino. Primeiramente, cada matéria dada foi escolhida tendo em conta o espaço e o roulement da escola. O PAT é um documento em aberto, pois pode ser alterado pelo professor, consoante as necessidades de aprendizagem dos seus alunos. Foi bastante pertinente elaborar um planeamento pormenorizado, uma vez que os balanços eram efetuados logo depois de terminada a abrangência do plano, permitindo tomar decisões adequadas em planos futuros.

A elaboração da calendarização anual teve em atenção o início e o término de cada período. Ao longo do ano o processo de ensino e aprendizagem foi dividido em quatro etapas:

- **1ª etapa - Avaliação inicial** – 20 de setembro a 29 outubro;
- **2ª etapa – Aprendizagem e Recuperação** – 4 de novembro a 13 de dezembro;
- **3ª etapa – Aprendizagem e Desenvolvimento** – 10 de janeiro a 8 de abril;
- **4ª etapa – Consolidação e Revisão** – 19 abril a 7 de junho.

Em cada etapa está inserido um determinado número de unidades de ensino (UE) que podem variar consoante a etapa em questão. As UE, são períodos temporais mais curtos da etapa e servem para o professor guiar-se formativamente em relação à evolução dos alunos. No final de cada unidade de ensino o professor deve realizar um balanço das novas aprendizagens e necessidades dos alunos.

Relativamente à 2ª Etapa, de Aprendizagem e Recuperação, foi composta por duas UE e o principal objetivo passava pela aquisição e recuperação das competências base nas matérias prioritárias, ou seja, aquelas matérias que os alunos demonstravam dificuldades e um maior distanciamento do nível pretendido.

No que diz respeito à 3ª Etapa, de Aprendizagem e Desenvolvimento, esta foi composta por três UE e o principal objetivo passava por recuperar e desenvolver as competências de base adquiridas anteriormente e direcioná-las para os objetivos terminais a atingir.

Por fim, a 4ª Etapa de Consolidação e Revisão, foi composta por duas UE, em que o principal objetivo passava pela revisão e consolidação de todas as competências lecionadas até ao momento (Anexo 4 – Calendarização de etapas).

4.1.3. 2ª Etapa – Aprendizagem e Recuperação

A 2ª etapa teve a duração de 6 semanas, com início no dia 4 de novembro de 2021 e término no dia 13 de dezembro de 2021, visto que na última semana do 1º período se realizou na escola o torneio inter-turmas das modalidades de voleibol, ténis

de mesa, megas (sprint, lançamento e salto), badminton, provas de orientação e entrega de prémios. O GEF organizava atividades desportivas de final de período, pelo que as aulas durante essa semana não foram lecionadas. Completou-se um total de 17 aulas, de forma a abordar todas as matérias prioritárias ao longo desta etapa. Esta foi dividida em duas UE que tinham como principal objetivo a aprendizagem e recuperação das competências de base para as diversas matérias, mas também de recuperar os alunos nas matérias e capacidades físicas previamente definidas como prioritárias. Nesta etapa as matérias abordadas como prioritárias foram o andebol, o futebol, a ginástica de solo, atletismo (salto em comprimento e lançamento do dardo) e dança (valsa lenta) e estas foram maioritariamente lecionadas em aulas politemáticas. A duração da 2ª etapa tinha por base a rotação de espaços existente na escola e também os objetivos específicos seleccionados para cada matéria. (ver Figura 5)

| 2ª Etapa - Aprendizagem/Recuperação | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Meses | Novembro | | | | | | | | | | Dezembro | | | | | | | | | |
| Data | 4 | 5 | 8 | 11 | 12 | 15 | 18 | 19 | 22 | 25 | 26 | 29 | 2 | 3 | 6 | 9 | 10 | 13 | 16 | 17 |
| Unidades de Ensino | 1ª Unidade de Ensino | | | | | | | | | | 2ª Unidade de Ensino | | | | | | | | | |
| Dias da Semana | 5ªf | 6ªf | 2ªf | 5ªf | 6ªf | 2ªf | 5ªf | 6ªf | 2ªf | 5ªf | 6ªf | 2ªf | 5ªf | 6ªf | 2ªf | 5ªf | 6ªf | 2ªf | 5ªf | 6ªf |
| Espaços (roulemet) | 3 | 4 | 2 | 1 | 5 | 3 | 2 | 6 | 6 | 5 | 2 | 4 | 6 | 3 | 5 | 4 | 1 | 5 | 4 | 1 |
| Matérias | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Andebol | | X | | | | | | | X | X | X | | | | | | | X | | |
| Basquetebol | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Futebol | | | | | X | X | | | X | X | X | | | X | | | X | | | |
| Voleibol | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ginástica solo, aparelhos e acrobática | | | X | | | | X | | | | X | | | | | | | | | |
| Atletismo - Salto Comp./Triplo salto | | X | | | | | | | | | | X | | | X | | | | | |
| Atletismo - Lançamento do dardo | | | | X | | | | | | | | X | X | | | | | | | |
| Atletismo - Corrida barreiras | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Atletismo - Corrida estafeta | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ténis | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dança - Valsa lenta e malhão minhoto | | | | | | X | | | | | | | | | X | | | | | |
| Judo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Conhecimentos | X | | | | | | | | X | | | | | | | | | X | | X |
| Aptidão Física | | | | | | | | X | | | | | | X | | | | | | |

Figura 5 - Calendarização da 2ª Etapa

As aulas realizadas na mesma semana, e por isso no mesmo espaço, tiveram uma organização e estrutura semelhante entre si. Com isto, pretendeu-se que as rotinas e as dinâmicas ficassem assimiladas nos alunos ao invés de promover grandes alterações de aula para a aula e tendo como finalidade diminuir os tempos de espera e promover o tempo na tarefa.

Em relação à AF, esta foi uma área a desenvolver em todas as aulas nesta UE. Nos 23 alunos, destacou-se uma maior dificuldade na realização dos testes de aptidão aeróbia (Vaivém), pelo que foi uma prioridade a trabalhar.

Os conhecimentos estiveram presentes em todas aulas pela forma de questionamento, como também, no dia 3 de dezembro os alunos entregaram um pré-projecto executado em grupo sobre os métodos e meios de treino das capacidades motoras de força, resistência e flexibilidade, sobre o tema definido para cada grupo.

A aluna nº A devido a problemas de saúde, apresentou atestado médico e a sua avaliação foi realizada através de um trabalho teórico. (ver Tabela 3)

Tabela 3 - Aluna atestado médico

| Aluno | Tema |
|-------|-----------------------|
| Nª A | Voleibol e Abdominais |

4.1.4. 3ª Etapa – Aprendizagem e Desenvolvimento

A 3ª etapa teve a duração de 9 semanas, e teve início a dia 17 de janeiro de 2022 e término no dia 1 de abril de 2022. O professor orientador Paulo Pereira esteve ausente na semana de 10 a 14 de janeiro de 2022, devido a isolamento profilático e também nas semanas de 21 de fevereiro a 4 de março de 2022. Na última semana do 2º período realizou-se a fase final dos jogos desportivos escolares inter-escolas e inter-turmas das modalidades de voleibol, ténis de mesa, basquetebol, softbol, orientação, badminton, atletismo e andebol, e os torneios de voleibol, ténis de mesa, megas (sprint, lançamento e salto), badminton, provas de orientação e entrega de prémios.

O GEF organizava atividades desportivas de final de período, pelo que as aulas durante essa semana não foram lecionadas, contudo alguns alunos da turma do 12ºB apresentaram do dia 31 de março até ao dia 8 abril, o trabalho projeto. No dia 6 de abril, decorreu a atividade de Exploração da Natureza – Atividades Náuticas, no Parque Urbano de Albarquel, Setúbal, relacionada com a área 3. Posto isto, foram lecionadas 27 aulas de forma a abordar sete matérias ao longo desta etapa. Esta foi dividida em três UE, e foram realizadas em aulas politemáticas e tinham como principal objetivo, todos os alunos passarem por todas as matérias. No início do 2º período, a turma recebeu mais um aluno vindo de outra escola e com a chegada deste, a turma ficou constituída por 25 alunos. À semelhança do período anterior a aluna nº 6 apresentou atestado médico, e para além dela, os alunos nº 5 e 16 também o fizeram e com isto a turma ficou reduzida a 22 alunos nas aulas práticas.

Esta etapa tinha como objetivo não somente a Aprendizagem e Desenvolvimento das competências de base para as diversas matérias, mas também de recuperar os alunos com mais dificuldades.

Na 3ª, 4ª e 5ª UE o objetivo passava pela continuação do trabalho desenvolvido, bem como desenvolver as competências já recuperadas e projetá-las para o nível de desempenho desejado.

As matérias de andebol, basquetebol, futebol, voleibol, ginástica de solo, Atletismo (corrida de barreiras e corrida de estafetas) e ténis, foram abordadas tendo

em conta o nível de desempenho avaliado na AI dos alunos, de forma que o método de ensino-aprendizagem fosse o mais adequado e metódico de forma a promover o sucesso no desenvolvimento das matérias.

As aulas realizadas na mesma semana e no mesmo espaço, tiveram uma organização e estrutura semelhante entre si. Com isto, pretendeu-se que as rotinas e as dinâmicas ficassem assimiladas nos alunos ao invés de promover grandes alterações de aula para a aula e tendo como finalidade diminuir os tempos de espera e promover o tempo na tarefa.

Na área da AF, em 22 alunos, 7 não atingiram com sucesso a AF, por não se encontrarem na ZSAF. No 1º período, foi definida como matéria prioritária e com registo da bateria de testes FITescola, a resistência aeróbia. Sendo uma matéria que foi abordada, esta esteve sempre presente em todas as aulas através da aplicação Relive, onde os alunos registavam o seu percurso de corrida e ver a sua evolução aula após aula, de forma a sentirem-se motivados para melhorar o seu desempenho e sentirem-se encorajados à prática desportiva fora do contexto escolar. No que diz respeito à minha turma, os alunos apresentaram-se motivados para a tarefa e empenhados nas atividades que eram propostas, chegando assim àquilo que eu pretendia como objetivo para a aula.

A AF foi uma prioridade ao longo de todo o ano letivo, com objetivo de melhorar significativamente a aptidão aeróbia dos alunos da turma do 12º B. Foi trabalhada em todas as UE até ao final do ano. A EF na escola permite aos jovens a oportunidade de desenvolverem hábitos de vida saudáveis e de atividade física, existindo estudos que demonstram que uma maior intensidade das aulas de EF contribui positivamente para a promoção da aptidão cardiorrespiratória (Coledam et al, 2018).

A área dos conhecimentos, esteve presente em todas as aulas pela forma de questionamento, no entanto, foi realizado pelos alunos um trabalho projeto. Os alunos entregaram até dia 18 de fevereiro 2022 o trabalho projeto sobre os métodos e meios de treino das capacidades motoras de força, resistência e flexibilidade, e do qual a classificação foi contabilizada na avaliação sumativa do 2º período. Algumas das apresentações do trabalho projeto, foram efetuadas nos últimos 5 dias do 2º período, contudo, as avaliações provenientes das apresentações só foram contabilizadas para a avaliação sumativa do 3º período.

Os alunos nº A, B e C, devido a problemas de saúde, apresentaram atestado médico e a sua avaliação foi realizada através de um trabalho teórico. (ver Tabela 4)

Tabela 4 - Alunos atestado médico

| Alunos | Tema |
|--------|--|
| Nº A | Basquetebol e abdominais |
| Nº B | Ténis e vaivém |
| Nº C | Lançamento do dardo, Triplo Salto e vaivém |

4.1.5. 4ª Etapa – Revisão e Consolidação

A 4ª etapa, teve a duração de 7 semanas, com início no dia 19 de abril de 2022 e término no dia 7 de junho de 2022. Na semana de 17 a 20 de maio, ocorreram as provas de aferição, pelo que as aulas durante essa semana não foram lecionadas. No dia 27 de maio o OE, esteve ausente devido a um torneio de beisebol, e por tal, foram lecionadas 17 aulas. Por forma a abordar 9 matérias ao longo desta etapa, foram realizadas aulas politemáticas com o principal objetivo de os alunos passarem por todas as matérias e os espaços que vão ser utilizados bem como as matérias que vão ser abordadas em cada uma das suas unidades de ensino. Esta foi composta por duas UE, em que o principal objetivo passava pela revisão e consolidação de todas as competências lecionadas até àquele momento, mas também de recuperar os alunos com mais dificuldades.

Na área da AF, em 22 alunos, 7 não atingiram o sucesso no teste do vaivém. No 2º período, foi definida como matéria prioritária e com registo da bateria de testes FITescola, a resistência aeróbia, e por isso será uma matéria que será abordada na 4ª etapa, esta estará sempre presente em todas as aulas através da aplicação Relve. Os alunos que não se encontravam na ZSAF, realizaram a bateria de testes FITescola neste período.

Por este motivo, a AF foi uma prioridade ao longo de todo o período, com objetivo de melhorar significativamente a aptidão aeróbia dos alunos do 12º B.

Na área dos conhecimentos foram avaliados através da apresentação do trabalho projeto, sobre os métodos e meios de treino das capacidades motoras de força, resistência e flexibilidade, e do qual a classificação será contabilizada na avaliação sumativa do 3º período.

Os alunos nº A e B, devido a problemas de saúde, apresentaram atestado médico e a sua avaliação foi realizada através de um trabalho teórico. (ver Tabela 5)

Tabela 5 - Alunos atestado médico

| Alunos | Tema |
|--------|--|
| Nº A | Atletismo (corrida de barreiras e estafetas) e Senta e Alcança |
| Nº B | Judo e Senta e Alcança |

4.2. Semana a Tempo Inteiro

A semana a tempo inteiro tratou-se de um período do estágio em que o professor estagiário teve a oportunidade de experienciar o horário completo de um professor de EF, bem como o de trabalhar com outros anos de escolaridade e com outros docentes. É uma oportunidade para se realizar um primeiro contacto com os alunos de outras turmas e de diferentes anos de escolaridade a fim de estabelecer diferentes relações e conhecimentos, que vão ser fundamentais para o meu futuro como docente. A semana a tempo inteiro realizou-se no 2º período, de 31 de janeiro a 4 de fevereiro de 2022.

Foi elaborado por mim um horário a tempo inteiro com 5 turmas de anos diferentes, neste caso do 7ºC, 8ºI, 9ºD, 10ºG e 11ºF ano e a minha própria turma 12ºB. O horário depois de definido foi apresentado ao OE do qual teve aprovação. Posteriormente, conversei previamente com os professores de cada turma, de forma a perceber quais as matérias que iriam ser lecionadas, os espaços das mesmas e como era a turma em termos de número de alunos, de desempenho e comportamento. Após essa análise elaborei o planeamento das aulas e os seus conteúdos consoante os seus níveis de aprendizagem com referência no plano plurianual para cada ano de escolaridade e enviei antecipadamente para os professores responsáveis de forma a puderem analisar e, se necessário, realizar alguma alteração.

O FB dos professores foi positivo sendo que todos eles aprovaram as minhas decisões. Durante esta etapa e com a finalidade de aumentar o nosso nível de experiência como professora estagiária, foi-nos proposto lecionar uma semana a tempo inteiro, no âmbito da EF a alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico.

Tendo em conta que a Escola onde realizámos o estágio não é uma escola agrupada, o Professor OE elaborou um protocolo com a Escola Básica Zeca Afonso no Pinhal Novo, para que pudéssemos ter esta experiência de ensino.

Assim sendo, na semana de 07 a 11 de março de 2022, lecionei aulas às turmas desde o 1º ao 4ºano do Ensino Básico. Este momento de ensino foi algo que estava na minha zona de conforto, tendo em conta que já lecionei aulas de EF através de Atividades de Enriquecimento Curricular. Contudo, é sempre uma experiência

enriquecedora e fomos muito bem recebidos tanto por os alunos como pela comunidade docente e não docente. A escola onde decorreu esta semana a tempo inteiro no 1º Ciclo, é uma escola que tem todas as condições necessárias para o desempenho desta atividade, onde facilitou em muito a minha tarefa, tanto na execução da aula como no planeamento da mesma.

Optei nesta semana a tempo inteiro o estilo de aula que estou habituada a dar à minha turma, até para ver se com outras turmas também funcionava de forma positiva. Houve aulas que certamente correram melhor que outras. As turmas com maior número de alunos neste caso o 7ºC, senti uma maior falta de atenção por parte deles, podendo estar relacionado com o facto de serem alunos novos na escola. Nesta mesma turma lecionei a matéria de orientação, no qual nunca tinha dado e senti alguma dificuldade em relação ao tempo previsto de aula, onde o professor responsável foi de extrema importância e orientou-me neste sentido. No geral a maior parte dos alunos demonstrou um bom desempenho nas aulas. Senti os alunos bastante motivados, pelo facto de terem a presença de um professor diferente e nas turmas do 9º, 10º e 11º utilizei música onde foi algo que os motivou muito, visto não estarem habituados a realizar as aulas com música à exceção do 10º G. Foi de destacar o comportamento e respeito demonstrado pelos alunos por mim. Estas aulas decorreram de forma muito positiva, o que teve um impacto muito grande a nível do incentivo que senti.

No final de cada aula, fiz questão de saber o FD dos professores sobre o que correu menos bem para poder melhorar na minha aprendizagem.

Senti algum nervosismo, sobretudo quando existiam momentos de aulas seguidas com turmas diferentes, visto só ter 5 minutos de intervalo para preparar as aulas e pela falta de conhecimento da turma e das suas formas de atuação. Ao estar com turmas diferentes, tive de ter noção de quais são os objetivos das matérias para determinado ano de escolaridade, qual o nível de desempenho dos alunos e quais as melhores formas de os fazer evoluir, pelo que a capacidade de adaptação a esses diferentes contextos se torna essencial na melhoria do ensino para cada turma.

Tenho a destacar a disponibilidade dos professores responsáveis e o quanto me puseram à vontade neste momento do meu estágio.

4.3. Condução do Ensino

4.3.1. Instrução

O início da aula era dedicado a um pequeno período de instrução das matérias a abordar e das dinâmicas da sessão. No final de cada aula existiu uma reflexão final, feita através do meu questionamento aos alunos.

A informação deve ser clara, precisa e concisa, sendo a qualidade da instrução decisiva para a obtenção de melhores resultados na aquisição de habilidades motoras e promoção do envolvimento dos alunos nas atividades de aprendizagem, evitando que o aluno, ao não entender a informação, a altere e consiga atingir a solicitada (Pierón, 1999).

Uma das melhores formas de instrução passa pela utilização de estímulos visuais, sobretudo a demonstração (Siedentop & Tannehill, 2000).

A instrução é um instrumento bastante importante para o professor durante as suas aulas. Quando a instrução é boa, o funcionamento da aula tende a melhorar pois os alunos sabem com clareza aquilo que é necessário fazer.

Todas as aulas tiveram um início idêntico, onde os primeiros minutos da aula eram reservados a uma instrução inicial acerca das matérias que iriam ser abordadas e a dinâmica que a aula ia ter, tal como a definição dos grupos de trabalho e outras informações iniciais que foram pertinentes para o início da aula. Sempre que, a matéria era atletismo (lançamento do dardo, salto em comprimento e triplo salto) optei por fazer fichas de apoio (Anexo 5 – Ficha de apoio), com a representação das progressões do movimento. Tendo em conta que a aula estava a ser lecionada de forma politemática, e para o caso de surgirem dúvidas por parte dos alunos, estas fichas foram uma estratégia que arranjei para a turma continuar a trabalhar autonomamente. O professor deve estar atento à disposição dos alunos bem como a possíveis fatores de distração, certificando-se que nenhum se encontra fora do seu campo de visão (Martins et al., 2017). No final, pode ser aplicada uma situação de questionamento para garantir se a informação foi assimilada pelos alunos (Martins et al., 2017).

A demonstração, ao ser efetuada pelo professor ou por alunos, utilizados como agentes de ensino, facilita ao entendimento da informação que está a ser transmitida.

A instrução tanto pode ser dirigida para a turma, como se pode restringir a um grupo de alunos, consoante a matéria. Deve de haver uma preocupação com o pouco tempo de instrução, de modo a evitar paragens e aumentando o tempo em prática.

A parte final da aula era reservada pelo balanço final que inclui uma síntese dos conteúdos trabalhados com o questionamento dos alunos.

4.3.2. Organização

As aulas tiveram sempre um cariz politemático, o que significa que foram abordadas diferentes matérias na mesma aula. A organização foi feita por grupos, que estão previamente definidos consoante o nível dos alunos e dos objetivos a trabalhar. Na parte inicial das aulas, senti que o aquecimento na 1ª etapa ainda estava pouco autónomo pelos alunos, pois os mesmos estavam desmotivados para o aquecimento

tradicional (mobilização articular à volta do espaço) algo que tentei melhorar pela minha parte. Na 2ª etapa, no aquecimento, senti que consegui por a turma mais autónoma nesta tarefa, e ao longo da 1ª etapa apercebi-me que todos os alunos tinham telemóvel e foi então que resolvi usar a aplicação Relive. Sendo uma turma com muita disciplina, dei autonomia para que eles realizassem a corrida de 5 minutos à volta da escola, e isso fez com que eles se motivassem para a realização do seu aquecimento. Na parte fundamental tentei na maioria das vezes desenvolver a AF da turma, nomeadamente, com resistência aeróbia e força, através de uma estação com circuitos de condição física e tabata. Para esta atividade criei fichas de exercícios (Anexo 6 – Ficha de exercícios), para que os alunos ao observarem a ficha conseguissem realizar o exercício sem perder tempo e outra forma de os incentivar foi criar uma *playlist* de músicas da turma. De forma que os alunos com atestado médico interagissem com o grupo, coloquei-os a cronometrar e controlar o número de repetições e séries que cada aluno executava.

Determinei sempre um número de matérias curto por aula de forma a potenciar a aprendizagem dos alunos, conseguindo estar mais tempo em cada exercício. Consegui sempre estar dentro do tempo previsto para cada momento da sessão, havendo poucos períodos parados e muito tempo de prática. Creio que as aulas foram sempre organizadas de forma cuidada e detalhada, o que proporcionou uma boa dinâmica da mesma.

Em relação às transições existentes na aula, estas normalmente foram executadas de forma rápida e sem grande tempo de espera, uma vez que os alunos já estavam rotinados com o funcionamento da aula.

É da responsabilidade do professor a gestão dos grupos de alunos assim como a sua transição e circulação nas situações de aprendizagem, a arrumação de equipamentos e os momentos de interrupção, tentando que os mesmos não percam muito tempo de aula (Martins et al., 2017).

Para que uma aula seja fluida é importante um bom sistema de organização. Os alunos ao saberem o que fazer, quando fazer e como fazer podem maximizar as suas oportunidades de prática (Martins et al., 2017). A criação de rotinas está na base de um sistema de organização eficaz (Siedentop & Tannehill, 2000)

De acordo com o GEF, os alunos tinham uma tolerância no início de cada aula, de 5 minutos. A organização dos materiais dependeu de mim no início de cada aula, com a responsabilidade de organizar atempadamente os materiais necessários para cada estação, de modo a evitar tempos de espera. Esta organização reduziu os tempos de transição de matérias e conseqüentemente aumentou o tempo potencial de aprendizagem dos alunos. Considero que foi uma experiência enriquecedora lecionar aulas de 50 minutos, pois alertou-me principalmente para a importância das questões

organizativas da aula. Quanto menor o tempo de aula, mais importância tem a consolidação de rotinas para potenciar o tempo de prática.

Para as instruções, os alunos teriam de estar em meia-lua e de costas para o sol para que o controlo sobre os mesmos seja garantido e para que todos tenham boa visibilidade para o que estava a acontecer.

Por outro lado, a desmontagem e arrumação, do material foi da inteira responsabilidade dos alunos. Pelo que no final de cada aula, qualquer que seja o espaço, foi definido um grupo de alunos que ficava encarregue de arrumar o material utilizado.

Em algumas aulas deveria ter dedicado mais tempo da mesma a situações de jogo, em vez de exercícios meramente analíticos, algo que tentei modificar ao longo das UE, onde dediquei tempo a exercícios analíticos e posteriormente a situações de jogo.

4.3.3. Clima e disciplina

O clima de aula foi sempre bastante positivo, onde existia empatia com todos os alunos. Cada um deles percebia a diferença dos momentos mais descontraídos, daqueles que, de certa forma, tinham de ser mais sérios. Senti que a relação professor - alunos e entre alunos se tornou uma peça chave nas aulas do 12º B, onde foi desenvolvido um sentimento de respeito e cooperação entre todos, bem como a relação aluno-matéria foi sempre bem aceite por a globalidade, pois tive em consideração uma planificação de exercícios analíticos, nos desportos coletivos finalizava sempre com situação de jogo, onde era posto em prática todo o trabalho desenvolvido na aula, assim, a participação da turma foi sempre positiva, promovendo um clima de aula com elevado nível de motivação.

Os professores eficazes são descritos como aqueles que conseguem estabelecer uma ligação de confiança com os alunos, de proximidade e segurança (Wentzel, 2012). O professor é responsável por criar um ambiente relacional encorajador, caloroso e contribuir para mais aprendizagens dos alunos (Martins et al., 2017). Este ambiente relacional pode apoiar-se em três níveis, na relação professor-aluno, relação aluno-aluno e relação aluno-matéria (Onofre, 1995).

Tendo em conta que praticamente a totalidade dos alunos se conhecem, é possível desde logo, estabelecer relações positivas e com um bom clima entre alunos. Assim sendo, a criação e manutenção de um clima positivo e favorável à aprendizagem dos alunos será não só uma preocupação na fase inicial, mas sim durante todo o ano letivo. O professor deve garantir que nas relações entre alunos em Educação Física estejam presentes a empatia, amizade, tolerância e inclusão entre os alunos (Martins et al., 2017).

A disciplina é uma parte importante no controlo das atividades dos alunos, permitindo um ambiente mais agradável, seguro e favorável à aprendizagem (Siedentop & Tannehill, 2000). A existência de uma intervenção preventiva, no que diz respeito aos casos de indisciplina, é mais favorável do que uma intervenção remediativa (Onofre, 1995).

Inicialmente comecei por criar um sistema de regras onde os alunos, em conjunto com o professor, definimos aquilo que se pode ou não fazer. É importante que este sistema seja criado com os alunos, pois assim os alunos sentem-se parte do processo de decisão. Ver e viver a indisciplina, enquanto professor estagiário pode causar muitos incómodos, sobretudo pela escassez de conhecimentos em relação à resolução de problemas disciplinares e de gestão de aula (Ribeiro & Queirós, 2010).

Qualquer caso de indisciplina que ocorreu foi imediatamente reprimido de forma pedagógica, independentemente da situação ocorrida ou do aluno em questão, contudo, é necessário analisar cada caso consoante o seu contexto, esta foi a estratégia que adotei para resolver e promover os bons hábitos sociais no decorrer das minhas aulas.

4.3.4. Estilos de Ensino

Os estilos de ensino fornecem informações, transmitem FB e garantem oportunidades de prática com o objetivo de proporcionar uma melhor compreensão e aquisição de conceitos por parte dos alunos (Mosston & Ashworth, 2008). Existem dois grandes grupos: o primeiro, de convergentes com o professor num papel central e que passa pela transmissão de conhecimentos e habilidades, e divergentes tendo o aluno um papel central na aprendizagem (Mosston & Ashworth, 2008).

Todos os estilos de ensino são benéficos tendo em consideração o que se pretende atingir, servindo como uma orientação do processo ensino-aprendizagem e permitindo que possa ser estabelecida uma ligação entre as intenções de aprendizagem, objetivos pedagógicos, a própria aprendizagem e o ensino (Gomes et al., 2017).

No início dos períodos, foi entregue uma ficha de autoavaliação aos alunos para que eles tenham consciência do seu próprio desempenho. A realização autónoma da tarefa por parte do aluno leva-o a desenvolver a confiança em si próprio, quer ao nível de FD, quer ao nível da aquisição de conteúdos (Martins et al., 2020).

Os estilos de ensino foram utilizados tendo em conta a matéria a abordar e a fase de ensino pela qual os alunos estavam a passar. Desta forma, foi tomado como referência o espectro de estilos de ensino. Nas aulas realizadas na 1ª e 2ª etapa foram utilizados os estilos de ensino convergentes, como o comando ou tarefa, garantindo um maior controlo e visão sobre a turma. Uma vez tratando-se de uma etapa inicial, com a

implementação de rotinas, de grupos de trabalho e da iniciação dentro de cada matéria, tornou-se relevante o professor ter um papel mais central. Porém, para 3ª e 4ª etapa foi importante utilizar o estilo de ensino que promovesse uma maior autonomia aos alunos, mas que continuassem a ser convergentes, possuindo assim os alunos uma figura central. Nestas etapas, foi ainda, utilizado o ensino recíproco, onde os alunos se avaliam entre si ganhando responsabilidade sobre as prestações do colega ou a autoavaliação, obrigando o aluno a realizar uma autoscopia sobre o seu desempenho nas tarefas de cada matéria.

Tive como objetivo criar, uma ficha de heteroavaliação, para uma aula de ginástica de solo e uma aula de voleibol, com os indicadores de sucesso em cada um. Optei por realizar o estilo de ensino recíproco pela boa relação que os alunos apresentavam entre si, onde agrupei os alunos por níveis e procurei que os mesmos se autoavaliassem durante a tarefa e o estilo de autoavaliação, onde dei a possibilidade de colocar os alunos individualmente no desempenho da tarefa e apreciarem aquilo que conseguiam e aquilo que não conseguiam fazer.

A avaliação interpares tem a finalidade de ajudar os alunos, avaliados ou avaliadores, a refletir sobre as aprendizagens, a definir os novos passos na aprendizagem, a identificar as suas fragilidades e potencialidades, a identificar áreas que necessitam de remediação e a melhorar a sua aprendizagem (Araújo, 2015).

No planeamento referente à 4ª etapa foi importante utilizar o estilo de ensino que promova uma maior autonomia aos alunos, porém, na matéria de atletismo (triplo salto), por ainda não ter sido lecionada ao longo do ano letivo utilizei um estilo de ensino de tarefa, já nas restantes matérias continuam a ser convergentes nomeadamente o recíproco e o estilo de autoavaliação e também divergentes como descoberta guiada. A característica fundamental deste estilo de ensino a descoberta guiada, consiste no desenvolvimento sequencial e lógico do pensamento do aluno. O professor desenvolve no aluno a atividade de exploração, investigação e descoberta da resposta ou modelo de desempenho mais adequado a um problema (Gomes et al., 2017).

No estilo de ensino Descoberta Guiada o professor é responsável por todas as decisões de pré-impacto, ou seja, estabelece os objetivos, define o alvo do episódio e efetua o planeamento de uma sequência de questões que irão guiar o aluno até ao alcance da resposta preconizada pelo professor (Martins et al., 2020).

4.3.5. Feedback

O domínio dos conteúdos a ensinar por parte do professor é crucial para a eficácia do processo de ensino-aprendizagem, tanto mais que quanto melhor este os dominar mais facilmente emitirá FB sobre a prestação dos alunos (Ferreira, 2014).

Em EF, é especialmente importante que o aluno receba FB adequado, porque o mesmo irá influenciar a sua capacidade de aprendizagem (Kangalgil & Özgül, 2018). Contudo, o FB requer o conhecimento profundo dos critérios ou objetivos de aprendizagem, a capacidade para fazer comparações multicriteriais e o desenvolvimento de ações para reduzir a discrepância entre o que é produzido e o que se pretende produzir (Araújo, 2015).

O FB deve ser descritivo, revelando ao aluno como realizar mais e melhor da próxima vez, deve ser produzido em tempo útil para permitir a melhoria na aprendizagem, e, por fim, deve ser claramente compreendido pelo aluno, permitindo que este entenda o que é necessário fazer para melhorar (Araújo, 2015).

Tentei sempre dar FB frequentes, principalmente de carácter descritivo e prescrito, o que na fase inicial ainda não sentia muito à vontade. Ao início apresentei dificuldades no encerramento do ciclo de FB, ou seja, comprovar se após o FB dado, o aluno tinha efetivamente retido a informação e que a mesma tinha sortido efeito no desempenho de uma determinada ação.

No início de cada exercício utilizei um FB prescritivo. Durante a realização das tarefas, procurei individualizar o FB tendo em conta o aluno, ou o grupo em questão. Para alunos que apresentassem maiores dificuldades usei um FB mais descritivo, individual e auditivo ou visual, dependendo da situação. Na matéria de dança utilizei por vezes o FB de forma quinestésico, onde procurei manipular o aluno durante a tarefa para que este conseguisse perceber aquilo que era pretendido, e tivessem uma maior perceção corporal do movimento, seja em que matéria for.

Quanto à direção do FB tentei também diversificar, dando de uma forma individual, para um grupo de alunos, ou até mesmo para a turma.

Quanto aos deslocamentos, tentei circular de forma equitativa por todas as estações, muitas vezes trocando de direção para que nenhum aluno pensasse que podia relaxar durante determinado momento, conseguindo chegar a todos os alunos. Na AI condicionou-me um pouco, no entanto, ao longo do tempo melhorei este aspeto, conseguindo chegar a todos os alunos, para isso recorri ao com FB à distância.

Quanto à demonstração, utilizei os alunos como elementos demonstrativos para a turma.

O FB consiste nas reações verbais e não-verbais do professor à ação motora dos seus alunos (Aranha, 2007), relacionada com os objetivos definidos de aprendizagem, proporcionando um momento de introspeção ao aluno em relação ao que realizaram. Este, pode adquirir diferentes formas de demonstração, de forma auditiva, onde o professor expressa ao aluno através de sinais auditivos, o FB visual, onde há a demonstração por parte do professor do gesto do aluno ou do que pretende

que o mesmo realize, quinesfésico, através do contato e toque ao aluno e misto (Mesquita, 2005).

O FB é um instrumento fundamental no processo de ensino-aprendizagem dos alunos. Permite aos alunos refletirem e melhorarem através da autoavaliação e autorregulação, dizendo ao aluno o que fez, o que não fez e como pode fazer, tendo em conta os objetivos previstos para a tarefa.

Por vezes optei por um FB interrogativo, para que estes procurassem refletir mais sobre o seu processo de ensino, garantindo uma autoavaliação sobre a tarefa realizada.

Para tarefas novas, onde os alunos ainda se encontravam em fase de adaptação, foi importante que a frequência de FB fosse mais elevada. No entanto, nas tarefas já realizadas, os alunos que já tinham o domínio da matéria, não reduzi a minha intervenção relativamente ao FB, mas direcionei-o de forma a obrigar os alunos a refletir mais sobre aquilo que era pretendido, dando mais FB de forma interrogativa e avaliativa e direcionado ao aluno. O grupo com um nível superior teve uma maior autonomia de trabalhar, tendo estado mais presente no grupo com mais dificuldades.

4.3.6. Formação de Grupos

No início do ano letivo, não criei grupos de alunos pelas competências, deixei os alunos ser autónomos e escolher os seus colegas, algo que aconteceu devido ao excelente comportamento deles, visto estar numa AI adotei este tipo de sistema, no final da AI com o maior conhecimento que tinha da turma, optei por organizar grupos de trabalho.

A formação de grupos podia ser homogénea ou heterogénea consoante o objetivo. Em grupos heterogéneos pretende-se enquadrar alunos de maior nível com os de menor nível, de forma a pudermos os primeiros ajudar os segundos no seu processo de aprendizagem. Através da AI verificou-se uma heterogeneidade na turma, havendo um grupo de alunos com nível superior, sobretudo nos desportivos coletivos. A turma tinha um grupo de alunos que se destaca positivamente pela motivação da prática desportiva.

A formação de grupos trata-se de um elemento importante na diferenciação de ensino, pela criação de objetivos específicos desses mesmos grupos consoantes as suas capacidades observadas. A formação de grupos é assim um elemento-chave na estratégia de diferenciação do ensino, onde as diferentes formas de agrupamento devem ser tomadas como necessárias para a formação geral de cada aluno (Ministério da Educação, 2001).

Variei os grupos de trabalho, sendo que trabalhei maioritariamente com grupos heterogêneos. As aulas onde foram abordados os desportos coletivos foram maioritariamente grupos heterogêneos com o objetivo de utilizar alunos com melhor nível, como agentes de ensino para ajudar os que possuíam mais dificuldades, para que existisse também uma maior interação.

Nas matérias de caráter individual, como por exemplo a ginástica, o atletismo e a dança foram realizadas através de grupos homogêneos, para que existisse também uma maior interação e variedade social.

As minhas expectativas para a 3ª etapa recaíam sobre a minha evolução como professora estagiária, na condução de ensino e sinto que fiquei mais sólida e os meus conhecimentos em todas as matérias estão mais aprofundados.

4.4. Avaliação

Foi essencial considerar os três tipos de avaliação: Avaliação Inicial, efetuada no início do ano letivo a Avaliação Formativa, durante todo o ano e a Avaliação Sumativa, no final de cada período.

4.4.1. Avaliação formativa

A avaliação formativa tem como intuito aumentar a importância do processo de ensino aprendizagem dos alunos, ajudando os professores a perceber que tipo de ensino aprendizagem aplicam nos seus alunos até ao momento (Leach & Moon, 2000). Por outro lado, tem como principal função o acompanhamento do aluno, podendo verificar determinados comportamentos e diferentes situações de ensino aprendizagem (Stufflebeam & Wingate, 2005). Pode estar associada a funções pedagógicas, tais como, de ajuda ao aluno, pois o mesmo realiza uma reflexão introspetiva daquilo que necessita aprender e que já aprendeu, de diagnóstico das habilidades adquiridas ou não até ao momento e de regulação procurando controlar melhor o processo de ensino (Morais et al., 2005).

Em termos de processo de ensino e de aprendizagem, esta avaliação ajuda ao professor a recolher informações importantes relativas aos progressos e dificuldades dos seus alunos. Esta informação precisa de ser interpretada para assim, o professor, conseguir adaptar as suas atividades de ensino aos seus alunos, criando situações de aprendizagem específicas para cada um (Brown, 2004).

Esta avaliação é realizada durante o processo de ensino e tem o intuito de promover um sentido de aperfeiçoamento por parte dos alunos (Humphries et al., 2012); e o objetivo da mesma não é atribuir uma nota ou um certificado ao aluno, mas sim

ajudar, tanto o aluno como o professor, a deterem uma aprendizagem mais especifica (Weston, 2004).

A Avaliação Formativa é um processo de ensino determinante na melhora dos resultados dos alunos (Rothstein & Jacobsen, 2006), pois é a única avaliação que promove uma aprendizagem mais autónoma por parte do aluno (Gonçalves, 2012). É uma avaliação com um papel muito significativo na forma como os alunos se organizem sozinhos e façam parte do seu próprio processo de aprendizagem (Rothstein & Jacobsen, 2006).

Finalmente, podemos considerar que a Avaliação Formativa tem um objetivo principal de melhorar os processos de ensino aprendizagem do professor, procurando corrigir possíveis erros e conseguir adaptar as suas aulas à necessidade dos seus alunos (Gonçalves & Lima, 2018). É considerado como um processo fundamental no seu ensino, pois é através da mesma que conseguimos detetar as dificuldades dos alunos e arranjar soluções para os mesmos conseguirem melhores resultados (Humphries et al., 2012; Saunders, 2010). Segundo Santos e Pinto (2018), tendencialmente, a avaliação formativa apresenta uma dimensão pedagógica, com o intuito de regular o ensino e apoiar a aprendizagem. Esta avaliação apresenta um carácter formal ou informal, é interativa e apoia tanto o professor como o aluno.

A avaliação formativa, consistiu num processo que visava orientar, melhorar e regular o processo de ensino e de aprendizagem e como tal foi averiguada sistematicamente ao longo de todas as aulas lecionadas.

No início de cada período, era entregue a cada aluno uma ficha com as competências que tinham de desenvolver ao longo dessa etapa, com isto, era uma forma de eles terem a noção do que tinham de realizar para atingir o objetivo proposto.

A autoavaliação foi realizada ao longo das etapas de aprendizagem a partir dos objetivos de aprendizagem e critérios de avaliação, entregues aos alunos no início de cada etapa.

No final de cada etapa, os alunos realizaram a autoclassificação de acordo com os critérios de classificação, para isso realizei um questionário no Google Forms, O objetivo foi que cada aluno, ao visualizar o questionário e estando ciente da sua avaliação ao longo do período, conseguisse de forma autónoma e responsável atribuir uma classificação justa ao seu desempenho.

O fornecimento de FB aos alunos sobre o seu desempenho será fundamental para este processo, de forma a dar o ponto de situação e do seu desempenho nas matérias e como deve fazer para melhorar. Os professores devem criar um sistema de registo que lhes permitam retirar evidências para a realização da avaliação formativa, estruturar, planear e regular as aprendizagens futuras (Araújo & Diniz, 2015).

A avaliação nas UE foi de cariz formativo. Assim sendo, em determinados momentos foi realizada a avaliação informal dos alunos através da recolha de informação por meio das fichas de registo. (ver Figura 6)

| Nº | Nível I – jogo 1+1 | | Nível E - Jogo 1X1 | | | Diag. | Indicador de destaque |
|----|---|---|--------------------|--|--|-------|-----------------------|
| | (1) . A bola passa muito tempo em jogo; | (2) Observam-se os batimentos de direita e de esquerda. | (3) Existe jogo; | (4) Bom enquadramento (posição base) em relação à trajetória da bola;. | (5) Varia o tipo de batimento para dificultar a resposta do adversário (ao longo da linha, cruzado, vólei, smash). | | |
| A | | | | X | X | I | |
| B | | | | X | X | I | |
| C | X | X | | | | NI | |
| A | X | X | | | | NI | |
| B | AM | AM | AM | AM | AM | AM | Atestado Médico |
| C | X | X | | | | NI | |
| A | | | | X | X | I | |
| B | | | | X | X | I | |
| C | | | | X | X | I | |
| A | | | | X | X | I | |
| A | X | X | | | | NI | |
| B | | | | X | X | I | |
| C | X | X | | | | NI | |
| A | | | | X | X | I | |
| B | | | | X | X | I | |
| C | X | X | | | | NI | |
| A | | | | X | X | I | |
| B | | | | X | X | I | |
| C | | | | X | X | I | |
| A | | | | X | X | I | |
| A | | | | X | X | I | |
| B | | | | X | X | I | |
| C | | | | X | X | I | |
| A | | | | X | X | I | |

Figura 6 - Ficha de observação de Ténis

Nas aulas os alunos realizaram uma heteroavaliação entre eles na matéria de atividade física, que permitiu aos alunos ter uma perceção onde se encontravam no nível de aprendizagem e até onde deviam chegar no final do processo de aprendizagem. (ver Figura 7)



Heteroavaliação – Atividades Físicas



| Nome do aluno que avalia | Colega Avaliado | Coloca um X onde tem mais dificuldade |
|--|-----------------|---------------------------------------|
| Andebol | | |
| Conheço as principais regras (início e recomeço do jogo, formas de jogar a bola, violações por dribles, passos e área de baliza, conduta para com o adversário e penalizações). | | |
| Sei quando Passar e/ou Driblar | | |
| Numa situação de Contra-Ataque, assim que a minha equipa recupera a posse da bola, desmarco-me de imediato, criando linhas de passe junto da baliza adversária. | | |
| Em Ataque Organizado, desmarco-me, procurando linhas passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando equilibradamente o espaço de jogo, em largura e profundidade (trapezio ofensivo) | | |
| Com boa pega da bola e armação do braço, finalizo a jogada, em remate em salto | | |
| Reconheço-me como defesa, colocando-me entre a baliza que estou a defender e o adversário que estou a marcar, dificultando as suas ações. | | |

Figura 7 - Ficha heteroavaliação

4.4.2. Avaliação sumativa

A avaliação sumativa foi originalmente empregue por Michael Scriven, em 1967 (Andriola & Araújo, 2018). Esta avaliação tem a função de detetar o insucesso escolar, procurando promover o sucesso escolar dos alunos. Deverá servir de meio para conhecer uma determinada realidade, numa perspetiva de melhoria continua do processo de ensino do professor. Esta avaliação é considerada decisiva pois é atribuído um juízo global de uma determinada aprendizagem (Oliveira, et al, 2007). No entanto, a mesma, deverá possibilitar uma progressão do aluno, permitindo que estes resultados sirvam como um momento de reflexão para conseguir alcançar os objetivos previamente definidos (Oliveira, et al, 2007).

Esta avaliação pode ser ainda utilizada como um instrumento de certificação social, isto porque, atribui um mérito social aos alunos (Viallet & Maisonnenuve, 1981). Normalmente, é realizada através de provas ou testes finais (Taras, 2010). Por se tratar de uma avaliação que ocorre no final do processo de ensino aprendizagem, a mesma gera informações sobre a qualidade do mesmo, pois é possível verificar se os objetivos definidos previamente foram ou não alcançados (Andriola & Araújo, 2018).

No entanto, apesar de ser considerada uma avaliação onde conseguirmos detetar a qualidade do processo de ensino, esta informação torna-se limitada, pois o professor já não consegue intervir no aluno novamente procurando elevar o nível de aprendizagem do mesmo, pois esta avaliação deu por concluído o processo de ensino (Andriola & Araújo, 2018). Por isso, esta avaliação apenas apresenta uma característica informativa e verificadora das capacidades, competências e habilidades dos alunos, procurando informar tanto a escola como o sistema educacional, através de dados quantitativos os resultados obtidos no final de uma etapa de aprendizagem (Andriola & Araújo, 2018).

A avaliação sumativa decorreu em três momentos específicos ao longo do ano letivo, ou seja, no final de cada um dos períodos.

Esta classificação tinha por base os registos efetuados. Portanto, no que diz respeito à área das atividades físicas, a avaliação recaiu sobre o cumprimento dos objetivos operacionais definidos para cada etapa. Assim sendo, consoante os critérios definidos pela escola, para o 1º período, uma vez que só foram lecionadas cinco matérias para atingir o sucesso foi necessário para as atividades físicas, os alunos atingirem pelo menos quatro matérias de nível Introdução e um de nível Elementar. No 2º período, só foram lecionadas sete matérias, e por tal, os alunos para atingirem o sucesso tinham de ter pelo menos três matérias de nível Introdução e três matérias nível Elementar. Por fim, no 3º período, foram lecionadas as matérias todas, neste caso nove,

para atingir o sucesso era necessário para as atividades físicas, os alunos atingirem pelo menos três níveis Introdução e três níveis Elementar no final do ano letivo.

Se o aluno não evidenciasse as competências essenciais na área da AF e/ou na dos Conhecimentos, era atribuída uma classificação de acordo com o definido no nível/intervalo anterior ao que se encontra, atendendo às seguintes condições:

- Não evidencia competências numa das áreas, será classificado conforme o estipulado no topo do nível/intervalo anterior ao que se situa;
- Não evidencia competências nas duas áreas, será classificado conforme o estipulado no limite inferior do nível/intervalo anterior ao que se encontra.

Os estudantes que demonstrassem dominar as competências essenciais na área das Atividades Físicas, mas que se recusassem a realizar qualquer um dos testes da área da AF ou qualquer uma das fases do trabalho de projeto na área dos Conhecimentos, seriam classificados com o definido 2 intervalos abaixo ao que se encontra.

É de a responsabilidade do professor proporcionar um juízo de valor amplo tratando-se, através da classificação, de uma qualificação dos produtos de aprendizagem (Araújo, 2017).

A atribuição da classificação foi realizada de acordo com os critérios de avaliação definidos pelo GEF da escola. (ver Tabela 6)

Tabela 6 - Classificação

| Escala Classificação | 0 – 5 valores | 6 – 7 valores | 8 – 9 valores | 10 -11 valores | 12 – 13 valores | 14 – 15 valores | 16 – 17 valores | 18 – 19 valores | 20 valores |
|---------------------------|---|--------------------------|---|---|---|---|---|---|--|
| Atividades Físicas | Menos de 5 matérias N. Introdução | 5 matérias N. Introdução | 5 matérias N. Introdução; 1 matéria de N. Elementar | 3 matérias N. Introdução; 3 matéria de N. Elementar | 3 matérias N. Introdução; 4 matéria de N. Elementar | 3 matérias N. Introdução; 5 matéria de N. Elementar | 1 matérias N. Introdução; 7 matéria de N. Elementar | 1 matérias de N. Introdução; 8 matéria de N. Elementar; | 1 matérias de N. Introdução; 6 matéria de N. Elementar; 2 matéria de N. Avançado |
| | O aluno evidencia competências essenciais enquadradas na ZSAF em: | | | | | | | | |
| Aptidão Física | Menos 2 testes | 2 testes | | 3 testes | | 4 testes | 5 testes | 6 testes | |
| Conhecimentos | O aluno demonstra competências essenciais de: | | | | | | | | |
| | Não Introdução | | Nível Introdução | | Nível Elementar | | Nível Avançado | | |

A avaliação sumativa decorreu em três momentos, no final de cada período letivo, de acordo com os critérios de avaliação definidos pelo GEF da escola.

Esta classificação teve por base os registos efetuados até aquele momento. Portanto, no que diz respeito à área das atividades físicas, a avaliação recaiu sobre o cumprimento dos objetivos operacionais definidos para cada etapa.

O 12ºB foi uma turma muito empenhada e interessada na sua generalidade, a média da turma no final do ano letivo foi de 15,7 valores. De salientar, que 3 alunos obtiveram nota de excelência (20 valores). Apenas um aluno não conseguiu cumprir com os indicadores de sucesso definidos pelo GEF.

As minhas expectativas para a 2ª etapa recaíam mais sobre os momentos avaliativos que tive de fazer durante esta etapa. Como esperado, o momento de avaliar é bastante exigente pois temos de ter em conta diferentes critérios de avaliação.

Senti a necessidade de conhecer e dominar na totalidade os diferentes critérios de avaliação relativos as matérias lecionadas para poder avaliar a turma com o máximo de rigor possível. Quero salientar a cooperação e orientação do OE, que foi uma mais-valia neste processo de avaliação da turma. Antes dos momentos de avaliação o OE tinha o cuidado de garantir que sabíamos o que iríamos avaliar e como o iríamos fazer.

Pegando na minha maior dificuldade, que recaiu nos momentos avaliativos, na 3ª etapa senti-me mais confortável em todos os momentos de avaliação, tendo uma maior base de conhecimento acerca do nível dos alunos, até porque os momentos que estavam inicialmente previstos para efetuar avaliação da turma não foram realizados devido às condições climatéricas, não se tornando impeditivo de avaliar os alunos com rigor. O registo das minhas observações, também demonstrou ser uma boa estratégia para otimizar a recolha de dados.

5. Área 2: Investigação e Inovação Pedagógica

No decorrer da AI, foi identificado um número elevado de alunos com baixos níveis de AF verificados nos resultados do FitEscola. De tal modo, em conjunto com os restantes elementos do NE achamos pertinente elaborar uma estratégia diferente da que tem vindo a ser implementada nas aulas de EF na ESPN. Posto isto, para definirmos o problema objeto de estudo, conversámos com o OE, e decidimos em conjunto colocar a seguinte questão de partida do nosso estudo: “Baixos níveis de AF”.

A pertinência do problema acima referido foi posteriormente discutida com os professores da disciplina de Investigação Educacional. Sendo assim, o problema objeto de estudo, a aplicar na ESPN, foi definitivamente selecionado.

Este estudo tem como objetivo, implementar treino de AF em regime “*tabata*” nas aulas de EF, averiguando posteriormente se a intervenção promoveu melhorias no nível de AF dos alunos como esperado, comparando os valores obtidos na AI com os valores obtidos na 3ª etapa.

Na atualidade a atividade física tem sido vista como a solução de saúde e bem-estar (OMS, 2020). A AF consiste na capacidade de um organismo humano funcionar eficientemente, sendo um produto que resulta da atividade física e do seu meio de

obtenção para a mesma (Corbin & Lindsey, 1988). Em contexto de Estágio na ESPN, foi identificado nas nossas turmas (n=68), através da bateria de testes do FitEScola, na etapa de AI, um número elevado de alunos com baixos níveis de AF. O método tabata é um circuito de exercícios intensivos, intervalados por pequenos períodos de tempo, com duração de 4 minutos, promovendo diferenças significativas na AF dos indivíduos, melhorias cardiovasculares e da composição corporal (Olson, 2014).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), AF é a capacidade de realização de atividade física ou muscular de maneira satisfatória. De acordo com (Böhme, 1993), a palavra aptidão referem-se, à qualidade de um individuo ser apto, seja pela sua habilidade pessoal, disposição ou conjunto de requisitos, a palavra físico, pelo material que dispõem relativo as leis da natureza. No fundo a AF consiste na capacidade de um organismo humano funcionar eficientemente, sendo um produto que resulta da atividade física e do seu meio de obtenção para a mesma (Corbin & Lindsey, 1988). É dentro desta interpretação que percebemos que a EF poderá ter um papel fundamental no desenvolvimento de AF nos jovens.

A aptidão cardiorrespiratória é considerada um variável de saúde importante, estando associada a vários fatores de risco para doenças cardiovasculares (Hurtig-Wennlof et al, 2007). A EF na escola permite aos jovens a oportunidade de desenvolverem hábitos de vida saudáveis e de atividade física, existindo estudos que demonstram que uma maior intensidade das aulas de educação física contribui positivamente para a promoção da aptidão cardiorrespiratória (Harris & Cale, 2019; Coledam et al, 2018). No entanto, nem todas as aulas têm atividade física moderada e/ou vigorosa suficiente para existir o dito contributo, logo o foco deverá estar em encontrar estratégias para aumentar a intensidade das aulas, sem aumentar o número de aulas ou o tempo curricular (Peralta et al., 2020).

5.1. Enquadramento

Dentro do programa de Educação Física existe três áreas de extensão, sendo que uma delas é destinada à aplicação de bateria de testes que procurem monitorizar a AF dos alunos. As baterias permitem obter um conjunto de testes de AF que são validados para cada componente física, e que juntos é possível monitorar complementando indicadores de saúde e de vulnerabilidade (Marques et al., 2021). Os testes de condição física são frequentemente utilizados nas aulas de EF, no entanto, vários autores, contestam se o teste de AF deve ser descontinuado ou como deve ser devidamente implementado, para assim apresentar o seu devido valor (Ashley & Kawabata, 2021).

A bateria FITescola é uma plataforma digital, que pode ser utilizada para diferentes objetivos, tais como, monitorizar a componente física dos jovens, promover a saúde e para monitorizar também o rendimento desportivo em idades compreendidas entre os 10 a 18 anos de idade. É uma ferramenta que procura medir diferentes componentes físicas, como a força dos membros inferiores, a capacidade aeróbia, a agilidade, flexibilidade e velocidade, demonstrando ser uma alternativa válida para testes mais caros e de laboratório (Henriques-Neto et al., 2020).

De acordo com os resultados obtidos no artigo de (Henriques-Neto et al., 2020), os testes da bateria FITescola, demonstram uma grande viabilidade para monitorizar as componentes físicas dos atletas. Por exemplo, o teste designado por PACER (Progressive Aerobic Cardiovascular Endurance Run) é utilizado para medir a resistência cardiorrespiratória dos jovens (Mayorga-Vega, Aguilar-Soto, & Viciano, 2015), sendo comprovado, através do estudo de (Henriques-Neto et al., 2020), que é um excelente medidor da resistência cardiorrespiratória nos jovens, procurando monitorizar a performance e detetar possíveis talentos.

Outro teste que é utilizado pelos ginastas para validar e monitorizar o rendimento físico e mensurar a saúde é o senta e alcança (Ortega, Ruiz, et al., 2008; Pion, Lenoir, & Vandorpe, 2015). Tal como o teste PACER, este também relevou ser um teste bastante válido para ser utilizado pelos atletas em diferentes desportos e diferentes competições (Henriques-Neto et al., 2020).

Tal como é afirmado por vários autores (Parsonage et al., 2017; Speranza, Gabbett, & Johnston, 2015), “em desportos como o surf e o rugby, a flexão é um bom preditor de performance.” Apesar de estudos antigos terem concluído que os resultados obtidos no teste de flexão dependem da relação entre a força dos membros superiores e da percentagem de gordura no corpo (Castro-Pinero et al., 2009), a investigação realizada por Henriques-Neto et al. (2020) revela que este teste é adequado para medir a força dos membros superiores em jovens atletas. Um outro exemplo é o teste de impulsão horizontal, que revelou ser um teste que procura mensurar a força dos membros inferiores, tanto em rapazes como em raparigas (Artero et al., 2011; Espana-Romero et al., 2010; Ortega, Ruiz, et al., 2008), provando também fiável para medir a força dos membros inferiores de atletas (Henriques-Neto et al., 2020).

No entanto, para a aplicação destas baterias, os professores têm um papel fundamental, devendo explicar aos alunos o porquê de fazerem os testes, os alunos devem ser ensinados a se auto avaliarem e os testes devem ser utilizados como tentativa de tornar a AF divertida e prazerosa (Silverman et al, 2008). De acordo com (Ashley & Kawabata, 2021), experiências de prazer nos testes de AF foram consideradas um fator chave para os valores positivos. Seria sim necessário, um apoio

pragmático dos professores de EF para as alunas do ensino médio promoverem positivamente as percepções dos testes de AF. Mesmo o estudo realizado por (Graser, Sampson, Penington & Prusak, 2011) revelou que existe uma relação positiva entre o uso correto dos testes de AF e as atitudes positivas face aos mesmos, isto é, quando os professores têm uma atitude positiva perante os testes, tendem a utilizar mais programas ou conceitos, relacionados com AF, durante as aulas, enviam os resultados dos testes para casa para permitir aos pais estarem envolvidos na AF dos seus educandos, e ensinam aos alunos a autoavaliarem a sua AF, o que permitiria aos alunos serem independentes no que toca à sua atividade física. Estes comportamentos alinham-se com o propósito de educação física de preparar os alunos para uma vida adulta ativa fisicamente.

A estratégia implementada pelo professor de EF é muito importante nos resultados/aprendizagens dos alunos. Uma boa estratégia deverá trazer tanto benefícios a níveis físicos como motivacionais (Peralta et al., 2020). O professor de EF, deve procurar que os seus alunos terminem sua escolaridade com a noção de literacia física. E isso, cabe-nos a nós, transmitir aos alunos, o conhecimento (o porquê de fazer determinada coisa), transmitir o gosto pela prática (arranjar estratégias motivacionais), deixar os alunos a liderar (pela sua capacidade de compreensão- do serem capazes transferir o aprendido para o seu dia- a -dia fora da escola), mostrar que o exercício tem vários benefícios para o nosso corpo (corpo esse que nos acompanha toda a vida). Por isso, é necessário, cuidar, ter um estilo de vida saudável, e uma vida ativa.

O treino intervalado revela melhorias no VO₂ máx, ou seja, na capacidade do individuo em inspirar oxigénio, sendo que a intensidade do exercício revela ser um fator fundamental na melhoria da capacidade aeróbia. No entanto, Olson (2014), mostrou que a melhoria do VO₂ máx depois do treino intervalado realizado 2 dias por semana, não é muito diferente das melhorias obtidas por um regime de treino de 4 dias por semana (5-7).

5.2. Métodos

A intervenção foi feita nas 4 turmas dos professores-estagiários (n=105), três de 12º ano e uma de 9º ano (critério de inclusão), sendo excluídos os alunos com atestados médicos (n= 14) que impossibilitem a prática de todas ou algumas atividades físicas e os alunos que não realizaram os 2 momentos de avaliação (n=3) (critérios de exclusão). Assim, a amostra final é compreendida por 88 alunos, 52 do género feminino e 36 do género masculino e idades compreendidas entre os 14 e os 20.

Inicialmente começámos por fazer o registo da AF, no início do 1º Período, das nossas 4 turmas, para saber os seus níveis de AF, o que permitiu encontrar o problema

de baixos níveis de AF, possibilitando, assim estabelecer um ponto de partida (Base line).

Após estabelecido o ponto de partida, passou-se à intervenção do treino de AF em todas as aulas, através do método de treino intervalado (tabata), composto por 8 exercícios com duração de 20 segundos cada um com pausas de 10 segundos, perfazendo um total de 4 minutos. Esta aplicação poderá surgir no início da aula como aquecimento ou no meio da aula como estação. Os exercícios poderão variar, mas devem estar focados na força e na resistência. Uma outra estratégia utilizada durante o ano letivo, além da aplicação de um circuito tabata, foi a utilização de uma aplicação designada de “Relive”.

No 2º Período foram novamente registados os níveis de AF (follow up) das turmas para averiguar o desenvolvimento da AF das turmas após a intervenção feita.

Em ambos os momentos de registo dos níveis de AF foi utilizada a bateria de testes do FitEscola para avaliar a AF dos alunos.

As variáveis dependentes consideradas para o estudo foram os resultados, em valores absolutos, obtidos nos testes do FitEscola e os resultados obtidos relativamente à inclusão, ou não, ZSAF dos diferentes testes do FitEscola. As variáveis independentes consideradas para o estudo foram género e os testes de FitEscola.

De forma a compreender o impacto das aulas de EF no desenvolvimento físico dos alunos procedeu-se à comparação dos resultados obtidos a diversos testes físicos (i.e., vaivém, abdominais, flexão dos braços, impulsão horizontal, senta e alcança, e flexão de ombros) em dois momentos distintos (1º e 2º período).

Numa fase inicial os dados foram organizados numa base de dados em Microsoft Office Excel, para posterior tratamento no software IBM SPSS, versão 27.0 (Statistical Package for the Social Sciences).

Foi utilizado, para cada teste do FitEscola, o Testes-T para amostras emparelhadas para comparar os resultados, em valores absolutos, obtidos no 1º momento de avaliação com os resultados obtidos no 2º momento de avaliação. Na mesma lógica, foi utilizado o teste de Wilcoxon-Z para os testes que não respeitavam os pressupostos de normalidade ou homogeneidade.

Para cada teste do FitEscola, foi feita uma comparação entre as ZSAF obtidas no 1º momento de avaliação e o 2º, através do teste de McNemar.

Todos os testes feitos foram realizados primeiramente para a amostra geral, depois para o sexo feminino e finalmente para o sexo masculino.

Considerou-se um nível de significância estatística $p < .05$ para todas as análises estatísticas realizadas.

Apesar de vários testes terem sofrido evoluções significativas relativamente aos seus resultados, apenas existiu evolução significativa no teste dos abdominais relativamente à passagem de fora para dentro da ZSAF. (ver Tabela 9)

Tabela 9 - Diferenças na passagem dos resultados obtidos pela amostra geral aos testes físicos de fora para dentro da zona saudável em função do período (1º vs. 2º)

| | <i>McNemar</i> | <i>sig (p)</i> |
|------------------------------------|----------------|----------------|
| Vaivém | 78 | .065 |
| Abdominais | 84 | .035 |
| Flexão dos Braços | 84 | .092 |
| Impulsão Horizontal | 87 | .092 |
| Senta e Alcança (Direito) | 83 | .070 |
| Senta e Alcança (Esquerdo) | 83 | .070 |
| Flexibilidade de Ombros (Direito) | 86 | .625 |
| Flexibilidade de Ombros (Esquerdo) | 86 | 1.00 |

No geral a intervenção teve um impacto positivo, pois esta possibilitou que utilizando o mínimo tempo possível dos 50 minutos de aula, maximizando o tempo potencial de aprendizagem das matérias, a turma treinasse AF num contexto prazeroso, através de um circuito diversificado e com música, e eficaz, com resultados positivos.

É importante lembrar que não existe apenas uma forma de ensinar e que as estratégias sugeridas poderão não ser aplicadas a todos os contextos, cabendo ao professor procurar e/ou adaptar a melhor estratégia às suas escolas, turmas e alunos. Por este motivo, foi utilizada mais do que uma forma de organização/estruturação das aulas, para comprovar que a obtenção de resultados positivos está salvaguardada para mais do que um contexto.

Desta forma, o tabata mostrou que existe diferenças significativas na AF dos indivíduos, mostrando melhorias cardiovasculares, melhoramento da composição corporal como minimizar os riscos associados à ação da insulina (Olson, 2014).

Após análise de dados confirmaram-se as melhorias esperadas. É dentro desta interpretação que percebemos que a EF poderá ter um papel fundamental no desenvolvimento de AF nos jovens. O objetivo foi alcançado e conseguimos transmitir ao GEF um instrumento essencial para, num futuro próximo, existir maior número de alunos na ZSAF, uma vez que obtivemos resultados positivos com o nosso estudo e trabalho desenvolvido.

Como futura profissional vou ter em consideração este estudo realizado, porque o mesmo é um instrumento fundamental para colocar um maior número de alunos na ZSAF.

5.3. Sessão de apresentação do trabalho ao GEF

A nossa apresentação realizou-se no dia 31 de maio de 2022 nas instalações da ESPN, informamos o GEF sobre a nossa apresentação, onde houve uma boa adesão dos professores de EF. Após a apresentação do nosso estudo, realizou-se um debate, onde procuramos responder às perguntas colocadas pelos professores. Houve uma interação positiva, pois sentimos que conseguimos responder de forma clara a todas as intervenções, mostrando assim a importância que a disciplina de EF tem no desenvolvimento dos níveis de AF dos nossos alunos.

No fundo, todo o nosso estudo vai ao encontro das finalidades de EF, no entanto uma delas é fulcral para o desenvolvimento deste estudo: melhorar AF, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado as necessidades de desenvolvimento do aluno, tentando desta forma, influenciar positivamente a perceção dos professores de educação física a trabalharem os níveis de AF nas suas aulas.

6. Área 3: Participação na Escola

Este documento surge dentro da Área 3 – Participação na Escola do estágio pedagógico, na qual os estagiários ficam responsáveis pela atividade pedagógica de um núcleo de desporto escolar (DE) ao longo do ano letivo, através do acompanhamento e orientação do professor responsável desse mesmo núcleo.

Como se pode verificar no site do Desporto Escolar (DGE) o DE, baseia-se num sistema universal e aberto de modalidades e de práticas desportivas, organizadas de modo a integrar harmoniosamente as suas dimensões próprias, designadamente o ensino, o treino, a recreação e a competição. A Escola, em função do seu Projeto Educativo, deve assegurar o acesso à prática desportiva gratuita, respeitando o princípio de igualdade de oportunidades e o respeito pela diversidade, a todos os alunos, durante a escolaridade obrigatória. O mesmo documento define a visão do projeto que se consubstancia em proporcionar a todos os alunos acesso à prática de atividade física e desportiva como contributo essencial para a formação integral dos jovens.

Esta área do desporto tem vindo, ao longo dos anos, a constituir-se como uma componente essencial e de referência para a formação e educação dos jovens estudantes. Segundo (Ramos, 2018) entende-se por DE o conjunto de 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 atividades da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo.

O DE é desenvolvido nas escolas com 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e secundário enquanto atividade de complemento curricular. A prática desportiva regular,

como o Desporto Escolar, contribui para que mais alunos possam atingir as recomendações de atividade física (Marques, Ekelund, & Sardinha, 2016).

Houve a possibilidade de escolher entre 9 núcleos de desporto escolar: badminton, basebol e softbol, basquetebol, desportos gímnicos, luta, natação, orientação, ténis e voleibol. Tive a oportunidade de escolher a Natação como a modalidade para lecionar no âmbito do Desporto Escolar, sob a orientação do professor Miguel Galvão.

A minha escolha recaiu devido ser uma modalidade que me sinto confortável e com conhecimento técnico que permitiu abordar de forma mais aprofundada a modalidade. Esta escolha permitiu adquirir mais conhecimento pedagógico ao nível do conteúdo e ter uma perspetiva diferente no planeamento, mais direcionado para o DE.

6.1. Contextualização do grupo

A modalidade de Natação estava inserida no DE, respetivamente no ano letivo de 2021/2022 e tinha inscritos 8 alunos que praticam a modalidade uma vez por semana, do 3º Ciclo com idades compreendidas entre os 12 e os 15 anos, o grupo era composto por 4 rapazes e 4 raparigas, em que alguns já tinham experiência no DE e outros estavam pela primeira vez a participar.

As aulas do DE relativamente à Natação, funcionaram, neste caso, às Segundas-Feiras, das 13h45 às 15h25 com a duração total de 100 minutos. As aulas decorreram, nas Piscinas Municipais de Pinhal Novo que disponibilizou todo o material necessário à prática da modalidade. A divulgação foi realizada, através de cartazes espalhados pela escola e pela entrega de inscrições nas turmas dos professores estagiários.

O trabalho inicial foi desenvolvido com o objetivo de observar e registar o nível das competências das técnicas de natação, sobretudo na respiração e propulsão. Posto isto, foi possível criar dois grupos de alunos. Acordei com o professor responsável, ficar com os alunos do nível introdutório e o mesmo com o nível elementar.

Assim sendo, permitiu-me lecionar uma maior variedade de exercícios e aumentar os estímulos para estes alunos, de forma que estivessem motivados e permanecessem no núcleo de desporto escolar, além disso, tive a oportunidade de criar um planeamento com dinâmicas, adaptadas às capacidades de cada aluno.

O grande objetivo foi conseguir proporcionar uma evolução significativa e o gosto pela modalidade nos alunos, assim como uma continuidade da sua presença no DE.

Ao longo do 2º e 3º período, continuei a dar apoio ao professor do DE, voltei a fazer divulgação da modalidade, desta vez através de forma digital, onde utilizámos a televisão que se encontra na entrada da escola, como forma de divulgar a mesma. (ver Figura 8)



Figura 8 - Cartaz de divulgação

O desenvolvimento das capacidades dos alunos foi bastante notório. A grande maioria dos alunos, no início do ano não cumpriam o nível introdutório, pois, havia muitas dificuldades ao nível da técnica da respiração e propulsão. Relativamente aos objetivos que tínhamos estipulado para os alunos, penso que os conseguimos concretizar, todos os alunos já conseguiam cumprir o nível introdução e alguns já faziam trabalho de nível elementar.

No dia 26 de março de 2022, com o levantamento das restrições pandémicas, participámos num campeonato de natação, no Complexo Municipal de Piscina na Sobreda, onde participaram as escolas da Península de Setúbal. Através desta atividade conseguimos observar os frutos da nossa intervenção e a melhoria das capacidades dos nossos alunos. Nesse mesmo campeonato nem todos os alunos participaram, um dos critérios de participação era nadar no mínimo 25 M, nos estilos de livre e costas, por isso os meus alunos ainda estavam no nível introdutório e não participaram neste campeonato.

No 3º período, não houve competição de Desporto Escolar na modalidade de Natação o que inviabilizou a participação em competição por parte dos alunos que tinham vindo a trabalhar comigo na modalidade. A maior dificuldade sentida neste período, foi o facto de o mesmo ser bastante curto e com a coincidência de alguns feriados no dia da semana em que estava previsto os treinos, o que levou a fraca participação dos alunos do desporto escolar.

O professor Miguel Galvão, atribuiu-me total autonomia para dirigir o núcleo de natação, pelo que todo o planeamento e condução ficou à minha responsabilidade. O número de alunos foi sempre irregular ao longo do ano. A evolução dos alunos ficou algo comprometida por esta instabilidade na assiduidade das mesmas, contudo, denotou-se ainda assim uma melhoria geral nos trabalhos propostos no início do ano.

Considero que, de uma forma geral, foi um percurso bastante positivo para mim e para os meus alunos e que esta experiência me fez evoluir enquanto professora bem como no conhecimento da modalidade.

Agradeço ao Professor Miguel, por ter sido um enorme apoio nesta área, estando sempre disponível para me ajudar e esclarecer todas as minhas dúvidas.

6.1.1. Intervenção na Escola

Na parte da intervenção da escola, realizámos uma atividade com as nossas turmas, que já tínhamos planeado efetuar no 1º período, no âmbito das atividades de estágio, o núcleo de estagiários organizou uma atividade de Exploração da Natureza – Atividades Náuticas, que decorreu no dia 6 de abril de 2022 no Parque Urbano de Albarquel, Setúbal.

Desenvolvimento motor é um termo amplo que se refere a todos os a todos os procedimentos de mudança pelos quais as potencialidades de um indivíduo se desenvolvem e aparecem como novas qualidades, habilidades, traços e características correlacionadas (Pikunas,1979).

O desenvolvimento motor só acontece com a prática e execução das tarefas propostas. Há medida que as fases se vão desenrolando, há um crescente aumento de desafios e complexidades nos ganhos de habilidades motoras. Para (Haywood e Gerchell ,2004), o desenvolvimento motor é um processo sequencial e contínuo, relacionado com a idade, pelo qual o comportamento motor se modifica.

As atividades náuticas têm grande potencial educativo pelo que é importante que as mesmas sejam potencializadas no meio escolar, sabendo que a lecionação de desportos náuticos não pertence ao plano plurianual da escola secundaria de pinhal novo, a sua realização não condiciona a mesma, permitindo a flexibilização e ajuste das diferentes modalidades ao contexto de cada região e escola, sendo uma mais valia destas atividades articulação entre programas, a interdisciplinaridade e o sair do meio escolar (Simões et al., 2017).

As atividades náuticas deveriam ser mais exploradas, pois são importantes para o desenvolvimento de diferentes capacidades nos nossos alunos (Simões et al., 2017), logo, tivemos a necessidade, no âmbito das atividades de estágio o núcleo do FMH, de realizar esta atividade.

6.1.2. Objetivos Gerais

- Mobilizar os professores do Conselho de Turma para a colaboração na saída de campo em temas específicos da sua disciplina (interdisciplinariedade);

- Dar a conhecer aos alunos um novo leque de experiências, nomeadamente nas atividades desportivas náuticas;
- Promover o trabalho cooperativo;
- Desenvolver relações sociais entre os alunos e aluno-professor.

6.1.3. Objetivos Específicos

- Desenvolver novas habilidades motoras, promovendo a literacia física;
- Melhor o nível de compromisso dos alunos no desporto.

O meu objetivo foi melhorar as relações inter-pessoais entre os alunos, desenvolver o espírito de equipa, demonstrar aos alunos a importância de realizar a prática desportiva ao ar livre, e obter uma participação positiva dos meus alunos. Com a prática de Desportos Náuticos (canoagem, remo, vela e paddle), queria proporcionar aos alunos um momento mais lúdico e desenvolver maior contacto com a minha turma, sem ser no meio-escolar. Fiquei a conhecer todos os procedimentos, para que seja possível a concretização das saídas da escola e tudo o que envolve a visita, desde o transporte, organização e a reserva de material necessário para realizar a atividade.

A realização desta atividade correu bem e teve um impacto bastante positivo, pelo que recebi vários FB dos alunos nesse sentido, referiram ter sido uma experiência inesquecível e que estes momentos foram impulsionadores para aumentarem a sua atividade física fora do contexto escolar, transportando estas novas vivências para o seu dia a dia.

Como futura profissional vou ter sempre em consideração atividades deste tipo, onde possa potencializar as ligações entre Professor-Aluno.

7. Área 4: Relação com a Comunidade

O perfil de um professor é de um profissional, capacitado para reunir e selecionar informação pertinente, tomar resoluções conscientes e em grupo, avaliar os seus resultados e em função da sua adequação. Se o professor não interfere nas decisões fundamentais, dificilmente poderá avaliar as suas consequências e menos ainda modificá-las para melhorar o processo educativo.

A aprendizagem é tida como um processo de reedificação pessoal das novas aprendizagens de cada novo conteúdo, sendo um processo que tem de ser realizado singularmente. Contudo, essa aprendizagem realiza-se com a ajuda externa, pois a autoconstrução efetua-se numa atividade interpessoal, isto é, o aluno aprende no contexto das relações que estabelece com os colegas e, mais ainda, com o professor. Assim sendo, a função do professor é fundamental para que os alunos sejam animados

e habilitados a agarrar oportunidades de aprendizagem ao longo das suas vidas. Daí que muito se venha a esperar e a exigir dos professores, já que depende deles, em grande parte, que esta visão se venha a concretizar

O Diretor de Turma (DT) é de extrema importância, na medida em que é um forte pilar na mediação de conflitos, quer quando provêm do exterior e se desenham/emergem no interior da escola quer quando surgem no espaço escolar. Este professor, além das funções inerentes, ainda estabelece e agiliza a relação com os alunos e com os professores que constituem o conselho de turma e uma relação externa com os encarregados de educação (Castanheira, 2016). Tendo em conta o seu papel, o Diretor de Turma é capaz de promover a cooperação e um clima positivo de trabalho para potenciar as melhores aprendizagens e sucesso académico e educativo dos alunos da turma (Zenha, 2004).

Este docente constitui um elemento determinante na mediação de conflitos, que não se encerram apenas no recinto escolar, ramificando-se e multiplicando-se por toda a comunidade educativa. Acumula ainda numerosas funções burocráticas, necessitando de desenvolver, através de técnicas específicas, capacidades para o exercício de todas as tarefas de coordenação que executa. O DT, no exercício de coordenação interdisciplinar relativamente aos diferentes professores da turma, é colocado numa interface entre duas áreas de intervenção: a docência e a gestão. Assim, ele é simultaneamente um elemento do sistema de gestão da escola, a quem competem responsabilidades na gestão geral no Conselho de Turma a que presidir (Boavista & Sousa, 2013).

No que concerne à cooperação com os restantes professores da turma, o DT tinha o encargo de presidir o Conselho de Turma e reúne-se com o objetivo de coordenar atividades, avaliar o aproveitamento, resolver problemas dos alunos e o comportamento e a assiduidade dos mesmos.

No 1º período elaborei o Plano Individual de Formação (PIF), este tratou-se de uma previsão, no sentido em que nele estavam especificadas as dificuldades que poderia sentir ao longo do meu estágio, contudo, ao ter contato com as diferentes atividades poderia surgir outras dificuldades que não estavam previstas, ou que as pudesse prever de forma a antecipar qualquer problema. O mesmo poderia acontecer para as estratégias que ajudassem na superação dessas mesmas dificuldades. Devido a isto, não se tratou de algo definitivo e inalterável, pois podia sofrer modificações conforme os acontecimentos e atividades realizadas.

Foram definidos os objetivos de cada área de intervenção profissional (Áreas 1, 2, 3 e 4), que estão presentes no guia de estágio pedagógico, as atividades, com a

respetiva calendarização, desenvolvidas dentro de cada área e quais as dificuldades que poderão surgir de modo que estas finalidades sejam atingidas.

Este projeto resultou do acompanhamento em todas as tarefas que cabiam ao DT do 12ºB ao longo deste ano letivo, 2021/2022. Neste documento foram apresentados os objetivos deste projeto, bem como o trabalho a ser realizado.

Com o acompanhamento da direção de turma, pretendia-se que o estagiário concebesse a importância das interações e da relação da escola com o seu meio, promovendo iniciativas para a abertura da escola à participação da comunidade, juntamente com o desenvolvimento de competências de caracterização e acompanhamento pedagógico da turma.

Na última reunião de conselho de turma do 1º Período, apresentei a caracterização da turma/estudo, sob a forma de um power point. Recebi um FB positivo por parte da DT, dos Professores da Turma e do OE, por demonstrar naquele estudo que consegui conhecer melhor a turma. Este estudo foi importante para compreender e identificar que não existia alunos rejeitados no seio da turma, assim sendo, adequiei a minha intervenção de forma sustentada nos resultados deste estudo o que me permitiu poder lecionar sempre dentro de um ambiente social favorável, onde os principais valores do desporto estavam presentes, tais como, responsabilidade, espírito de equipa, disciplina e respeito.

Nesta área, senti algumas dificuldades, sobretudo no conhecimento da legislação em vigor, na capacidade de conseguir entender qual o melhor procedimento a realizar, bem como na elaboração de documentos e qual a melhor forma de agir em determinadas situações. Devo neste sentido estar sempre atualizada no que respeita, às novas legislações que possam surgir no meu percurso enquanto docente.

No 2º e 3º período, continuei a dar apoio à DT, colaborando na parte administrativa, onde participei nas reuniões de conselho de turma e no acompanhamento com os encarregados de educação.

No dia 10 de março e 19 de maio de 2022, em colaboração com diretora de turma, participei na assembleia de turma do 12ºB, onde foram abordados diferentes temas relacionados com os alunos e onde tiveram a oportunidade de darem a sua opinião acerca do seu contexto escolar.

Durante o acompanhamento com a DT tive a oportunidade de conhecer melhor os alunos da turma e o seu contexto familiar, as informações que consegui reter durante estes momentos facilitaram a minha intervenção durante as aulas que lecionava, após esses momentos passei a saber quais eram as preocupações do EE face aos seus educandos, com estas informações consegui entender melhor algumas atitudes que alunos tinham durante as aulas.

Num contexto de CT, senti que a minha opinião era tida em consideração e vista por os restantes professores como importante, não sendo desvalorizada por ser professora estagiária, mesmo em momentos de decisões mais complexas.

Agradeço a Professora Alexandrina, DT do 12º B, por ter sido um enorme apoio nesta área, estando sempre disponível para me ajudar e esclarecer todas as minhas dúvidas.

No projeto de intervenção para a comunidade, elaborámos uma atividade que se realizou no 3º período, com a comunidade escolar. Enquanto NE concluímos que após 2 anos de pandemia houve um afastamento, tanto dos alunos como dos encarregados de educação da escola, tendo em conta a realização de reuniões e aulas por videoconferência, pelo que existe uma necessidade de atrair os encarregados de educação para vivenciar o contexto escolar. Segundo, o projeto educativo da ESPN (2018/2021);

Oportunidades

- Maioria dos Pais e Encarregados de Educação colaborante e interessada.

Pontos Fortes

- Projeção de uma imagem positiva de grande abertura e interação com a comunidade.
- Existência de lideranças intermédias que dinamizam trabalho colaborativo.
- Ação desenvolvida no âmbito da melhoria do sucesso das aprendizagens e redução do abandono escolar.
- Desenvolvimento de projetos pelos diferentes departamentos e grupos disciplinares.

Neste sentido realizámos uma atividade que chamámos “Tarde em família”, esta atividade foi realizada nas instalações da escola, durante a tarde de sábado no dia 7 de maio de 2022. (ver Figura 9)



Figura 9 - Tarde em Família

A atividade tinha como principal objetivo aproximar os familiares dos alunos e estes vivenciarem uma tarde de atividades nas instalações da escola, contudo, não houve a participação desejada por parte dos familiares dos alunos, penso que o facto da atividade ser no período da tarde e estar muito calor, não ajudou em nada a participação dos familiares. Apesar disto, quem participou achou que este tipo de iniciativas deveria de ser mais recorrente pois permitem que as famílias conheçam melhor as instalações da Escola e tenham um contato privilegiado com a comunidade docente da Escola.

Como futura profissional vou ter sempre em consideração atividades deste tipo, onde possa potencializar as ligações entre Professor - Aluno, Professor - Família.

Conclusão

Iniciei este estágio curricular com alguma ansiedade, pelo facto de ter algum receio de não conseguir conciliar o mesmo com a minha vida profissional e familiar, no entanto tive a felicidade, de juntamente com o meu grupo de estágio e com o auxílio do meu professor orientador Paulo Pereira, de ter conseguido conciliar.

Com muita resiliência e dedicação, sinto que consegui ultrapassar todos os meus receios, e para isso tive de me esforçar muito e muitas vezes tive de me superar nos momentos de maior dificuldade. Uma das minhas dificuldades iniciais, era o início da aula pois sentida que o meu aquecimento não era muitas das vezes adequado ou que não promovia uma sequência pedagógica naquilo que pretendia lecionar na parte fundamental da aula. Contudo, ao longo do ano com muita ajuda do meu grupo de estágio e do meu professor orientador sinto que melhorei bastante nesse aspeto. Uma outra dificuldade encontrada foi a falta de conhecimento aprofundado das matérias que pretendia lecionar. Isso por vezes prejudicava a minha instrução inicial pois os alunos não tinham noção daquilo que realmente queria para a aula, como também dificultava o meu FB durante a aula, fazendo com que esse não fosse tão explícito ou pormenorizado. Para combater esta dificuldade comecei por realizar algum estudo autónomo, através dos documentos fornecidos pelo meu professor orientador, onde explicava detalhadamente as habilidades fundamentais de cada matéria, como também, fornecendo material de suporte aos meus alunos durante as aulas, desta forma, os meus alunos durante as tarefas tinham a possibilidade de consultar esse material e perceber com melhor exatidão aquilo que estava a ser lecionado e como deveriam executar uma determinada habilidade.

Claro, que não conseguiria ultrapassar tudo isto sem ajuda da minha família e dos professores orientadores que sempre me apoiaram a tomar as melhores decisões. Agradeço muito tudo o apoio dado ao longo deste ano letivo.

A minha evolução ao longo deste ano letivo foi gratificante, e sinto que evolui muito como profissional e que o meu trabalho enquanto professora estagiária foi reconhecido pelos meus professores orientadores e colegas de núcleo de estágio. No entanto, uma das coisas que posso concluir é que a evolução de um professor deverá ser constante e progressiva. A área do ensino está em constante evolução e se um professor não evoluir ao longo do tempo, não procurar atualizar os seus conhecimentos, a sua pedagogia em aula e procurar dinamizar sempre as suas aulas, corre o risco de ser um professor que não cumpra com o objetivo principal da sua carreira, a evolução e aprendizagem dos seus alunos. Logo, apesar do meu estágio ter terminado, a minha evolução profissional como professora só agora começou, pois tenciono levar este estágio como uma etapa de grande importância para minha aprendizagem como

professora, onde permitindo adquirir um conjunto de competências fundamentais para um futuro que se avizinha.

Concluo esta etapa da minha vida com o sentimento de dever cumprido e orgulhosa de mim própria por ter superado e alcançado mais um objetivo pessoal e profissional.

Bibliografia

- Andriola, W. B., & Araújo, A. C. (2018). Potencialidades da Avaliação Formativa e Somativa. *Revista Eletrônica Acta Sapientia*, 5(1), 1-15.
- Aranha, A. (2007). *Observação de aulas de Educação Física: Sistematização da observação – sistemas de observação e fichas de registo*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Araújo, F. (2015). *A Avaliação formativa e o seu impacto na melhoria da aprendizagem*. Tese de doutoramento, Universidade de Lisboa. Repositório da Universidade de Lisboa.
- Araújo, F., & Diniz, A. (2015). Hoje, de que falamos quando falamos de avaliação formativa? *Boletim SPEF*, 39, 41–52.
- Araújo, F. (2017). A avaliação das aprendizagens em educação física. In R. Catunda & A. Marques (Eds). *Educação física escolar: referências para o ensino de qualidade* (pp. 119-149). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.
- Armstrong, N., & McManus, A. M. (2011). Physiology of elite young male athletes. *Medicine and Sport Science*, 56, 1–22.
- Artero, E. G., España-Romero, V., Castro-Piñero, J., Ortega, F. B., Suni, J., Castillo-Garzon, M. J., & Ruiz, J. R. (2011). Reliability of field-based fitness tests in youth. *International Journal of Sports Medicine*, 32(3), 159–169. <https://doi.org/10.1055/s-0030-1268488>
- Ashley, B. B., & Kawabata, M. (2021). Students' perceptions of fitness testing in physical education across primary, secondary, and pre-university school levels: A motivational profiles perspective. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1–18.
- Bento, J. O. (1998). *Planeamento e avaliação em educação física* (2.^a ed.). Lisboa: Livros Horizonte.

- Boavista, C., Sousa, Ó., (2013). *O Diretor de Turma: perfil e competências*. Revista Lusófona de Educação. 23, 77-93. <http://hdl.handle.net/10437/3898>
- Böhme, M. T. S. (1993). Physical fitness theoretical aspects. *Revista Paulista de Educação Física*, 7(2), 52. <https://doi.org/10.11606/issn.2594-5904.rpef.1993.138757>
- Brown, N. (2004). What makes a good educator? The relevance of meta programmes. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, 29(5), 515-533.
- Castanheira, O., (2016). *A importância do papel das lideranças intermédias no planeamento de estratégias ao nível da gestão organizacional*. Dissertação de mestrado. Lisboa: ISCTE-IUL.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em educação física. *Boletim da SPEF*, 10(11), 135 -151.
- Coledam, D. H. C., Ferraiol, P. F., Greca, J. P. D. A., Teixeira, M., & Oliveira, A. R. D. (2018). Physical education classes and health outcomes in Brazilian students. *Revista Paulista de Pediatria*, 36, 192-198.
- Ferreira, V. (2014). Formação Pedagógica de profissionais de desporto em situações de ensino simulado. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*. 1(5), 12-18.
- Fialho, N. & Fernandes, D. (2011). Práticas de Professores de Educação Física no Contexto da Avaliação Inicial numa Escola Secundária do Concelho de Lisboa. *Meta: Avaliação*, 3(8), 168-191.
- Gomes, L., Martins, J., & Carreiro da Costa, F. (2017). Estilos de ensino em educação física. In R. Catunda & A. Marques (Eds.). *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade* (pp. 87-108). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.
- Gonçalves, F. M. & Lima, R. F. (2018). A implementação da avaliação formativa e sumativa no ensino da educação física. *Revista Profissão Docente*, 18(38), 117-127.

- Haywood e Gerchell, (2004) Hayood, K. & Getchell, N. (2004). *Desenvolvimento motor ao longo da vida* (3ª ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Henriques-Neto, D., Minderico, C., Peralta, M., Marques, A., & Sardinha, L. B. (2020). Test–retest reliability of physical fitness tests among young athletes: The FITescola® battery. *Clinical Physiology and Functional Imaging*, 40(3), 173–182.
- Humphries, C. A., Hebert, E., Daigle, K., & Martin, J. (2012). Development of a Physical Education teaching efficacy scale. *Measurement in Physical Education & Exercise Science*, 16, 284-299.
- Ildefonso, T. (2013). *A análise do ensino de professores estagiários de Educação Física: A forma e o conteúdo das autoscopias das aulas*. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.
- Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T. & Marques, A. (2014). Planeamento na Ótica dos Professores Estagiários de Educação Física: Dificuldades e Limitações. *Revista portuguesa de pedagogia*, 48(1), 55-67.
- Kangalgil, M., & Özgül, F. (2018). Use of Feedback in Physical Education and Sports Lessons for Student Point of View. *Universal Journal of Educational Research*, 6, 1235-1242.
- Leach, J. & Moon, B. (2000). Pedagogy, information and communications technology and teachers' professional knowledge. *The Curriculum Journal*, 11(3), 385-404.
- Marques, A., Ekelund, U., & Sardinha, L. B. (2016). Associations between organized sports participation and objectively measured physical activity, sedentary time and weight status in youth. *Journal of Science and Medicine in Sport*. <https://doi:10.1016/j.jsams.2015.02.007>
- Marques, A., Henriques-Neto, D., Peralta, M., Martins, J., Gomes, F., Popovic, S., Masanovic, B., Demetriou, Y., Schlund, A., & Ihle, A. (2021). Field-Based Health-Related Physical Fitness Tests in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Frontiers in Pediatrics*, 9, 640028. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.640028>

- 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., Costa, J., & Onofre, M. (2020). Os estilos de ensino em educação física: *Entre a teoria e a prática* (pp. 30-33). Lisboa: Edições FMH. [ISBN 978-972-735-243-2].
- Martins, M., Costa, J., & Onofre, M. (2020). Os estilos de ensino em educação física: *Entre a teoria e a prática* (pp. 38-43). Lisboa: Edições FMH. [ISBN 978-972-735-243-2]
- Mendes, R., Clemente, F. M., & Damásio, A. S. (2012). Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física. *Exedra: Revista Científica*, 6.
- Mesquita, I. (2005). *A pedagogia do treino. A formação em jogos desportivos coletivos*. Livros Horizonte. Lisboa. 3ª edição.
- Ministério da Educação (2001). *Programa Nacional de Educação Física 10º, 11º e 12º Anos. Reajustamento*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education. First online edition*. <http://www.spectrumofteachingstyles.org>
- Morais, A. M., Neves, I. P. & Afonso, M. (2005) Teacher training processes and teachers' competence - a sociological study in the primary school. *Teaching and Teacher Education*, 21(4), 415-437.
- Oliveira, E. S. G., Cunha, V. L., Encarnação, A. P., Santos, L., Oliveira, R. A., & Nunes, R. S. (2007). Uma Experiência de Avaliação da Aprendizagem na Educação a Distância. O diálogo entre Avaliação Somativa e Formativa. *Revista Eletrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 5(2). Recuperado a partir de <https://revistas.uam.es/reice/article/view/10122>
- Olson, M. (2014). TABATA: It's a HIIT! *ACSM'S Health & Fitness Journal*, 18(5), 17–24.

- Onofre, M. (1995), Prioridades de Formação Didáctica em Educação Física. *Boletim SPEF*, 12, 75-97.
- Organização Mundial da Saúde (2020). Diretrizes da Organização Mundial de Saúde, *Para Atividade Física e Comportamento Sedentário*.
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>
- Peralta, M., Henriques-Neto, D., Gouveia, É. R., Sardinha, L. B., & Marques, A. (2020). Promoting health-related cardiorespiratory fitness in physical education: A systematic review. *PLOS ONE*, 15(8), e0237019.
9<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237019>.
- Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físicodeportivas*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Pikunas, J. (1979). *Desenvolvimento humano*. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil.
- Ribeiro, M. C., & Queirós, T. (2010). Supervisão, formação de professores e Indisciplina: *um estudo baseado na perspectiva de professores estagiários*. *Eduser - Revista De Educação*, 2(1), (pp 81- 103).
- Ramos, J. (2018). *PROGRAMA DO DESPORTO ESCOLAR 2017-2021. Perceções dos coordenadores locais de Desporto Escolar sobre as metas propostas* (Universidade Évora).
- Rothstein, R. & Jacobsen, R. (2006). The goals of education. *Phi Delta Kappan*, 264-272.
- Santos, F., Sousa, H., Gouveia, E., Lopes, H., Peralta, M., Martins, J., Murawska-Cialowicz, E., Zurek, G., Marques, A. School-based Family-oriented Health Interventions to Promote Physical Activity in Children and Adolescents: A systematic review. *American Journal of Health Promotion*, DOI: 10.1177/08901171221113836.

- Santos, L. (2014). A motivação escolar de adolescentes: Um estudo de metas de realização e crenças de auto-eficácia. *EFDeportes.com, Revista Digital, nº 196* (pp 1).
- Santos, L., & Pinto, J. (2018). Ensino de Conteúdos Escolares. *A avaliação como fator Estruturante* (pp. 503-539). Universidade de Lisboa, Instituto de Educação. [ISBN 978-972-796-360-7]
- Seabra, A. (2017). A Atividade Física em crianças e adolescentes. Um comportamento decisivo para um estilo de vida saudável. *Revista Factores de Risco, 44*, 9–20.
- Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education* (4th ed.). Mountain View, CA: Mayfield.
- Simões, J., Lopes, H., Vicente, A., & Fernando, C. (2017). *O potencial das atividades náuticas no 1º ciclo* (pp.141-147). Funchal: Centro de Investigação em Educação. [ISBN 978-989-20-8028-4]
- Stufflebeam, D. L. & Wingate, L. A. (2005). A self-assessment procedure for use in evaluation training. *American Journal of Evaluation, 26*(4), 544-561, 2005.
- Taras, M. (2010). De Volta ao Básico: definições e processos de avaliação. *Práxis Educativa, Ponta Grossa, 5*(2), 123-130.
- Teixeira, M., & Onofre, M. (2009). *Dificuldades dos professores estagiários de educação física no ensino. Sua evolução ao longo do processo de estágio pedagógico*. Paper presented at the X Symposium Internacional Sobre el Practicum Y las Prácticas en Empresas en la Formación Universitária.
- Viallet, F. & Maisonneuve, P. (1981). *80 Fiches d'Evaluation pour la Formation et l'Enseignement*. Paris: Editions d'Organization.
- Wentzel, K. (2012). Teacher-student relationships and adolescent competence at school. In T. Wubbels, P. d. Brok, J. v. Tartwijk & J. Levy (Eds.). *Interpersonal relationships in education: An Overview of Contemporary Research* (Vol. 3). Roterdão: Sense Publishers.

Weston, T. (2004). Formative evaluation for implementation: Evaluating educational technology applications and lessons. *American Journal of Evaluation*, 25(1), 51-64.

Zenhas, A. M. (2004). *A direcção de turma no centro da colaboração entre a escola e a família. (Tese de Doutoramento)*. Braga: Universidade do Minho.

Documentos consultados

DGE - Direção-Geral da Educação. Programa do Desporto Escolar 2021-2025. Acedido em 15/09/2021. <https://desportoescolar.dge.mec.pt/visao-missao-e-valores>

DRE - Diário da República Eletrónico - Despacho n.º 6726-A/2021, de 8 de julho. Acedido em 05/09/2021. <https://dre.pt/dre/detalhe/despacho/6726-a-2021-166790153>

DGE I Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar 2021-2022.

Acedido em 15/09/2021.

https://desportoescolar.dge.mec.pt/sites/default/files/regulamento_geral_funcionamento_do_desporto_escolar_21-22.pdf

Escola Secundária de Pinhal Novo. Projeto Educativo de Agrupamento 2018-2021, consultado a 5 de setembro de 2021.

Escola Secundária de Pinhal Novo. Regimento Interno do Grupo de Educação Física, consultado a 5 de setembro de 2021.

Escola Secundária de Pinhal Novo (2013). Regulamento Interno, consultado a 5 de setembro de 2021.

Escola Secundária de Pinhal Novo. Protocolo de Avaliação, consultado a 5 de setembro de 2021.

Escola Secundária de Pinhal Novo. Plano Plurianual, consultado a 5 de setembro de 2021.

Faculdade de Motricidade Humana. Guia de Estágio 2021-2022. Documento não publicado, consultado a 15 de agosto de 2021.

Anexos

Anexo 1 - Plano de Avaliação Inicial

| 1ª Etapa - Avaliação Inicial | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|--|---|---|--|---|
| Meses | Setembro | | | | | | Outubro | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Data | 20 | 23 | 24 | 30 | 1 | 4 | 7 | 8 | 11 | 14 | 15 | 18 | 21 | 22 | 25 | 28 | 29 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Dias da Semana | 2 ^{af} | 5 ^{af} | 6 ^{af} | 5 ^{af} | 6 ^{af} | 2 ^{af} | 5 ^{af} | 6 ^{af} | 2 ^{af} | 5 ^{af} | 6 ^{af} | 2 ^{af} | 5 ^{af} | 6 ^{af} | 2 ^{af} | 5 ^{af} | 6 ^{af} | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Espaços (roulemet) | 1 | 3 | 4 | 1 | 5 | 3 | 2 | 6 | 6 | 5 | 2 | 4 | 6 | 3 | 5 | 4 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Matérias | Apresentação | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Andebol | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | X |
| Basquetebol | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | |
| Futebol | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | X |
| Voleibol | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ginástica solo, aparelhos e acrobática | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | X | | | | | | |
| Atletismo - Salto Comp./ Triplo salto | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | |
| Atletismo - Lançamento do dardo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | |
| Atletismo - Corrida barreiras | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | |
| Atletismo - Corrida estafeta | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tênis | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | |
| Dança - Valsa lenta e malhão minhoto | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | |
| Judo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | |
| Conhecimentos | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X |
| Aptidão Física | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Aptidão Física - Vaivém | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | |
| Aptidão Física - Abdominais | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | | | |
| Aptidão Física - Flexões | | | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Aptidão Física - Impulsão horizontal | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Aptidão Física - Senta e alcança | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Aptidão Física - Flex. Ombros | | | | | | | | | | | | X | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Anexo 2 – Resultados da Aptidão Física

| ANO LETIVO 2021-2022 | | | | Ficha de Registo da Área da Aptidão Física | | | | | | | | | | | | | | | | Versão Carlos Vilas, adaptado Sérgio Marta | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--------|-------------------|--------------------|--|-------|-------------------------|--------------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|--------------|------------------------------------|---------------|--------------|-------------------------|---------------|--------------|--|--|---------------|---------------------------------|---------|----------|--|-----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------------|-------------|---|--|----------|
| 12 ^º B | Género | Avaliação Inicial | Data de Nascimento | Data do Teste | Idade | Vaivém (20m Pacer Test) | | | | Abdominais (Curl-Up) | | | I. Horizontal (Standing Long Jump) | | | F. Braços (90° Push-Up) | | | Senta e Alcança (Back-Saver Sit and Reach) | | | Flex. Ombros (Shoulder Stretch) | | | Método das Pregas Adiposas - Adipómetro (Skinfold Assessments - Caliper) | | | | | Classificação | | | | | |
| | | | | | | Vaivém (# percursos) | VO _{2max} | ZSAF (Mínimo) | Está na ZSAF | Abdominais | ZSAF (Mínimo) | Está na ZSAF | Impul. Horizontal | ZSAF (Mínimo) | Está na ZSAF | Flexões de Braços | ZSAF (Mínimo) | Está na ZSAF | Direita | Esquerda | ZSAF (Mínimo) | Está na ZSAF | Direita | Esquerda | Está na ZSAF | Tricipital (MM) | Geminal (MM) | % Massa Gorda | ZSAF (Máximo) | Está na ZSAF | 1 ^º P | 1.º Período | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | F | 0 | ##### | ##### | 17 | 40 | 40,7 | 35 | SIM | 57 | 18 | SIM | 149 | 130 | SIM | 9 | 7 | SIM | 20 | 22 | 31 | NÃO | 1 | 1 | SIM | | | | | 5,1 | 32 | SIM | 5 | | APTO |
| 2 | F | 0 | ##### | ##### | 18 | 40 | 39,6 | 37 | SIM | 18 | 18 | SIM | 140 | 132 | SIM | 7 | 7 | SIM | 32 | 32 | 31 | SIM | 1 | 1 | SIM | | | | | 5,1 | 32 | SIM | 6 | | APTO |
| 4 | F | 0 | ##### | ##### | 17 | 35 | 38,9 | 35 | SIM | | 18 | NÃO | 96 | 130 | NÃO | | 7 | NÃO | 31 | 31 | 31 | SIM | 1 | 1 | SIM | | | | | 5,1 | 32 | SIM | 3 | | NÃO APTO |
| 5 | F | 0 | ##### | ##### | 17 | 16 | 32,2 | 35 | NÃO | 18 | 18 | SIM | 126 | 130 | NÃO | 7 | 7 | SIM | 21 | 16 | 31 | NÃO | 1 | 1 | SIM | | | | | 5,1 | 32 | SIM | 3 | | NÃO APTO |
| 6 | F | 0 | ##### | ##### | 17 | | 26,6 | 35 | NÃO | 18 | NÃO | | 130 | NÃO | | 7 | NÃO | | | | 31 | NÃO | | | NÃO | | | | | 1,0 | 32 | SIM | 0 | | NÃO APTO |
| 7 | F | 0 | ##### | ##### | 17 | 25 | 35,4 | 35 | NÃO | 35 | 18 | SIM | 135 | 130 | SIM | 2 | 7 | NÃO | 26 | 24 | 31 | NÃO | 1 | 1 | SIM | | | | | 5,1 | 32 | SIM | 3 | | NÃO APTO |
| 9 | M | 1 | ##### | ##### | 17 | 63 | 48,8 | 50 | SIM | 59 | 24 | SIM | 187 | 184 | SIM | 59 | 18 | SIM | 29 | 32 | 20 | SIM | 1 | 1 | SIM | | | | | 5,1 | 25 | SIM | 6 | | APTO |
| 10 | M | 1 | ##### | ##### | 17 | 32 | 37,9 | 50 | NÃO | 54 | 24 | SIM | 220 | 184 | SIM | 18 | 18 | SIM | 16 | 16 | 20 | NÃO | 1 | 1 | SIM | | | | | 5,1 | 25 | SIM | 4 | | NÃO APTO |
| 12 | F | 0 | ##### | ##### | 17 | 36 | 39,3 | 35 | SIM | 20 | 18 | SIM | 135 | 130 | SIM | 7 | 7 | SIM | 39 | 37 | 31 | SIM | 1 | 1 | SIM | | | | | 1,0 | 32 | SIM | 6 | | APTO |
| 13 | F | 0 | ##### | ##### | 17 | 44 | 42,1 | 35 | SIM | 18 | 18 | SIM | 180 | 130 | SIM | 17 | 7 | SIM | 37 | 38 | 31 | SIM | 1 | 1 | SIM | | | | | 1,0 | 32 | SIM | 6 | | APTO |
| 14 | F | 0 | ##### | ##### | 18 | 20 | 32,5 | 37 | NÃO | 18 | 18 | SIM | 137 | 132 | SIM | 8 | 7 | SIM | 36 | 31 | 31 | SIM | 1 | 1 | SIM | | | | | 1,0 | 32 | SIM | 5 | | NÃO APTO |
| 15 | M | 1 | ##### | ##### | 17 | 64 | 49,2 | 50 | SIM | 80 | 24 | SIM | 186 | 184 | SIM | 19 | 18 | SIM | 8 | 5 | 20 | NÃO | 1 | 1 | SIM | | | | | 1,0 | 25 | SIM | 5 | | APTO |
| 16 | M | 1 | ##### | ##### | 17 | 0 | 26,6 | 50 | NÃO | | 24 | NÃO | 85 | 184 | NÃO | | 18 | NÃO | 20 | 20 | 20 | SIM | 1 | 1 | SIM | | | | | 5,1 | 25 | SIM | 2 | | NÃO APTO |
| 17 | M | 1 | ##### | ##### | 17 | 16 | 32,2 | 50 | NÃO | 50 | 24 | SIM | 156 | 184 | NÃO | 16 | 18 | NÃO | 21 | 21 | 20 | SIM | 1 | 1 | SIM | | | | | 5,1 | 25 | SIM | 3 | | NÃO APTO |
| 18 | M | 1 | ##### | ##### | 17 | 80 | 54,8 | 50 | SIM | 80 | 24 | SIM | 185 | 184 | SIM | 67 | 18 | SIM | 34 | 34 | 20 | SIM | 1 | 1 | SIM | | | | | 1,0 | 25 | SIM | 6 | | APTO |
| 19 | F | 0 | ##### | ##### | 16 | 18 | 34,0 | 32 | NÃO | 19 | 18 | SIM | 145 | 126 | SIM | 7 | 7 | SIM | 31 | 31 | 31 | SIM | 1 | 1 | SIM | | | | | 1,0 | 32 | SIM | 5 | | NÃO APTO |
| 20 | F | 0 | ##### | ##### | 17 | 35 | 38,9 | 35 | SIM | 18 | 18 | SIM | 134 | 130 | SIM | 8 | 7 | SIM | 33 | 32 | 31 | SIM | 1 | 1 | SIM | | | | | 1,0 | 32 | SIM | 6 | | APTO |
| 21 | M | 1 | ##### | ##### | 16 | 47 | 44,3 | 47 | SIM | 80 | 24 | SIM | 214 | 176 | SIM | 20 | 18 | SIM | 34 | 31 | 20 | SIM | 1 | 1 | SIM | | | | | 1,0 | 25 | SIM | 6 | | APTO |
| 22 | M | 1 | ##### | ##### | 16 | 50 | 45,3 | 47 | SIM | 30 | 24 | SIM | 193 | 176 | SIM | 30 | 18 | SIM | 21 | 22 | 20 | SIM | 1 | 1 | SIM | | | | | 1,0 | 25 | SIM | 6 | | APTO |
| 23 | F | 0 | ##### | ##### | 18 | 38 | 38,9 | 37 | SIM | 13 | 18 | NÃO | 138 | 132 | SIM | 7 | 7 | SIM | 37 | 34 | 31 | SIM | 1 | 1 | SIM | | | | | 5,1 | 32 | SIM | 5 | | APTO |
| 24 | F | 0 | ##### | ##### | 18 | 24 | 33,9 | 37 | NÃO | 18 | 18 | SIM | 135 | 132 | SIM | 7 | 7 | SIM | 38 | 36 | 31 | SIM | 1 | 1 | SIM | | | | | 5,1 | 32 | SIM | 5 | | NÃO APTO |
| 25 | M | 1 | ##### | ##### | 17 | 50 | 44,2 | 50 | SIM | 48 | 24 | SIM | 205 | 184 | SIM | 14 | 18 | NÃO | 32 | 30 | 20 | SIM | 1 | 1 | SIM | | | | | 5,1 | 25 | SIM | 5 | | APTO |
| 26 | M | 1 | ##### | ##### | 16 | 48 | 44,6 | 47 | SIM | 80 | 24 | SIM | 189 | 176 | SIM | 29 | 18 | SIM | 24 | 24 | 20 | SIM | 1 | 1 | SIM | | | | | 5,1 | 25 | SIM | 6 | | APTO |
| 27 | M | 1 | ##### | ##### | 18 | 81 | 54,0 | 53 | SIM | 51 | 24 | SIM | 204 | 203 | SIM | 21 | 18 | SIM | 20 | 20 | 20 | SIM | 1 | 1 | SIM | | | | | 5,1 | 25 | SIM | 6 | | APTO |

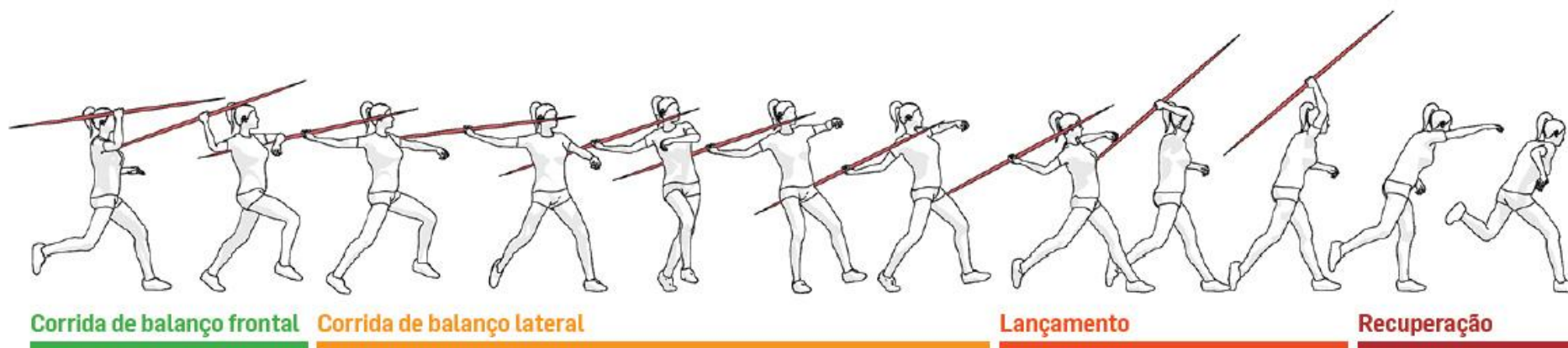
Anexo 3 – Competências a Desenvolver

| Andebol | |
|----------------------|---|
| Diagnóstico | |
| → Prognóstico | NI → E |
| Alunos | I → E |
| | Nº 4, 5, 14, 16, 17, 19, 20 e 24 |
| | Nº 1, 2, 7, 9, 10, 12, 13, 15, 18, 21, 22, 23, 25, 26 e 27 |
| Objetivo | |
| 2ª Etapa | |
| | <p>Nível Introdutório: Em situação de Jogo 5x5 (4+1 x 4+1) No Ataque: <u>Sem bola</u>: Desmarca-se à distância de passe (quebra do alinhamento); <u>Com bola</u>: Recebe com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e, com boa pega da bola, opta por: passar (armando o braço) a um colega em posição mais ofensiva ou driblar em progressão, pelo corredor central, para finalizar. Em condições favoráveis, junto à área, finaliza em remate em salto. Na Defesa: Reconhece-se como defesa, acompanha o adversário, tenta impedir as ações do atacante.</p> |
| | <p>Nível Elementar: No ataque: <u>Contra-Ataque</u>: <u>Sem bola</u>: Desmarca-se rapidamente, criando linhas de passe (junto da baliza adversário); <u>Com bola</u>: Opta por: passar a um colega numa posição mais ofensiva ou por drible em progressão. Se está em condições favoráveis, finaliza em remate em salto. <u>Ataque Organizado</u>: <u>Sem bola</u>: Desmarca-se procurando linhas de passe mais ofensivas e de apoio ao portador da bola, garantindo a ocupação equilibrada do jogo; <u>Com bola</u>: Recebe com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e opta por: passar a um colega em posição mais ofensiva ou driblar em progressão, pelo corredor central, para finalizar em remate em salto. Ultrapassa o seu adversário direto (1x1) – Exploração Horizontal (através de drible ou passe), ou Exploração Vertical (através de remate em suspensão ou apoiado ou passe a um colega em posição mais ofensiva). Na Defesa: Marcação HxH, realizando de acordo com a situação, Marcação de Vigilância (mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do adversário direto) ou Marcação de Controlo (ao adversário direto procurando desarmá-lo).</p> |

Anexo 4 - Calendarização de etapas

| Plano Anual de Turma | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|---|---|--------------------------|---|---|--------------------------------------|---|---|-------------------------|---|---|--------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Período | 1º Período (20/09/2021 - 17/12/2021) | | | | | | 2º Período (10/01/2022 - 01/04/2022) | | | | | | 3º Período (19/04/2022 - 07/06/2022) | | | | | | | | | | | |
| Etapa | 1ª Etapa | | | 2ª Etapa | | | 3ª Etapa | | | 4ª Etapa | | | | | | | | | | | | | | |
| Nome da Etapa | Avaliação Inicial | | | Aprendizagem/Recuperação | | | Aprendizagem/Desenvolvimento | | | Consolidação/Revisão | | | | | | | | | | | | | | |
| Data | 20/09/2021-29/10/2021 | | | 04/11/2021-13/12/2021 | | | 17/01/2022 - 01/04/2022 | | | 19/04/2022 - 06/06/2022 | | | | | | | | | | | | | | |
| Unidade de Ensino (UE) | (17 aulas) | | | 2 UE (17 aulas) | | | 3UE (27 aulas) | | | 2UE(20 aulas) | | | | | | | | | | | | | | |
| Espaços (roulemet) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | |
| Matérias | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nº Aulas | | | | | | | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 5 | 6 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Andebol | | | | | | | | | | 2 | 2 | 2 | 1 | | | | 2 | 2 | 1 | | | | 2 | |
| Basquetebol | | | | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | 2 | 2 | | | | | 2 | 1 |
| Futebol | | | | | | | 1 | | | 1 | 2 | 3 | 1 | | | | 3 | 2 | 1 | | | | 2 | 1 |
| Voleibol | | | | | | | | | | | | | | | 3 | | | 2 | | | 4 | | | |
| Ginástica solo, aparelhos e acrobática | | | | | | | | 3 | | | | | | 5 | | | | | | 3 | | | | |
| Atletismo - Salto Comp./Triplo salto | | | | | | | | | | 2 | 1 | | | | | | | | | | 4 | | | |
| Atletismo - Lançamento do dardo | | | | | | | 1 | | | 1 | | 1 | | | | | | | 3 | | | | | |
| Atletismo - Corrida barreiras | | | | | | | | | | | | | | | | | 2 | 2 | 2 | | | | | 2 |
| Atletismo - Corrida estafeta | | | | | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | 4 | | | |
| Ténis | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | 1 | 2 | 1 | | | | | 2 |
| Dança - Valsa lenta e malhão minhoto | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 3 | 4 | | | |
| Judo | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Conhecimentos | | | | | | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Aptidão Física | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | |

Fases do Lançamento do Dardo



Burpees



Agachamento

