

REM

Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física Realizado na Escola Secundária Francisco Franco

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Diogo Nunes Gonçalves

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

novembro | 2021

**Relatório de Estágio Pedagógico em Educação
Física
Realizado na Escola Secundária Francisco Franco**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Diogo Nunes Gonçalves

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ORIENTAÇÃO

Helder Manuel Arsénio Lopes
Hélio Ricardo Lourenço Antunes

Agradecimentos

Com a realização do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário alcanço um grande objetivo à muito desejado, no que concerne á minha formação pessoal e profissional. As competências aqui adquiridas permitiram que enfrente os desafios futuros muito mais preparado.

Certo de que ninguém existe sozinho, todo este árduo processo de crescimento e desenvolvimento ao longo de todo o meu trajeto académico, acabei por me cruzar com inúmeras pessoas que de uma ou outra forma acabaram por contribuir para aquilo que sou hoje enquanto pessoa, para aquilo que fui enquanto aluno e para aquilo que pretendo ser enquanto futuro educador e formador. Assim sendo, quero deixar um profundo agradecimento:

A toda a minha família, principalmente à minha mãe e ao meu irmão, por todos os sacrifícios realizados para que tenha conseguido chegar até aqui, por todo o carinho e por toda a motivação ao longo de todo este trajeto.

À INA, por todo o amor, carinho, pelos conselhos, pela paciência, pelo apoio incansável ao longo de tantas horas, dias e meses dedicados a este grande objetivo que tinha para a minha vida. Pela colaboração em diversas tarefas, por todo o esforço para que me pudesse dedicar a 100% a este capítulo tão marcante da minha formação.

Ao meu colega Paulo Mendonça por todo o apoio, pela cumplicidade, por todos os momentos de discussão, de reflexão e partilha, por toda a amizade ao longo deste processo. Meu grande companheiro de luta que esteve em todos os bons e maus momentos e que para além de um excelente colega e excelente profissional será com certeza um amigo para toda a vida.

Aos meus colegas e amigos Professor Marco Oliveira e Professor Dario Gonçalves por todo o apoio, colaboração, amizade, pelos sábios conselhos nos momentos que mais precisei e por ao longo destes últimos anos terem contribuído grandemente para o meu crescimento pessoal e profissional.

Aos orientadores científicos Professores Doutores Helder Lopes e Hélio Antunes, por todo o apoio, orientação e por estarem sempre disponíveis. Pela capacidade de nos colocar a pensar e refletir, pela objetividade, pelo desenvolvimento da nossa atitude crítica, da capacidade de sistematização. Por nos fazerem ver que não existe apenas um caminho e nos fazerem ir mais além e trabalhar sempre nos nossos limites. Foi um enorme prazer ter a possibilidade de trabalhar diretamente com estas duas pessoas que marcaram de forma significativa o meu percurso no ensino superior.

Ao orientador cooperante, Professor Miguel Ângelo Nóbrega, por estar sempre ao nosso lado, pela competência, pela amizade, por todos os conselhos, por ter sido um grande pilar ao longo de todo o estágio pedagógico e por toda a paixão e emotividade com que encara a sua profissão.

Aos alunos das turmas 12º12 e 12º13 da Escola Secundária Francisco Franco pela maturidade, pela responsabilidade e pela entrega ao longo deste ano, que facilitou bastante o nosso ano de estágio. Foram as nossas primeiras turmas e sem dúvida irão ficar para sempre na nossa memória.

À Escola Secundária Francisco Franco e ao grupo disciplinar de Educação Física, por nos terem recebido tão bem e por todos os conhecimentos e experiências transmitidas.

A todos os professores do Departamento de Educação Física e Desporto da Universidade da Madeira, pois foram fundamentais para a minha formação ao longo de todo o meu percurso no ensino superior, bem como a todos os colegas de turma pela interação e pela partilha.

Resumo

O presente relatório corresponde a todo o trabalho desenvolvido no âmbito do estágio pedagógico integrado no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Neste, é possível encontrar toda a estruturação do ano letivo, as nossas expectativas, objetivos e ambições, as ferramentas e estratégias didáticas utilizadas, acompanhadas de uma fundamentação e de uma reflexão crítica e sistematizada do impacto das mesmas. Contempla ainda as aprendizagens conseguidas ao longo do processo, enquanto professor.

Em termos de linhas orientadoras, este estágio está dividido em quatro grandes atividades, a Prática Letiva (PL), a Intervenção na Comunidade Escolar, a Integração no Meio, e ainda as atividades de natureza Científico-Pedagógica.

A PL foi o nosso principal foco enquanto estagiários, visto ser um longo processo de planeamento, operacionalização e reflexão diária, visando o ajustamento das nossas metodologias e estratégias, enfatizando sempre o papel ativo do aluno na construção da sua aprendizagem.

A Intervenção na Comunidade Escolar diz respeito à nossa participação nas atividades desenvolvidas pelo grupo disciplinar e também pela dinamização do Projeto de Cidadania e Desenvolvimento. Estes momentos permitiram consolidar a nossa integração na escola que nos acolheu e também adquirir competências ao nível do planeamento e dinamização de atividades que envolvam toda a comunidade educativa, passando assim por experiências variadas e enriquecedoras para a nossa futura atuação enquanto docentes.

A Integração no Meio contemplou a realização da caracterização da nossa turma de estágio, como também pela realização de uma AEC.

Por fim, as ações científico-pedagógicas foram momentos onde tivemos a oportunidade de partilhar o trabalho desenvolvido pelos estagiários e por outros convidados, apresentando um conjunto de ferramentas pedagógicas que foram um pequeno contributo para o desenvolvimento e inovação da EF.

Palavras-Chave: Estágio Pedagógico, Educação Física, Aprendizagem; Planeamento; Operacionalização; Reflexão

Abstract

This report corresponds to all the work developed in the context of the pedagogical internship integrated in the Master's Degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education. In this it is possible to find all the structure of the school year, our expectations, objectives and ambitions, the didactic tools and strategies used, accompanied by a substantiation and a critical and systematized reflection on their impact, as well as the learning achieved while teacher.

In terms of guidelines, this internship is divided into four major activities, Teaching Practice, Integration in the School Community, Intervention in the Environment and Scientific-Pedagogical activities

Teaching Practice was our main focus as interns, as it is a long process of planning, operationalization and daily reflection, aiming at adjusting our methodologies and strategies, always emphasizing the active role of the student in the construction of their learning.

Intervention in the School Community refers to our participation in the activities developed by the disciplinary group and also to the promotion of the Citizenship and Development Project. These moments allowed us to consolidate our integration in the school that welcomed us, and also to acquire skills in terms of planning and promoting activities that involve the entire educational community, thus going through varied and enriching experiences for our future performance as teachers.

Integration in the Environment was characterized by the characterization of our internship class, as well as by carrying out a curricular extension activity, outside the school context.

Integration in the Environment contemplated the realization of the characterization of our internship class, as well as the realization of a curricular extension activity, outside the school context

Finally, the scientific-pedagogical actions were moments where we had the opportunity to share the work developed by the interns and other guests, presenting a set of pedagogical tools that made a small contribution to the development and innovation of PE.

Key words: Pedagogical Internship, Physical Education, Learning; Planning; Operationalization; Reflection

Resumen

Este informe corresponde a todo el trabajo desarrollado en el contexto de la pasantía pedagógica integrada en el Máster en Docencia de Educación Física en Educación Básica y Secundaria. En este es posible encontrar toda la estructura del año escolar, nuestras expectativas, objetivos y ambiciones, las herramientas y estrategias didácticas utilizadas, acompañadas de una justificación y una reflexión crítica y sistematizada sobre su impacto, así como el aprendizaje, logrado como profesor.

En cuanto a lineamientos, esta pasantía se divide en cuatro grandes actividades, Práctica Docente, Integración en la Comunidad Escolar, Integración en el Medio y Actividades Científico-Pedagógicas.

La Práctica Docente fue nuestro principal enfoque como profesores en formación, ya que es un largo proceso de planificación, operacionalización y reflexión diaria, con el objetivo de ajustar nuestras metodologías y estrategias, enfatizando siempre el rol activo del alumno en la construcción de su aprendizaje.

Integración en la Comunidad Escolar se refiere a nuestra participación en las actividades desarrolladas por el grupo disciplinario y también a la promoción del Proyecto de Ciudadanía y Desarrollo. Estos momentos nos permitieron consolidar nuestra integración en la escuela que nos acogió, y también obtener habilidades en cuanto a planificar y promover actividades que involucren a toda la comunidad educativa, pasando así por experiencias variadas y enriquecedoras para nuestro futuro desempeño como docentes.

La Integración en el Medio contempló la realización de la caracterización de nuestra clase, así como la realización de una actividad de extensión curricular, fuera del contexto escolar.

Finalmente, las acciones científico-pedagógicas fueron momentos donde tuvimos la oportunidad de compartir el trabajo desarrollado por los pasantes y otros invitados, presentando un conjunto de herramientas pedagógicas que fueron un pequeño aporte al desarrollo e innovación de EF.

Palabras Clave: Pasantía Pedagógica, Educación Física, Aprendizaje; Planificación; Operacionalización; Reflexión

Résumé

Ce rapport correspond à l'ensemble des travaux développés dans le cadre du stage pédagogique intégré au Master en Enseignement de l'Éducation Physique dans l'Enseignement de Base et Secondaire. On y retrouve toute la structure de l'année scolaire, nos attentes, objectifs et ambitions, les outils et stratégies didactiques utilisés, accompagnés d'une justification et d'une réflexion critique et systématisée sur leur impact, ainsi que les apprentissages acquis en tant qu'enseignant.

En termes de lignes directrices, ce stage est divisé en quatre activités principales, Pratique enseignante, Intervention dans la communauté scolaire, Intégration dans l'environnement et Activités scientifiques et pédagogiques.

La pratique de l'enseignement était notre objectif principal en tant que stagiaires, car il s'agit d'un long processus de planification, d'opérationnalisation et de réflexion quotidienne, visant à ajuster nos méthodologies et nos stratégies, en mettant toujours l'accent sur le rôle actif de l'étudiant dans la construction de son apprentissage.

L'Intervention en Communauté Scolaire concerne notre participation aux activités développées par le groupe disciplinaire et aussi par la dynamisation du Projet Citoyenneté et Développement. Ces moments nous ont permis de consolider notre intégration dans l'école qui nous a accueillis, mais aussi d'acquérir des compétences en termes de planification et de promotion d'activités qui impliquent toute la communauté éducative, traversant ainsi des expériences variées et enrichissantes pour nos futures performances d'enseignants.

Intégration à l'Environnement a envisagé la réalisation de la caractérisation de notre classe de stage, ainsi que la réalisation d'une activité de extension du programme en dehors du contexte scolaire.

Enfin, les actions scientifiques-pédagogiques ont été des moments où nous avons eu l'occasion de partager le travail développé par les stagiaires et d'autres invités, en présentant un ensemble d'outils pédagogiques qui ont apporté une petite contribution au développement et à l'innovation de l'EP.

Mots-clés: Stage Pédagogique, Éducation Physique, Apprentissage; Planification; Opérationnalisation ; Réflexion

Índice

1- Introdução	1
2- Enquadramento do estágio pedagógico	4
2.1- Objetivos do Estágio Pedagógico	5
3- Caracterização do Contexto -A Escola Secundária Francisco Franco	8
3.1- Recursos Humanos	9
3.2- Órgãos de Administração e Gestão	9
3.3- Projetos, Clubes e Núcleos	10
3.4- Grupo Disciplinar de Educação Física	10
3.5- Instalações Desportivas	11
3.6- Sistema de rotação das Instalações	11
4- Prática Letiva	12
4.1- Caracterização geral da turma	13
4.2- Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem	13
4.3- Planeamento Anual.....	15
4.3.1- Calendário escolar.....	16
4.3.2- Horário da Turma.....	16
4.3.3- Calendarização anual das matérias de ensino	17
4.4- Plano de Unidade Didática	20
4.5 - Planeamento, Desenvolvimento e Balanço das Unidades Didáticas.....	22
4.5.1- Análise e reflexão do 1º período.....	22
4.5.2- Ensino à Distância, adaptação a uma nova realidade	33
4.5.4- Análise e reflexão do 3º período	42
4.6- Plano de aula.....	47
4.7- Estratégias Didático-Pedagógicas utilizadas	49
4.8- O Projeto EFERAM-CIT no Estágio Pedagógico	60
5- Processo de avaliação	62
5.1- Avaliação Diagnóstica	63
5.2- Avaliação Formativa.....	67
5.3- Avaliação Sumativa	68
6- Assistência às aulas	70
6.1- Balanço da assistência às aulas	72
7- Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem no 2º Ciclo: turma 5º4.....	76
7.1- Caracterização da turma	77
7.2- Balanço Geral da lecionação à turma do 2ºciclo	78

8- Atividades de Intervenção na Comunidade	84
8.1- Atividade de Educação Inclusiva	84
8.1.1- Funções desempenhadas	84
8.1.2- Balanço geral da Atividade de Educação Inclusiva.....	85
8.2- Projeto de Cidadania e Desenvolvimento.....	87
8.2.1- Fase de Planeamento.....	87
8.2.2- Fase de realização	90
8.2.3- Balanço Final do Projeto de Cidadania e Desenvolvimento.....	91
9- Atividades de Integração no Meio	94
9.1- Caracterização da Turma 12º13	94
9.2- Objetivos da caracterização da turma.....	95
9.3- Metodologia.....	95
9.4- Apresentação dos Resultados	97
9.5- Considerações Finais	109
9.7- Atividade de Extensão Curricular	111
9.7.1- Fase de Planeamento.....	111
9.7.2- Fase de Realização.....	114
9.7.3- Balanço da Atividade de Extensão Curricular	116
9.8- Atividade extracurricular - Atividade de Golfe	118
10- Ações Científico-Pedagógicas.....	119
10.1- Ação Científico-Pedagógica Individual.....	119
10.1.1- Objetivos da Ação Científico-Pedagógica Individual	119
10.1.2- Fase de planeamento.....	120
10.1.3- Fase de Realização.....	121
10.1.4- Balanço da Ação Científico-Pedagógica Individual	122
10.2- Ação Científico-Pedagógica Coletiva	125
10.2.1- Objetivos da Ação Científico-Pedagógica Coletiva	126
10.2.2- Fase de Planeamento.....	126
10.2.3- Fase de Realização.....	128
10.2.4- Balanço final da Ação Científico-Pedagógica Coletiva	129
11- Considerações Finais	133
12- Referências	136
12.1- Referências Legislativas	141
13- Apêndices	142
Apêndice 1 – Planeamento Anual- Plano B.....	142
Apêndice 2 – Cronograma Anual das Aulas de EF	154

Apêndice 3 – Recursos materiais da ESFF	155
Apêndice 4 – Ferramenta Didática Digital	160
Apêndice 5 – Exemplo de Plano de Exercícios	231
Apêndice 6 - Relatório Individual da Aptidão Física	232
Apêndice 7 – Exemplo de uma UD	233
Apêndice 8 – Exemplo de Plano de aula	242
Apêndice 9 – Exemplo Grelha de Avaliação.....	246
Apêndice 10 – Ficha de observação das aulas do colega.....	247
Apêndice 11 – Programa da AEC	250

Índice de Tabelas

Tabela 1- Calendário Escolar 2020/21	16
Tabela 2- Tarefas associadas ao MED	51
Tabela 3- Critérios de Avaliação ESFF	68
Tabela 4- Programa Projeto Cidadania e Desenvolvimento.....	90
Tabela 5- Objetivos da caracterização da turma	95
Tabela 6- Objetivos ação individual.....	119
Tabela 7- Objetivos da Ação Coletiva.....	126
Tabela 8- Conteúdos da ação coletiva	128

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Avaliação Inicial da Aptidão Física	64
Gráfico 2- Resultados Avaliação Cognitiva Inicial.....	65
Gráfico 3- Género.....	97
Gráfico 4- Concelho de Residência.....	98
Gráfico 5- Agregado Familiar	98
Gráfico 6- Habilitações literárias dos EE	99
Gráfico 7- Apoio Social Escolar.....	100
Gráfico 8- Estatuto socioeconómico Pais/EE.....	100
Gráfico 9- Estatuto socioeconómico Mães/EE.....	101
Gráfico 10- Perceção Da qualidade de vida	102
Gráfico 11- Perceção da saúde	102
Gráfico 12- Transporte casa-escola	103
Gráfico 13- Gosto pela escola	104
Gráfico 14- Perceção do rendimento escolar.....	104
Gráfico 15- Historial Médico	106
Gráfico 16- Gosto pela EF.....	107

Gráfico 17- Prática de Atividade Física Atual.....	108
Gráfico 18- Prática Desportiva atual	108

Índice de Imagens

Imagem 1- Instalações Desportivas	11
-----------------------------------------	----

Lista de Abreviaturas e Siglas

ACPC – Ação Científico-Pedagógica Coletiva

ACPI – Ação Científico-Pedagógica Individual

AEEF – Aprendizagens Essenciais de Educação Física

AEC – Atividade de Extensão Curricular

AI – Avaliação Inicial

AIC – Atividades de Intervenção na comunidade

AF – Aptidão Física

ARE – Atividades Rítmicas Expressivas

DEFD-FCS – Departamento de Educação Física e Desporto da Faculdade de Ciências Sociais

E@D – Ensino à Distância

EE – Encarregados de Educação

EF – Educação Física

EFERAM-CIT – Educação Física nas Escolas da Região Autónoma da Madeira – Compreender, Intervir, Transformar

EP – Estágio Pedagógico

ESFF – Escola Secundária Francisco Franco

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MID – Modelo de Instrução Direta

MED – Modelo de Educação Desportiva

MEEFEBS – Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

NE – Núcleos de estágio

OC – Orientador Cooperante

OC'S – Orientadores Científicos

OMS – Organização Mundial de Saúde

PA- Planeamento Anual

PE – Professor Estagiário

PEE- Projeto Educativo de Escola

PESE – Prática de Ensino Supervisionada na Escola

PC – Plano de Contingência

PdA- Plano de aula

PL – Prática Letiva

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

RAM – Região Autónoma da Madeira

RI – Regulamento Interno

TGfU – Teaching Games for Understanding

UD – Unidade Didática

UD´s- Unidade Didáticas

UMa – Universidade da Madeira

1- Introdução

O presente relatório de estágio integra todo o trabalho desenvolvido no âmbito do nosso estágio pedagógico (EP), que é parte integrante do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS). Ao longo deste documento, é possível encontrar toda a estruturação do ano letivo, os nossos objetivos e expectativas, as ferramentas e estratégias didáticas utilizadas, bem como uma reflexão crítica e sistematizada acerca do impacto das mesmas nos nossos alunos e as aprendizagens conseguidas.

Todo este trajeto teve um impacto significativo na nossa formação pessoal e profissional, pois apesar de já possuir alguma experiência em outros contextos, este foi o primeiro contato com a realidade escolar, desempenhando um papel importante de formador e de educador, pois a educação apresenta-se cada vez mais como um “*bem público*” (Nóvoa, 2009, p. 10).

Segundo Sancho (2020), citado por Campos et al., (2021), “*a educação é a ferramenta mais importante que uma sociedade pode utilizar, pois estimula o desenvolvimento pessoal e social de todos e de cada um, tornando os alunos em cidadãos responsáveis, ativos e interventivos na comunidade onde estão inseridos*” (p.105).

É através da educação que as crianças e jovens têm a possibilidade de alargar os seus horizontes, de serem proativos na procura do desconhecido, pois a criança, ao estar num processo de crescimento e evolução, apenas precisa que lhe sejam dadas as condições necessárias para exprimirem todo o seu potencial (Montessori, 1936, cit. Sousa et al., 2014). Na ótica de Lopes (2015), “*educar é fazer as transformações e adaptações que preparam para a vida, (...), é o desenvolvimento das capacidades e potencialidades do indivíduo*” (p.14).

No ano de 1870, verificou-se um pouco por toda a Europa a organização, estruturação e estabilização do modelo escolar e ainda nos dias de hoje muita coisa se mantém inalterável (Nóvoa, 2009).

Tal como nos referem Lopes, Vicente, Prudente e Fernando (2011); Lopes, Gouveia, Alves e Correia (2014) e Lopes (2015; 2017), a realidade do sistema educativo continua assente nos seguintes pressupostos: o poder da tomada de decisão no processo educativo continua centrado no professor e não no aluno; continuam a ser utilizadas estratégias e metodologias de ensino tradicionais e descontextualizadas; a organização do sistema educativo continua baseada no passado, com as escolas formatadas como fábricas e as salas como linhas de produção; o professor apresenta-se como um mero transmissor

de conhecimentos; continuam a ser valorizados os alunos com maior capacidade de memorização.

Torna-se então urgente que a escola tenha a capacidade de acompanhar as rápidas transformações que temos assistido ao nível do conhecimento científico, da cultura, das artes, da tecnologia, etc., indo ao encontro das exigências solicitadas pelas gerações mais recentes e da evolução de um mundo cada vez mais globalizado (Ferraz & Correia, 2012). De acordo com os mesmos autores, o processo de transformação do sistema educativo, tem dado origem ao surgimento de novas estratégias e metodologias de ensino, cada vez mais contextualizadas e ajustadas aos dias de hoje, não só ao nível da Educação Física (EF), mas nas mais diversas áreas de ensino.

De acordo Campos et al., (2021), a EF apresenta-se como um meio privilegiado para o desenvolvimento integral das crianças, pois promove a vivência de experiências marcantes e que permitem a aquisição de competências essenciais não só a nível físico, mas também a nível cognitivo e social, que preparam os alunos para um ingresso ativo da vida em sociedade.

Para Anacleto, et al., (2017), o EP caracteriza-se por ser a primeira interação do professor estagiário (PE) com a realidade da profissão docente e tem como objetivo a aplicação de todos os conhecimentos e competências adquiridas ao longo de toda a formação académica, aliada às crenças e perspetivas individuais em relação à escola. Este processo de estágio deve procurar estimular o PE a inovar e a combater os paradigmas que foram sendo enraizados ao longo das últimas décadas, e por outro lado desenvolver uma relação de proximidade com professores mais experientes, crescendo com os seus ensinamentos.

Reconhecendo e valorizando a preponderância da disciplina de EF para a educação e formação dos alunos, a realização do EP marcou o nosso primeiro contato com a docência e este relatório final reflete todo um processo complexo e sob a influência de diversas variáveis.

Este foi um processo bastante desgastante, mas que ao mesmo tempo nos permitiu desenvolver um grande conjunto de competências que nos irão ajudar a sermos melhores profissionais no futuro. Desde a capacidade de superação e de trabalho, a capacidade de organização e sistematização do nosso pensamento e do nosso trabalho, como também a capacidade de observação e de reflexão crítica que nos foi solicitada ao longo de todo o processo e que nos permitiu crescer e mudar a nossa perspetiva em relação a vários aspetos.

Todo este processo acabou por ser um trabalho em equipa com os nossos professores orientadores e do colega de estágio, que nos apoiaram em todos os momentos essenciais do mesmo, que nos deram sempre as suas sugestões de uma forma construtiva e que, sem dúvida, nos levaram para além dos nossos limites. Durante o estágio não nos foram apresentadas respostas aos problemas, mas sim estimulada a nossa proatividade, o que nos permitiu ir construindo o nosso próprio caminho em função das nossas motivações e interesses. Estas são competências essenciais para a nossa futura integração no contexto educativo, e com a aquisição das bases ao longo do mestrado considerámos estar preparados para os desafios futuros.

2- Enquadramento do estágio pedagógico

Antes do início do EP, as expectativas eram bastantes elevadas, pois queríamos dar o nosso melhor, queríamos que corresse tudo sem sobressaltos nesta nossa primeira experiência em contexto escolar. Por outro lado, veio elevar os nossos níveis de motivação, entusiasmo, e igualmente de nervosismo e responsabilidade.

No entanto, existia a perfeita noção de que seria um ano de grandes e enriquecedoras experiências, de incertezas, um ano para cometer erros, para aprender e crescer com eles e acima de tudo um ano de muita luta e dedicação na valorização da nossa disciplina. Um ano, onde procurámos explorar e rentabilizar ao máximo todos os recursos ao nosso dispor, de modo a darmos o nosso pequeno contributo para o futuro dos nossos alunos, e para a inovação da EF.

O facto de termos tido pela primeira vez a incumbência de orientar uma turma e o fez com que o seu sucesso dependesse da nossa intervenção pedagógica, acabou por aumentar ainda mais a nossa responsabilidade durante todo o processo. Também o facto de termos objetivos bem definidos a cumprir, emanados pelo PNEF e pelas Aprendizagens Essenciais (AEEF), e de termos pela frente um conjunto de alunos, cada um com as suas particularidades, acabou por tornar ainda mais complexa e desafiante a nossa tarefa.

Este estágio foi apenas o primeiro passo para podermos ingressar na profissão e, para alcançarmos a excelência profissional existirá ainda um longo processo de formação contínua. Isto vem reforçar a necessidade do PE aproveitar ao máximo todos os momentos e retirar algo de positivo das interações ao longo desta caminhada, tendo acima de tudo uma postura crítica e capacidade reflexiva em relação às nossas vivências.

Para Anacleto, Moura, Silva, Costa e Santos (2017) o EP é o momento onde confluem as componentes teórica e prática adquiridas ao longo da formação do PE, provocando neste inúmeras transformações decorrentes da interação daquilo que foi aprendido anteriormente, com o contexto real de ensino. O estágio permite ainda a aquisição de conhecimentos e competências com professores mais experientes, sendo também uma oportunidade de contactar diretamente com todos os problemas diários da escola, fruto da necessidade de interação com diversos agentes da comunidade educativa. Esta ideia é reforçada quando os mesmos autores referem que *“o estágio supervisionado deve enfatizar a observação, a experimentação e a reflexão como meio para representar a realidade e atuar adequadamente em situações contextualizadas do cotidiano profissional”* (p.86).

A passagem por todo este processo faz com que o professor experimente diversas estratégias e metodologias com os seus alunos, fazendo com que este vá construindo a sua própria identidade enquanto professor (Tardif. 2014).

Na ótica de Seabra, Silva e Resende (2016), a prática de estágio supervisionada caracteriza-se por um processo complexo, sob influência de diversas variáveis e dimensões e desenrolado ao longo de diferentes etapas. O contato com a realidade escolar dá origem a grandes aprendizagens pela direta interação com os seus diversos elementos constituintes e pela exteriorização dos seus pensamentos e motivações.

Para Cunha (2008), citado por Seabra et al., (2016), no EP,

“são solicitadas uma multiplicidade de exigências do foro pessoal, social, institucional e formativo, fruto do confronto com diferentes transições ecológicas que se prendem com a passagem da instituição de formação para a escola, de aluno para professor e da teoria para a prática” (p.33).

Este processo proporcionou-nos também viver a experiência única de sermos professores e alunos ao mesmo tempo, com as suas naturais dificuldades, incertezas e paradoxos.

2.1- Objetivos do Estágio Pedagógico

O nosso processo de estágio foi realizado durante o ano letivo de 2020/2021, na Escola Secundária Francisco Franco (ESFF). Após um processo de reflexão e discussão com o meu colega de estágio, optámos pela escolha desta escola por esta ser uma referência na nossa região, por possuir excelentes condições em termos de recursos espaciais e materiais, como também em termos de recursos humanos (PEE,2017). Também o facto de podermos trabalhar de uma forma mais próxima com dois dos professores que mais nos marcaram ao longo de toda a nossa formação, os professores doutores Helder Lopes e Hélio Antunes, acabou por ser um fator decisivo para querermos ter realizado o estágio nesta escola. Todo o seu conhecimento, experiência e competência, permitiu que este processo tenha sido muito rico e reflexivo e os seus ensinamentos nos acompanharão para sempre.

O estágio teve início com uma reunião com todo o nosso núcleo de estágio, onde nos foi solicitada a leitura de um conjunto de documentos fundamentais para a compreensão da visão, missão e objetivos a que a nossa escola se propõe e de modo a

permitir uma melhor integração na sua dinâmica, como o Projeto Educativo Escola (PEE), o Regulamento Interno (RI) e o Plano Anual de Atividades.

Tivemos também a oportunidade de participar numa reunião de apresentação do ano letivo, que contou com a presença de todos os professores da escola, tendo sido o primeiro contato formal que tivemos com a nossa escola. Seguidamente, o nosso orientador cooperante (OC), fez-nos uma visita guiada à escola, e assim, ficámos a conhecer as diferentes instalações desportivas, a sala do grupo disciplinar, o bar dos professores, etc.

De acordo com o Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada dos Mestrados em Ensino da Universidade da Madeira, os principais objetivos a alcançar com a realização deste estágio foram:

- “Desenvolver a capacidade de análise e reflexão sobre as diferentes situações de ensino aprendizagem vividas;
- Desenvolver a capacidade de trabalho cooperativo e assumir, na sua prática, uma perspetiva profissional tendo um comportamento mais produtor que reprodutor, desenvolvendo a reflexão e o espírito crítico, a criatividade, a tomada de decisão e a capacidade de adaptação a diferentes contextos;
- Conhecer a instituição escolar nos seus aspetos globais aprofundando as características das instituições escolares;
- Aplicar os conhecimentos científicos e metodológicos adquiridos nas diferentes componentes de formação, de uma forma integrada e interdisciplinar;
- Adequar e integrar propostas inovadoras de acordo com o currículo e/ou orientações curriculares;
- Dominar métodos e técnicas relacionadas com o processo de ensino e aprendizagem, o trabalho em equipa, a organização da escola e a investigação educacional;
- Aprofundar e operacionalizar competências adquiridas nos domínios científicos e pedagógico-didático”.

Para além da PL, que acaba por ser a etapa mais ampla do nosso estágio, este integra também as Atividades de Intervenção na Comunidade (AIC), as Atividades de Integração no Meio e por fim a realização das Atividades de Natureza Científico-Pedagógica.

De destacar que logo no início do ano letivo, os alunos foram submetidos a um conjunto de avaliações no âmbito do programa Educação Física nas Escolas da Região Autónoma da Madeira - Compreender, Intervir, Transformar (EFERAM-CIT), do qual já fazem parte desde o 10º ano, e que nos permitiu recolher dados fundamentais acerca dos

nossos alunos. Os dados recolhidos auxiliaram-nos na realização de uma detalhada caracterização da turma, ajustando o nosso planeamento às características, necessidades e motivações dos alunos. Estes procedimentos tiveram continuidade ao longo do ano letivo, e para além do preenchimento de diversos questionários e realização de diversos testes cognitivos, foram também realizadas avaliações dos níveis de aptidão física (AF) através do FITescola.

3- Caracterização do Contexto -A Escola Secundária Francisco Franco

A caracterização da escola apresenta-se como uma tarefa determinante, de modo a ficarmos a conhecer um pouco melhor as características e potencialidades do estabelecimento de ensino que nos acolheu. Para isso foi bastante importante a leitura de documentos importantes para o funcionamento da escola como, o PEE, o Plano Anual e o RI. Para além da leitura e análise dos mesmos, foram muito importantes as reuniões com o OC, que nos colocou a par da realidade do nosso local de intervenção, em termos de recursos disponíveis, das principais limitações e das dificuldades que poderíamos vir a encontrar, de modo a pensarmos em estratégias para as contornar.

De acordo com o seu RI (2020), esta escola apresenta-se como uma organização com um conjunto de particularidades que a distingue das demais, das quais se destaca de imediato o seu nome, em homenagem ao escultor madeirense Francisco Franco (1885-1955). Esta teve origem na antiga Escola Industrial e Comercial do Funchal e tem como finalidade servir toda a comunidade através de uma oferta educativa e formativa diversificada nas áreas das Artes e Tecnologias, como vem sendo tradição ao longo dos anos, o que lhe concede uma singularidade única.

A escola celebra o seu aniversário no dia 9 de outubro, data que corresponde ao nascimento de Francisco Franco. Este é um dia especial, caracterizado pela realização de um conjunto de atividades, com a finalidade de homenagear todos os professores e funcionários que recentemente se aposentaram e procede-se ainda à entrega de prémios aos alunos que mais se destacaram nos diversos cursos e anos de escolaridade (RI, 2020).

Hoje em dia, a escola apresenta uma oferta formativa bastante diversificada, nomeadamente, ao nível dos cursos científico-humanísticos, profissionais, alguns cursos de educação e formação (CEF) e os cursos de educação e formação de adultos (CEFA), distribuídos pelo regime diurno e noturno, e integra cerca de 2300 alunos divididos por 110 turmas. Apesar de a maioria dos alunos serem oriundos do concelho de Funchal, esta recebe diariamente alunos dos mais diversos pontos da Ilha da Madeira (RI, 2020).

A Escola Secundária de Francisco Franco, localiza-se na cidade do Funchal, na freguesia de Santa Luzia, na Rua João de Deus, nº 9, e a sua capacidade de crescimento, de adaptação e de inovação fez com que hoje em dia se tenha tornado uma escola de referência a nível regional e nacional, formando alunos com excelentes capacidades pessoais e sociais, que lhes permitem ano após ano ingressar no ensino superior (RI, 2020).

Analisando o PEE da Escola, podemos verificar que esta apresenta um conjunto de pontos fortes que fazem com que seja atualmente uma escola de referência e que tenha tido uma enorme procura ao longo dos últimos anos, como por exemplo uma forte imagem e identidade percebida por toda a comunidade e ainda pela qualidade do serviço prestado. A qualidade do processo de ensino destaca-se pelo facto de existir uma oferta formativa e de complemento curricular diversificada com objetivos bem definidos e utilizando práticas pedagógicas inovadoras (PEE,2017).

Esta caracteriza-se igualmente por apresentar um corpo docente estável e de qualidade, que tem permitido continuar a afirmar-se com excelentes resultados no ranking nacional de escolas. Outra das potencialidades da escola, acaba por ser a sua localização e as suas instalações, que têm permitido ao longo dos anos a criação de uma boa relação com a restante comunidade, integrando cada vez mais a comunidade da vida da escola através de parcerias e protocolos, com grandes benefícios para ambas as partes, sendo esta uma mais-valia para aumentar a projeção da escola no exterior (PEE, 2017).

A ESFF tem como lema “Ensino de qualidade, respostas educativas diferenciadas” , pretendendo ser uma escola de referência, que prepara os seus alunos para o sucesso no ensino superior, tornando-os também cidadãos ativos, responsáveis e com elevados níveis de autonomia e espírito crítico, reconhecendo-os como seres multidimensionais (RI, 2020).

3.1- Recursos Humanos

A ESFF é a escola da região com o maior número de alunos, o que requer a existência de um elevado número de recursos humanos, pessoal docente e não docente, para que a escola tenha capacidade para dar resposta às exigências diárias decorrentes da existência de cerca de 2300 alunos, divididos pelos diversos cursos do ensino diurno e noturno, cerca 275 professores, e ainda cerca de 80 técnicos e assistentes operacionais, divididos por diversas áreas. No caso concreto da disciplina de EF, a escola contempla atualmente um total de 26 professores.

3.2- Órgãos de Administração e Gestão

A administração e gestão escolar das escolas da RAM, é regulamentada e decretada pelo Governo Regional da Madeira, que com o Decreto Legislativo Regional nº21/2006/M, de 21 de junho, veio aumentar a autonomia das escolas ao nível da sua

gestão e administração, dando possibilidade às mesmas de adequar as suas medidas e estratégias ao seu contexto específico (RI, 2020).

Este processo é assegurado pelos órgãos de gestão de topo, nomeadamente, o Conselho da Comunidade Educativa, que é integrado por representantes dos alunos, encarregados de educação, autarquia, pessoal docente e não docente e ainda outras instituições exteriores à escola, o Conselho Executivo, o Conselho Pedagógico e o Conselho Administrativo (RI, 2020).

3.3- Projetos, Clubes e Núcleos

Para além da diversificada oferta formativa que esta escola dispõe, existem também um conjunto de projetos, núcleos e clubes que desenvolvem atividades complementares para os alunos nos mais diferentes âmbitos. Segundo o *site* oficial da ESFF, todos os alunos têm acesso a:

Clubes: Clube de Capoeira, Clube de Desenho e Artes Plásticas, Clube de Técnicas de Impressão, Clube de Ecologia Barbusano, Clube de Inglês *SOS Language*, Clube Europeu,
Núcleos: Núcleo de Fotografia, Núcleo de Música, Oficina de Teatro Corpus, Parlamento Jovem.

Projetos: “Conhecer o Funchal”, Projeto *CyberFF*, Projeto *Daoyin* – Energia em Movimento, Projeto Francisco Franco PC *Help Center*, Projeto Labirinto das Oportunidades, Projeto *FraNET* Projeto GPS, Pedagogia Sistémica, LIS, Projeto, Projeto Podengo ESFF, Projeto SPAR, *Moodle*, Plano Nacional de Cinema.

3.4- Grupo Disciplinar de Educação Física

No que respeita ao grupo da disciplina de EF, existem um conjunto de atividades programadas para o presente ano letivo, tal como podemos verificar no seu Plano Anual de Atividades. Estas atividades planeadas e organizadas pelo grupo de EF são maioritariamente destinadas aos alunos, no entanto, algumas destas são também extensíveis a toda a comunidade educativa. Atividades como a Semana Multidesportiva, o Projeto +90, a semana das Atividades Aquáticas e os torneios de Voleibol e Futsal, são atividades que são realizadas todos os anos, em conjunto com outras atividades pontuais.

3.5- Instalações Desportivas

A ESFF dispõe de um conjunto de infraestruturas desportivas destinadas à lecionação das mais diversas matérias de ensino, tanto no plano teórico como no plano prático. De forma mais pormenorizada, podemos verificar que a escola dispõe de diversas instalações interiores como o ginásio central, que está localizado no edifício principal da escola, o Pavilhão Gimnodesportivo que contempla ainda o Ginásio de Musculação. Em termos de espaços de aula exteriores, temos um campo anexo ao pavilhão, o pátio central, o campo sintético que conta também com um pequeno campo anexo e por fim um espaço multidesportivo, que substituiu a antiga piscina.

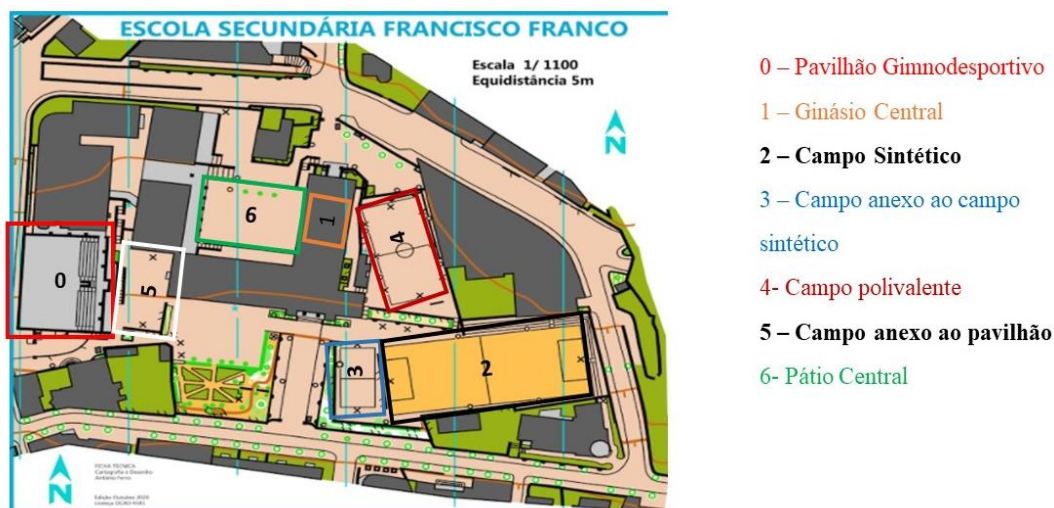


Imagem 1- Instalações Desportivas

3.6- Sistema de rotação das Instalações

O sistema de rotatividade das instalações desportivas foi determinado em função do Planograma definido para cada ano de escolaridade e também em função daquilo que estipulado pelo Programa Nacional de Educação Física (PNEF). Após a definição do Planograma para o ano letivo, a atribuição de espaços é feita por período, no entanto, e caso haja acordo entre os docentes, existe a possibilidade de efetuar troca de instalações de forma definitiva ou pontual. Caso algum espaço de aula se encontrasse livre, os docentes tinham a total autonomia para o rentabilizar em função dos seus objetivos para a aula.

4- Prática Letiva

A PL caracterizou-se por ser o nosso principal foco enquanto professores estagiários, visto ser um longo processo de planeamento, operacionalização e reflexão diária, com o intuito de analisar a receptividade dos alunos à nossa intervenção pedagógica.

Este processo teve início ainda antes de começarem as aulas, através do contato com a professora estagiária do ano transato, durante o estágio de Verão, organizado pela UMa, o que fez com que fosse adquirindo a maior informação possível em relação à turma, percebendo quais tinham sido as suas maiores dificuldades, bem como as estratégias em que esta teve maior sucesso. Após este primeiro contato, tive a preocupação de ter acesso aos *dossiers* de estágio dos dois anos anteriores, pois a turma em questão já vinha a ser acompanhada por professores estagiários desde o seu 10º ano. A leitura e análise dos mesmos foi bastante enriquecedora, pois permitiu compreender quais as matérias que estes tinham abordado, as metodologias e estratégias utilizadas, a sua reflexão acerca das mesmas e ainda verificar qual o nível da turma nas diversas matérias.

Este período de pré-impacto com a turma foi complementado com uma reunião realizada com o nosso OC, momento esse bastante importante para nos prepararmos para o início do processo, sendo também útil uma vez que, ficámos também a conhecer a escola e toda a dinâmica de todo o processo de estágio. Para além disto, foram também transmitidas informações bastante úteis acerca da turma que nos permitiram ir equacionando diferentes possibilidades para a nossa atuação.

Antes do início das aulas, foi também realizada a primeira reunião com todos os intervenientes do nosso núcleo de estágio, de modo a discutirmos e alinharmos algumas bases para a nossa intervenção pedagógica, onde foi possível contar com as diferentes perspetivas e sugestões, quer dos orientadores científicos (OC'S), quer do OC. Este processo ficou completo com a nossa participação na primeira reunião do grupo de EF, da ESFF, onde fomos apresentados a todo o grupo e onde ficámos a perceber melhor toda a dinâmica e organização das aulas de EF nesta escola. Foi também neste momento que tivemos acesso ao Planograma Anual, que é um documento construído anualmente pela escola, onde estão contempladas as matérias de ensino a serem lecionadas em cada ano letivo, e que este ano devido à pandemia COVID-19, acabou por sofrer algumas alterações.

4.1- Caracterização geral da turma

A turma 12^o13 era composta por 23 alunos, sendo que 20 alunos pertenciam ao sexo feminino (87%) e apenas 3 alunos ao sexo masculino (13%). Em relação à idade, a turma apresentava uma média de 17,04 anos, com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos. No que diz respeito aos resultados gerais do teste sociométrico, esta era uma turma que já se conhecia bastante bem desde o 10^o ano e naturalmente os alunos foram criando os seus grupos com os colegas com que mais se identificavam. Verificámos então que, em termos de preferência para a realização das diferentes tarefas os alunos acabaram por escolher os colegas com os quais tinham maior afinidade, nomeando quase sempre os mesmos colegas nas questões apresentadas. Em termos de exclusão houve um pequeno grupo de três ou quatro alunos que foram os únicos selecionados por toda a turma, demonstrando assim que estes conheciam bem os seus colegas e que pelas suas características pessoais e sociais acabavam por ser excluídos pela restante turma.

Todo o processo de recolha e tratamento dos dados recolhidos, bem como a apresentação e discussão dos resultados será apresentado mais à frente, no capítulo 9.1 do presente relatório.

4.2- Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem

O processo de ensino-aprendizagem não decorre de uma relação unidirecional, mas sim de uma relação de proximidade que se estabelece entre o professor e os alunos, que se pretende com aprendizagens mútuas e significativas.

Então, o papel do professor deve passar por adquirir uma postura crítica, e como defendem Lopes et al., (2011), ter a capacidade de *“analisar, pôr em causa e testar (os outros, nós próprios, os processos, os instrumentos)”* (p.144).

O nosso processo de ensino-aprendizagem desenrolou-se através de um constante sistema de diagnóstico, prescrição e controlo. Ao longo do ano letivo foi-nos sendo solicitada a capacidade de planear, operacionalizar e ir realizando diariamente os ajustamentos necessários, utilizando processos pedagógicos diferenciados de modo a atender às necessidades e particularidades específicas dos nossos alunos. Assim, houve a possibilidade de irmos realizando diversas experiências com os alunos e ir sempre avaliando a sua receptividade às nossas solicitações. Dada a complexidade de todo o processo, algumas das estratégias não obtiveram sucesso, mas é também nestas experimentações em termos de estratégias, métodos e de instrumentos que residiu a grande riqueza deste estágio.

O professor deve então ser o gestor do processo de ensino, num quadro de referência interativo, dinâmico e onde se estabelecem relações baseadas no diálogo e na discussão, através de um processo aberto e adequado às necessidades e motivações dos alunos, onde é potenciada a dinâmica de grupos (Almada et al., 2008). Através deste tipo de paradigma no processo educativo, estaremos a passar de um processo *“estático, rígido, centralizador e reprodutor de conhecimentos, para um dinâmico, flexível, descentralizador e inovador”* (p.6), permitindo a ocorrência de um processo individualizado de ensino. (Lopes & Fernando, 2014).

Tal como defendem Lopes e Fernando (2014), procurámos ao longo deste ano letivo colocar sempre o aluno no centro do processo de tomada de decisão, utilizar estratégias e metodologias que fossem ao encontro das suas necessidades e motivações, indo ao encontro daquelas que são as finalidades da EF. Procurámos também a introdução de estratégias e de instrumentos inovadores no processo de ensino, explorando ao máximo o trabalho colaborativo e a rentabilização das novas tecnologias. Ao longo deste trajeto, as decisões foram tomadas tendo como finalidade o desenvolvimento integral dos nossos alunos, estimulando o desenvolvimento de competências físicas, cognitivas, pessoais e sociais, bem como procurando promover hábitos de vida saudável e a prática de atividade física ao longo da vida.

Terminado o processo, mais do que descrever de forma detalhada todos os acontecimentos deste EP, importa sistematizar e justificar as nossas opções, em função do nosso contexto e das características dos nossos alunos, como também fazer uma reflexão crítica e construtiva das aprendizagens e competências que adquirimos. Procurámos igualmente dar destaque aos aspetos menos conseguidos, referindo aquilo que poderíamos ter feito de forma diferente

4.3- Planeamento Anual

A construção do PA foi feita tendo em consideração um conjunto de fatores como o horário da turma, o mapa de rotatividades das instalações desportivas, o calendário escolar, bem como o PC da escola, desenvolvido devido à situação pandémica na qual vivemos atualmente. Esta acabou por condicionar o normal funcionamento da nossa disciplina, nomeadamente em termos de matérias de ensino a abordar, em relação aos cuidados de higiene e segurança, que vieram a conduzir a adaptações nas próprias unidades didáticas e também em termos do planeamento das próprias situações de aprendizagem.

Como referem Inácio et al., (2014), o processo de planeamento é uma das principais variáveis que os professores devem equacionar antes de iniciarem a sua intervenção pedagógica, pois trata-se de um aspeto determinante para que haja uma atuação contextualizada por parte do docente.

Pacheco (1995), citado por Matos (2010), considera que o planeamento é um instrumento à disposição do professor, que lhe permite uma estruturação lógica do processo de ensino-aprendizagem. Este permite também organizar os conteúdos de ensino de uma forma ajustada ao processo de ensino com aprendizagens significativas para os alunos.

Este planeamento tem como finalidade nortear a intervenção do professor, não só na definição e organização das matérias de ensino, mas também na estruturação dos conteúdos que foram abordados, as metodologias e estratégias que utilizámos para alcançar os objetivos preconizados e de que formas avaliámos o progresso dos alunos. Neste, acabaram por estar também definidos os principais momentos de avaliação dos alunos, bem como as datas de realização de atividades propostas pelo grupo de EF, que neste ano específico foram muito condicionadas pela pandemia.

Teixeira e Onofre (2009), corroboram as opiniões acima apresentadas, no entanto, referem que o planeamento acaba por ser uma das principais dimensões do EP onde os professores estagiários têm maior dificuldade, devido ao grande número de variáveis que têm de equacionar e pelo facto de não estarem familiarizados com o contexto educativo, ou seja, devido à sua inexperiência.

Para Bento (1998), citado por Inácio et al., (2014), o planeamento tem o objetivo de *“orientar o processo de ensino ao longo do ano através do estabelecimento de metas, de acordo com as orientações do grupo de EF e o PNEF”* (p.4).

Para além de termos tido em conta as diretrizes apresentadas pelo PNEF, pelas AEEF para o 12º ano e pelo PEE da nossa escola para a construção do PA, foi também determinante ter em linha de conta as características dos espaços desportivos, os recursos disponíveis, mas também os dados recolhidos na AI dos alunos, que no nosso caso, foram baseados nos dados dos colegas anteriores, pois tratava-se de turmas de continuidade com professores estagiários e tínhamos acesso a essas informações.

O PA é um documento que define as nossas linhas orientadoras mas, no entanto, acabou apenas por ser uma previsão daquilo que pretendíamos realizar ao longo do ano letivo com os nossos alunos, mas o contexto atual que vivemos acabou por levar à alteração daquilo que tínhamos previsto. A definição do PA teve em consideração o facto de as aulas estarem subdivididas em três períodos letivos.

4.3.1- Calendário escolar

De acordo com o Despacho nº137/2021, de 15 de abril, o calendário escolar para o ano letivo 2020-2021, para os ensino básico e secundário da RAM, foi o seguinte:

Tabela 1- Calendário Escolar 2020/21

Períodos Letivos	Início	Termo
1º período	17 de setembro de 2020	18 de dezembro de 2020
2º período	4 de janeiro de 2021	19 de março de 2021
3º período	6 de abril de 2021	18 de junho de 2021

Devido aos constrangimentos provocados pela pandemia da COVID-19, os alunos do 12º ano iniciaram o ano letivo no dia 17 de setembro e terminaram no dia 18 de junho, ou seja, uma semana mais tarde que o previsto. Em termos de interrupções letivas, no Natal, ocorreram entre os dias 18 de dezembro e 4 de janeiro e na Páscoa entre os dias 20 de março e 5 de abril.

4.3.2- Horário da Turma

A turma 12º13 apresentava dois períodos de 90 minutos para aulas de EF, que decorreram às terças-feiras entre as 8h15 e as 9h45 e às quartas-feiras entre as 10h00 e as 11h30.

Apesar de estar definido nas linhas orientadoras no PNEF, que as aulas de EF devem ser desenvolvidas em dias não consecutivos, devido às alterações nos horários provocadas pela pandemia, com o início das aulas em horários distintos para os diferentes

anos de escolaridade, e também devido à redução do número de turmas por cada espaço de aula, as aulas acabaram por ficar agendadas em dias consecutivos.

4.3.3- Calendarização anual das matérias de ensino

Tendo em consideração os documentos orientadores que definem a ação do professor de EF, o PNEF e as AEEF, estão definidos um conjunto de matérias nucleares e alternativas para os diferentes ciclos de ensino, que devem ser adaptadas em função das particularidades dos estabelecimentos de ensino. De acordo com os documentos acima referidos, para as turmas do 12º ano, deviam ser abordadas duas matérias dos jogos desportivos coletivos (JDC), uma matéria das ARE-Dança, Ginástica ou Atletismo, e no que diz respeito aos subdomínios de opção, desportos de raquete, patinagem ou outras.

As opções acima apresentadas representam a orientação para o 12º ano de escolaridade, no entanto, cada escola tem autonomia para fazer os ajustamentos necessários, de acordo com as suas características específicas em termos de recursos, como também no que concerne ao contexto envolvente. Neste sentido, o Planograma definido pelo grupo de EF, da ESFF, acabou por ir ao encontro daquilo que defendem os documentos de referência, e a proposta apresentada foi a seguinte, duas matérias de JDC, Basquetebol e Futebol, ARE-Dança, Raquetes ou outras, sendo que a proposta da escola é o Ténis de Campo, e por fim, foi selecionada mais uma matéria entre a Patinagem e outras matérias alternativas.

Desta forma, para a definição do PA (Apêndice 1), foram equacionados diversos fatores, como o PNEF, as AEEF, as matérias que os alunos já tinham abordado nos anos anteriores, o Planograma definido pelo grupo disciplinar e por fim, os interesses e motivações dos alunos, pelo facto de se tratar do seu último ano de EF. As nossas escolhas, acabaram também por ser condicionadas pelo mapa de anual instalações e também pelo PC da escola, que acabou por limitar o tipo de tarefas a realizar com os alunos, levando inclusivamente à proibição da abordagem a algumas matérias de ensino.

Em termos de instalações desportivas, fomos contactados pelos professores de EF responsáveis pela distribuição e estes deram-nos a possibilidade de escolhermos os espaços que pretendíamos, aspeto que foi bastante positivo, uma vez que facilitou bastante o nosso planeamento. Nós tínhamos bem presente a noção de que a escolha das matérias não devia ser feita apenas pelas características específicas dos diferentes espaços, pois com as devidas adaptações é possível lecionarmos grande parte das matérias em qualquer espaço. No entanto, a definição do Planograma anual por parte do grupo de EF, acabou por criar constrangimentos em termos de recursos materiais, pois as turmas com

determinadas matérias para o seu ano letivo acabam por ter prioridade para utilização dos mesmos.

Nas nossas aulas, procurámos ao máximo rentabilizar as características dos nossos espaços de aula e adaptá-los às especificidades de cada matéria, e sempre que necessitávamos de algum específico, fazíamos os ajustes necessários com os outros professores. Importa também referir que nós tivemos a possibilidade de ter à nossa disposição os mesmos espaços de aula ao longo de todo o ano letivo, o que nos fez definir um planeamento semelhante. Este facto permitiu-nos trabalhar em conjunto ao longo de todo o ano e assim experimentar diferentes estratégias com as nossas turmas. Posteriormente fomos analisando as aulas um do outro, refletindo e debatendo em conjunto o seu impacto nos alunos.

Após a análise das variáveis acima referidas, foram então definidas para o primeiro período as matérias de ensino de AF e os JDC, através de aulas politemáticas por períodos de 45'. A opção pela AF deu-se devido à importância que esta componente tem na avaliação final dos alunos, cerca de 20% da nota, foi também uma forma de contornarmos as limitações presentes no PC da disciplina e ao mesmo tempo, colocando os alunos a trabalhar em pequenos grupos e rentabilizando todo o espaço de aula. Dos resultados recolhidos, destacar que cerca de 80% da turma precisava melhorar no teste do vaivém, 35% no teste dos abdominais, 43% nas flexões de braços, 80% na agilidade e 83% na velocidade. Após a verificação destes resultados na avaliação física inicial realizada através do FITescola e após um período de análise e reflexão, optámos por utilizar o Modelo de Educação Desportiva (MED), para desenvolver esta matéria.

No que diz respeito aos JDC, tendo em conta todos os constrangimentos já apresentados, foram abordadas três matérias, futebol, basquetebol e andebol, através da realização de aulas politemáticas por estações, explorando assim o facto de estas apresentarem problemas táticos comuns. Desta forma conseguimos subdividir a turma em pequenos grupos, evitando aglomerações e cumprindo com as regras de higiene e segurança.

Para o 2º período, o plano A, passava por abordar, de forma politemática, no primeiro dia de aula, as matérias de ARE-Dança, Ginástica de Solo, os saltos no Atletismo e ainda fazer uma abordagem ao *Bouldering*. Para o segundo dia de aula, o plano seria abordar a matéria de Desportos de Raquete, mais concretamente o ténis de campo, o Voleibol e ainda as Corridas e Lançamentos do Atletismo. O objetivo com a escolha destas matérias passava por ir ao encontro do Planograma definido pelo grupo de EF, mas também com o intuito de aceder às motivações e interesses dos alunos, como já referi

anteriormente. Também, de modo a rentabilizar os recursos materiais e espaciais do ginásio da escola, surgiu a ideia de fazermos uma abordagem ao *Bouldering*, pois considerámos que seria uma experiência diferente e que teria uma boa receptividade por parte da turma, pois nunca tinham abordado a mesma.

No entanto, devido à rápida evolução da situação pandémica na nossa região, toda a atividade presencial durante o 2º período foi cancelada, tendo sido necessário reajustar todo o nosso planeamento e prepararmos o 2º período através do ensino à distância (E@D). Assim, o plano B, passou pela manutenção das matérias de ARE-Dança, Desportos de Raquete e pela introdução da AF. Optámos por manter o planeamento o mais próximo possível daquele que era o plano inicial, pois já estávamos preparados para a sua abordagem. Foi então lecionada a Dança de uma forma teórico-prática, no caso dos Desportos de Raquete foi realizada uma abordagem mais teórica, com a utilização de diferentes estratégias, nomeadamente a utilização do jogo criado na unidade curricular de Inovação e Tecnologias do Desporto na Escola.

Por fim, a opção pela AF foi feita com o propósito de promover a realização de atividade física durante o período de confinamento, pois estas aulas eram praticamente o único momento onde os alunos realizavam algum exercício e por outro lado quisemos rentabilizar a ferramenta didática digital, para o desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos, construída no período transato. Optámos também por explorar a aplicação *MAP MYRUN*, com o intuito de retirar os alunos de casa e colocá-los em atividade.

Por fim, para o 3º período, o plano inicial passava pela abordagem da orientação e do *Geocaching*, de modo a proporcionar experiências diferentes aos alunos, pois estes, nos anos anteriores tinham abordado apenas a orientação funcional. Pretendíamos também abordar os jogos tradicionais e ainda fazer uma introdução à matéria de ensino de patinagem. Por fim, a ideia seria abordar os desportos de combate, maioritariamente através da exploração dos *katas*, como também pela realização de aulas pontuais de outras modalidades dos desportos de combate, convidando pessoas especialistas a vir à escola.

Tendo em conta os constrangimentos que tivemos durante o 2º período, foi necessário fazer ajustamentos para o 3º período, que passaram pela leção da Orientação, para a qual colaborámos com o coordenador do grupo de EF da escola, na construção de uma ferramenta didática, que posteriormente foi aplicada aos alunos. Foi também abordada a matéria de Atletismo, operacionalizada por períodos de 15 a 20 minutos, no início das aulas. Já no segundo dia de aula, decidimos dar continuidade ao trabalho desenvolvido no 2º período, nos desportos de raquete, e operacionalizá-lo no

último período. Decidimos ainda introduzir o voleibol, pois foi uma matéria bastante pedida pelos alunos, e optámos então por aceder às suas solicitações.

Para além das diferentes matérias de ensino, estavam também presentes no nosso PA, estava prevista a realização de duas atividades extracurriculares por período, no entanto, o contexto pandémico acabou por deitar por terra muitas das iniciativas que pretendíamos realizar.

4.4- Plano de Unidade Didática

A unidade didática (UD) é um instrumento que permite ao professor organizar e sistematizar os conteúdos de ensino ao longo de um período de tempo específico, definindo de forma clara estratégias e metodologias adequadas, permitindo que, quer os professores, quer os alunos, alcancem os objetivos definidos (Zabala, 1998, cit. por Heerdt & Batista, 2016).

Para Pais (2013), uma UD é um elemento base da construção do processo de ensino-aprendizagem e baseia-se *“num conjunto de opções metodológico-estratégicas que apresentam como fundamentos técnicos de base, uma sequenciação didática, o factor tempo e com uma coerência metodológica interna, que se articulam de uma forma contextualizada”* (p.68).

Escamilha (2003), citado por Pais (2013), concebe a UD como *“um constructo base de programação no sentido da planificação como uma entidade global e globalizada na qual os diferentes elementos e factores se entrecruzam para formar um todo metodologicamente coerente designado por percurso de ensino e aprendizagem”* (p.68).

Para que se alcancem os objetivos educacionais pretendidos, as unidades didáticas (UD's), devem ser elaboradas tendo em conta um conjunto de pressupostos fundamentais:

“ser reais, práticas e úteis; definir com clareza os objetivos didáticos a alcançar e as aprendizagens a realizar; respeitar os princípios da progressão e da sequenciação didática; ser flexíveis, permitindo a revisão permanente; ser adequadas ao contexto sociocultural e pedagógico específico; ser motivadoras, implicando ativamente os alunos no desenvolvimento; ser avaliáveis, permitindo a adequação permanente às reais necessidades dos implicados” (Pais, 2013, p 70).

Para o planeamento, estruturação e operacionalização das nossas UD's, foi nosso objetivo diversificar ao máximo o processo de ensino-aprendizagem. Para isso, ao longo

do ano letivo as aulas foram concebidas de diferentes formas, de modo a proporcionar aos alunos diferentes estímulos, potenciando assim os seus níveis de motivação e consequentemente o desenvolvimento dos seus conhecimentos e competências. Isto foi conseguido através de aulas monotemáticas e politemáticas, quer por estações, quer por períodos de 15 a 20 minutos, ou em alguns casos, por períodos de 45', em função dos nossos objetivos.

As UD's construídas ao longo do ano letivo tiveram sempre em consideração os seguintes parâmetros, (Apêndice 7):

- 1- **Caraterização geral da UD** – com referências às matérias de ensino a serem abordadas e as estratégias de organização das aulas;
- 2- **Objetivos a alcançar enquanto PE** – definição dos principais objetivos que nos propúnhamos a alcançar com cada UD e de que forma iríamos avaliar a consecução de cada um deles;
- 3- **Definição dos objetivos** – definição dos objetivos gerais e específicos a serem alcançados, bem como as principais estratégias a utilizar para o alcance dos mesmos, e ainda quais as estratégias de avaliação dos alunos;
- 4- **Nível da turma** – definição dos níveis de partida da turma para cada matéria e do nível que se pretende alcançar tendo em conta o PNEF e as AEEF;
- 5- **Pertinência e justificação da UD** – breve justificação do porquê da abordagem das diferentes matérias de ensino, das principais estratégias a serem utilizadas e dos objetivos que nos propúnhamos alcançar;
- 6- **Caraterização dos recursos disponíveis** – descrição detalhada de todos os recursos humanos, espaciais, materiais e temporais disponíveis para cada UD;
- 7- **Processo de avaliação da UD** – explicitação de todo o processo de AI, formativa e sumativa inerente a cada UD;
- 8- **Cronograma com estruturação dos conteúdos** – descrição do dia da aula, duração, matéria a abordar, conteúdos programáticos e da instalação desportiva, para cada aula;
- 9- **Estratégias didático-pedagógicas** – descrição da estratégias gerais e específicas a serem utilizadas ao longo de cada UD;
- 10- **Balço geral da UD** – reflexão crítica sobre todo o processo incidindo nos aspetos positivos, negativos, dificuldades sentidas, bem como a discussão de diferentes possibilidades que poderiam ter sido equacionadas ao longo das aulas.

Após várias reuniões com os nossos professores orientadores, esta foi a estruturação da UD que considerámos mais rentável, intuitiva e objetiva, tendo em conta os objetivos que nos propusemos alcançar e os comportamentos que procurámos solicitar e induzir nos nossos alunos. Procurámos ter sempre uma visão macro daquelas que são as finalidades da EF, e ao longo do ano letivo fomos utilizando diversas matérias de ensino enquanto meio transformador dos alunos, indo ao encontro das metas definidas.

4.5 - Planeamento, Desenvolvimento e Balanço das Unidades Didáticas

4.5.1- Análise e reflexão do 1º período

O processo de planeamento para este ano letivo foi sempre uma incógnita até praticamente ao início das aulas, muito por força da situação de pandemia que vivemos atualmente, o que fez com que existissem grandes dúvidas sobre como se iriam desenrolar as aulas, se seriam presenciais ou não, quais seriam as medidas de segurança a serem adotadas por cada escola., etc.

Tendo em conta que se tratou da primeira experiência em contexto escolar, no início surgiram algumas dificuldades no que iríamos fazer, como iríamos fazer e foi aí que contámos com o apoio dos nossos orientadores, que nos ajudaram a definir os caminhos a seguir, tendo em conta nova realidade.

Para a abordagem da AF, existiam diversas opções de aplicação, poderíamos ter abordado a matéria durante os 90 minutos, poderíamos ter dividido esta matéria por períodos de 15 a 20 minutos no início e no final das aulas. Outra das possibilidades teria sido dividir a turma em dois grandes grupos, onde metade da turma realizava a AF e a outra metade ficava na estação de JDC. Analisando as nossas opções, e tendo em conta que para além da componente motora queríamos enfatizar a motivação dos alunos, o trabalho em equipa, o desenvolvimento da autonomia, concordámos que a utilização do MED seria a melhor opção para responder aos nossos objetivos, também pelo facto de utilizarmos um modelo alternativo e inovador numa matéria diferente do habitual.

O processo de aplicação da AF na nossa turma teve início com a realização da avaliação física inicial, no âmbito do projeto EFERAM-CIT, que serviu de base para efetuarmos um diagnóstico da turma. De salientar que para a aplicação do protocolo do FITescola, participámos numa formação específica de 20 horas, que incluiu o domínio dos protocolos de todos os testes, consolidado com a participação num estudo piloto. Posteriormente, também foi abordado o processo de introdução dos dados, em bases de dados específicas, para posterior tratamento e entrega de relatórios personalizados aos alunos. O facto de os resultados desta avaliação terem sido bastante baixos, ou seja,

aproximadamente 50% da turma necessitava melhorar a sua prestação nos testes do vaivém, abdominais, flexões, velocidade e agilidade, serviu também de mote para decidirmos lecionar a AF logo no primeiro período.

Posteriormente, efetuámos várias reuniões com os nossos orientadores para apresentarmos as nossas ideias e para analisarmos e discutirmos em conjunto quais seriam as melhores estratégias a seguir. Após uma rápida análise do calendário escolar definimos então o número de aulas que seriam necessárias para a aplicação do MED, cumprindo com as suas três fases, pré-época, época e pós-época. Ficou decidido também que a opção mais rentável seria aplicar a AF nos primeiros 45 minutos, de modo a tornarmos as aulas mais dinâmicas e com diferentes estímulos para os alunos. Também o facto de a AF ser abordada ao longo de 90 minutos iria tornar as aulas mais desgastantes para os alunos, fazendo com que, à medida que o cansaço fosse aumentando, a qualidade das execuções diminuísse, podendo os alunos estarem sujeitos lesões. Por outro lado, devido aos baixos resultados apresentados na avaliação inicial, os alunos não teriam capacidade física para realizar trabalho de aptidão física durante tanto tempo consecutivo. Assim, conseguimos ir doseando o esforço e as cargas aplicadas de uma forma progressiva e respeitando a evolução dos alunos.

De seguida, efetuámos um inventário de tudo o que seria necessário para pormos o modelo em andamento, pois seria imprescindível a criação de um conjunto de documentos desde o zero, como, o *dossier* de equipa, contratos, fichas de registo, regras e regulamentos, etc. De referir que o processo de criação do *dossier* de equipa (apêndice 4) foi um processo bastante trabalhoso, que exigiu uma excelente dinâmica entre o nosso núcleo de estágio e considerámos ter conseguido trabalhar bastante bem em grupo e dar resposta às exigências do modelo, construindo todos os documentos em tempo útil.

De ressaltar que todos os exercícios do nosso *dossier* foram baseados em propostas recomendadas pelo FITescola, e optámos por utilizar o *PowerPoint* para criar uma ferramenta digital que os alunos pudessem consultar nas aulas, utilizando o seu *smartphone*. Esta ferramenta contempla um grande conjunto de exercícios sistematizados em função das capacidades físicas a serem trabalhadas, condicionais e coordenativas, e dentro destas categorias, estão subdivididas em função dos diversos grupos musculares a serem trabalhados.

O passo seguinte foi a preparação da pré-época, onde optámos por construir um conjunto de aulas com base na metodologia de treino *Tabata*. A fase da pré-época decorreu ao longo de quatro aulas de 45 minutos, sendo que tivemos a preocupação de ir aumentando o grau de complexidade das tarefas de forma gradual, tendo também em linha

de conta que os alunos tinham terminado o período de quarentena há pouco tempo e que o seu nível físico poderia estar mais baixo, o que foi comprovado pela AI realizada. O principal objetivo destas primeiras aulas foi, testarmos um conjunto de exercícios e avaliar a resposta dos alunos aos mesmos, percebendo assim se os exercícios contemplados no *dossier* se adequavam ou não ao nível da turma. Outro dos objetivos ao longo da pré-época consistiu em ressaltar as questões de segurança na realização dos exercícios, onde tivemos a responsabilidade de supervisionar a execução de toda a turma e ir intervindo de forma individualizada, colocando o nosso foco na qualidade de execução.

Estas aulas permitiram também ir conhecendo melhor os alunos e as suas potencialidades, e ir ajustando o grau de complexidade das tarefas para alguns alunos, quer fosse para simplificar a tarefa, quer fosse para aumentar o seu grau de complexidade. De um modo geral, em termos de organização, as aulas foram muito bem conseguidas, com a rentabilização de todo o espaço de aula e com uma boa identificação das zonas de ação dos alunos. As situações de aprendizagem criadas foram ao encontro do nível dos alunos e respeitaram o PC da escola.

O nosso desafio para esta fase relacionou-se com a necessidade de desenvolver a capacidade de observação e de intervir de modo mais assertivo e eficaz, ou seja, agir mais em função daquilo que observámos e não estarmos tão preocupados com a organização e gestão da turma, aspeto que foi rapidamente consolidado.

Seguidamente, dedicámos a parte de uma aula teórica para a apresentação do modelo à turma, procedendo de seguida à escolha das equipas, que é sempre uma situação um pouco complexa. O nosso critério de seleção teve por base os resultados da AI da AF e assim, escolhemos os quatro alunos da turma com melhores resultados, sendo esses responsáveis por escolher a sua equipa.

Foi nossa intenção, com a aplicação do MED, aferir o desenvolvimento dos nossos alunos não só a nível físico, mas também a nível cognitivo e sócio afetivo. Assim sendo, após o período de pré-época, foi realizada, através do *Google Forms*, uma avaliação com o intuito de aferir o nível de conhecimentos da turma no que diz respeito à AF. Esta avaliação foi construída juntamente com os nossos orientadores e consistia em 9 questões de escolha múltipla. Tendo em conta a ferramenta utilizada, os alunos responderam através do seu *smartphone*, sendo uma estratégia muito mais rápida e interativa, tendo esta avaliação sido repetida no final do processo.

No que diz respeito ao processo de planeamento dos treinos, o documento entregue a cada equipa explicava o número de exercícios que deveriam ser realizados para a

mobilidade articular, para a ativação cardiovascular e o mesmo acontecia para a parte principal e para o retorno à calma (Apêndice 5). Cada equipa deveria também identificar quais eram os objetivos para o treino e quais os materiais de que necessitavam. Numa primeira fase, os alunos dedicavam os últimos dez minutos de aula para o planeamento do treino seguinte, que era sempre supervisionado por mim e também pelo colega no núcleo de estágio. Numa fase mais avançada do processo, ficou definido pela maioria da turma que preferiam prolongar durante mais tempo a parte prática das aulas (neste caso dos JDC), e efetuavam o planeamento dos treinos em casa, e assim foi até ao final do modelo. Esta estratégia que correu bastante bem, pois os alunos demonstraram autonomia e responsabilidade e construíram todos os planos de exercícios de forma atempada e em conformidade com o que era pretendido.

A fase de época, que contemplou a realização dos treinos, foi realizada durante doze aulas de 45 minutos, onde os alunos eram o centro do processo e eram responsáveis pelo planeamento e operacionalização dos mesmos.

O nosso papel enquanto professores passou essencialmente por supervisionar e aprovar os planos de treino e verificar quais os materiais que os alunos iriam precisar. Na parte operacional, circulávamos pelo espaço de aula controlando a execução dos treinos, esclarecendo as dúvidas que iam surgindo e transmitindo *feedbacks* de forma individualizada, no sentido de os alunos melhorarem a sua execução.

Em algumas aulas houve a necessidade de efetuar alguns ajustes ao planeamento que estava definido, devido às condições climatéricas. A solução encontrada pelo nosso núcleo foi utilizar a sala de música/polivalente, que permitia apenas ter duas equipas em simultâneo a realizar o seu treino, devido aos constrangimentos da pandemia. Assim, as restantes equipas rentabilizavam os espaços adjacentes a esta sala, que permitia ter os alunos com as devidas condições de segurança, a trabalhar nas mais diferentes questões associadas ao MED, como por exemplo a criação da mascote da equipa, a construção dos logotipos das equipas. Este tempo foi também aproveitado para as equipas iniciarem a edição das imagens e vídeos recolhidos ao longo dos treinos e que posteriormente foram compiladas num vídeo em colaboração com a disciplina de Oficinas de Multimédia. Assim, conseguimos rentabilizar todos os espaços que tínhamos à nossa disposição, colocando todos os alunos em atividade. Eu ficava responsável por supervisionar a realização do treino, enquanto o colega no núcleo de estágio controlava a restante turma, dando-lhes o suporte necessário, e ao fim dos 45 minutos as equipas trocavam de funções. Esta foi a estratégia adotada e que permitiu darmos continuidade ao modelo,

independentemente do espaço e independentemente das condições climatéricas, sendo também uma das mais-valias de utilizar o MED nesta matéria de ensino.

Considerámos que este processo de organização do modelo correu bastante bem e que de forma global os alunos demonstraram ter uma grande responsabilidade, grande maturidade, cumprindo com as tarefas inerentes ao modelo de forma exemplar. Tendo em consideração que quisemos potenciar as mais-valias do MED, a nível físico, cognitivo e socioafetivo, só foi possível aferir o impacto do mesmo através da avaliação destas componentes.

Tendo por base as avaliações realizadas foi possível concluir que os alunos melhoraram de forma significativa as suas prestações na avaliação física final, por exemplo, (15%) dos alunos melhorou no teste do vaivém, (30%) nos abdominais, (36%) nas flexões, (25%) na agilidade e (43%) na velocidade.

No que diz respeito à avaliação da componente cognitiva, verificámos que à exceção da questão número sete, onde as respostas corretas foram mais baixas, existiu uma evolução bastante positiva em termos de respostas corretas nas restantes questões, com destaque para a questão número seis, onde os alunos passaram de quatro para dezanove respostas certas. Esta avaliação cognitiva permitiu-nos concluir que os alunos conseguiram consolidar e aumentar o seu grau de conhecimento relativamente à matéria de aptidão física.

Por fim, no que concerne aos resultados da componente socioafetiva, avaliada através de grupos de foco, concluímos que de acordo com a perceção dos alunos, estes desenvolveram a capacidade de trabalhar em grupo (88,8%), a autonomia (28,5%) e responsabilidade (17,8%), bem como a capacidade de organização (96,5%). Assim, a turma demonstrou estar à altura do desafio, apesar das exigências do MED, ficando bem vincado que este tipo de modelo pode não ser o mais indicado para todas as turmas.

No que diz respeito ao planeamento e organização das jornadas, nós optámos pela criação de circuitos que englobassem a realização de diversos exercícios de forma dinâmica e onde as equipas pudessem rentabilizar os pontos fortes de cada elemento da equipa. As jornadas estavam divididas em três partes diferentes. Na primeira parte, os alunos deveriam realizar um percurso de forma individual e era contabilizado o tempo de cada elemento, somando este tempo aos restantes elementos da equipa, definindo assim o vencedor. A segunda parte era constituída por um conjunto de desafios, e aqui cada equipa deveria equacionar os pontos fortes de cada membro e definir assim quem realizava cada desafio. Por fim, na última fase da jornada, era realizada uma tarefa com

as equipas em simultâneo, sendo o vencedor definido pela equipa mais rápida a completar o desafio.

Ao longo do todo o processo, as equipas planeavam os seus treinos com rigor, e sendo uma turma de artes, criaram logotipos espetaculares, propositadamente para o modelo, customizaram os seus equipamentos com grande criatividade e conseguiram trazer uma grande dinâmica e entusiasmo para as jornadas, apoiando e motivando os colegas, independentemente das suas equipas.

Por fim, o nosso evento culminante ficou marcado pela realização de uma nova avaliação de toda a turma em todos os parâmetros do FITescola, a fim de aferir o grau de desenvolvimento destes ao longo do período.

Tendo em conta os constrangimentos da pandemia, infelizmente não foi possível conceber um evento culminante com as habituais características festivas. No entanto, chegaram a ser equacionadas algumas ideias de modo a fazer chegar aos EE as imagens deste evento, nomeadamente, realizar a transmissão em direto através de diversas plataformas como o *Zoom* e *Facebook*. Foi equacionada também a possibilidade de gravar o evento e posteriormente enviar para os pais, fazendo um resumo com os melhores momentos do mesmo. Por motivos de ordem técnica, como também por questões de segurança associados à recolha e partilha de imagens dos alunos, que requeriam uma autorização dos pais, acabámos por considerar que essa possibilidade não era viável, pois para além disso o evento foi realizado no pavilhão com outras turmas em simultâneo, o que gerava uma grande possibilidade de estarmos a filmar alunos de outras turmas sem o devido consentimento.

Outra possibilidade levantada foi era a colocação das imagens editadas pelos alunos a passar na sala onde seria realizada a entrega de notas no primeiro período, mas devido aos constrangimentos da pandemia não foi possível realizar.

Como complemento ao MED, o nosso núcleo de estágio decidiu também criar um conjunto de desafios semanais de AF para os alunos fazerem em casa de forma autónoma. Estes desafios eram colocados no grupo da turma durante a tarde de quarta-feira e os alunos tinham até domingo para realizar os mesmos e enviar para o professor os resultados alcançados. Ao longo do período foram enviados seis desafios, e apesar de não termos uma forma objetiva de controlar se os alunos fizeram as tarefas ou não, a aceitação da turma a esta iniciativa foi bastante grande e contámos com um elevado nível de participação (cerca de 70% da turma). Como forma de motivar os nossos alunos, optámos também por realizar alguns desafios com a turma e partilhar com todos os nossos resultados e também pequenos vídeos das nossas execuções.

Fazendo um balanço final de todo o processo de aplicação do modelo, considerámos que é fundamental ter em conta as características da turma aquando da aplicação deste tipo de modelo, devendo ser o professor a gerir o grau de liberdade que os alunos podem ter, em função do seu nível de ensino e de autonomia. Tendo sido aplicado a AF nas nossas turmas, concluímos ser perigoso, os alunos serem exclusivamente responsáveis por todo o processo, pois estes não detêm conhecimento, nem ferramentas para que isso pudesse acontecer, devendo existir, tal como houve no nosso caso, um constante acompanhamento de tudo o que é feito nas aulas, salvaguardando assim as condições de segurança.

Terminado o processo e após terem sido analisados todos os indicadores recolhidos ao longo do período e analisadas também as reflexões feitas, no caso específico da minha turma, considero que a escolha das equipas foi um momento determinante para o sucesso do modelo, e fez com que este tenha resultado na sua plenitude para três das quatro equipas. O facto de o modelo não ter corrido bem numa das equipas, deveu-se inteiramente à escolha dos elementos de cada equipa, e como demos possibilidade dos alunos mais proficientes escolherem as equipas, alguns alunos demonstraram ter uma estratégia bem definida e outros nem por isso.

Os grupos que funcionaram melhor valorizaram muito mais a questão da afinidade e das características das pessoas, do que propriamente o nível de proficiência, e isso fez toda a diferença em termos de harmonia e de clima dentro do grupo. O facto de os alunos se conhecerem desde o 10º ano, também condicionou a escolha das equipas, na medida em que já conheciam bem os colegas e sabiam qual o seu compromisso com a disciplina e logo à partida alguns elementos já sabiam que o grupo poderia não resultar. Ao longo do processo, a falta de afinidade foi bastante notória e apesar de cumprirem com as tarefas, não víamos neste grupo uma grande motivação e entusiasmo como acontecia nos restantes.

Como forma de tentar solucionar a questão, realizámos várias tentativas de tentar mudar o rumo desse grupo, falando com todos os seus elementos, inclusive de forma individual, mas sem grandes resultados. Apesar das tentativas efetuadas, houve dois elementos desse grupo que não cumpriram com as suas responsabilidades e que não souberam trabalhar com a restante equipa, apesar do esforço dos restantes membros, esses elementos acabaram por faltar às jornadas, pondo em causa o sucesso da sua equipa, pois não estiveram presentes nos momentos em que a equipa precisou do seu contributo. Tendo em conta esta experiência, a escolha das equipas é um momento fundamental do modelo e que deve ser bem pensado.

A utilização de um modelo alternativo e inovador foi uma estratégia bastante positiva para o desenvolvimento da AF, pois permitiu, apesar dos constrangimentos, que os alunos trabalhassem em equipa, o que acabou por criar um clima de aula bastante positivo. Assim, conseguimos ter uma grande dinâmica durante a maior parte das aulas. O facto de os alunos já conhecerem o modelo desde o 10º ano, ainda que em outras matérias, teve aspetos positivos e negativos. Positivos, pois já conheciam todos os processos inerentes aos mesmo e que tipo de tarefas lhes seriam solicitadas, ainda que tivéssemos pedido diversas tarefas distintas. O aspeto menos positivo, teve a ver com o facto da escolha das equipas, já referido anteriormente, uma vez que os alunos já conheciam bem as características dos colegas, uma das equipas apercebeu-se logo que a dinâmica e o compromisso com o grupo não seria bom, o que acabou por se confirmar.

Outro aspeto menos positivo foi que começámos a notar alguma desmotivação por parte da turma, pelo facto de terem considerado bastante repetitivo o planeamento das aulas. Em alguns dos momentos foi também um processo difícil tendo em conta as exigências de outras disciplinas e principalmente o facto de terem EF em dias seguidos, ou seja, saíam da aula da terça-feira e tinham a responsabilidade de ter o plano pronto para o dia seguinte. Uma das estratégias a utilizar teria sido as equipas fazerem um plano para a semana, o que iria permitir a consolidação de alguns exercícios.

O MED apresenta diversas potencialidades para o desenvolvimento das competências dos alunos, e como pudemos ver não só a nível físico, mas também cognitivo e sócio afetivo. A forma como estruturámos o modelo e como o operacionalizámos foi bastante dinâmica e facilmente adaptada em qualquer lugar, pelo facto de não necessitar de grande espaço, nem de grandes recursos materiais.

A UD dos JDC foi, infelizmente, a mais condicionada devido ao PC, que não nos permitiu ir ao encontro daquilo que define o PNEF e as AE para estas matérias. Apesar de concordarmos que as situações contextualizadas são as mais adequadas para o desenvolvimento das competências dos alunos, através de jogos formais ou através de formas simplificadas e condicionadas, ficámos impedidos de ir por esse caminho.

Assim, a solução que encontramos passou pela criação de um Banco de Exercícios mais analíticos, que nos permitisse cumprir com os atuais constrangimentos, e optámos por dividi-lo em distintas categorias, a primeira categoria com exercícios de mobilidade articular e de ativação cardiovascular. Depois, no menu de exercícios, optámos por dividi-los em três grandes categorias, exercícios para manipulação do objeto de jogo, para desenvolver as ações de cooperação e para o desenvolvimento da ocupação racional do espaço. Esta divisão facilitou bastante o nosso trabalho, pois no planeamento das aulas

consultávamos o documento e em função dos nossos objetivos para a aula escolhíamos quais os exercícios que queríamos, de forma rápida, o que acabou por rentabilizar bastante o nosso planeamento das aulas. Por fim, a última categoria dizia respeito aos exercícios de retorno à calma.

Outra das mais-valias deste banco de exercícios foi o facto de facilmente todos os exercícios serem adaptados às três matérias, alterando apenas o objeto de jogo. Tivemos a oportunidade de testar esta situação, aplicando o mesmo exercício para as três matérias de ensino, Basquetebol, Andebol e Futebol. Apesar do Planograma definir duas matérias de JDC, tendo em conta as possibilidades de transfer no que diz respeito aos seus problemas táticos e às características das situações de aprendizagem criadas, optámos por abordar as matérias por estações. Com esta opção demos aos alunos a possibilidade de terem uma maior diversidade de experiências dentro da mesma aula, e desta forma procurámos estimular o aumento dos seus níveis de motivação e entusiasmo. Por outro lado, o fato de os alunos trabalharem sempre em pequenos grupos tornou possível efetuar uma melhor organização e gestão da aula, aumentando o tempo de empenhamento motor e tornando possível dar apoio aos alunos com maiores dificuldades em determinadas situações de aprendizagem.

Em termos de organização das nossas aulas, procurámos ao máximo rentabilizar as instalações que nos foram atribuídas para a aplicação das três matérias dos JDC, o campo polivalente exterior e o campo sintético.

Com o avançar do período, o controlo da turma foi sendo melhor e fui conseguindo desprender-me do PdA e comecei a estar mais atento ao comportamento dos alunos. Passadas as primeiras semanas de aulas através de um modelo de instrução direta, foi também utilizado o Modelo Desenvolvimental, onde a principal preocupação passou a ser o aluno, e a conseqüente criação de situações de aprendizagens e respetivas progressões ajustadas ao nível do aluno. Assim, conseguimos fazer com que os alunos tivessem sucesso nas tarefas, o que acabou por potenciar a sua motivação e entusiasmo nas aulas, e de uma forma adaptada e motivante, melhorarem a sua performance.

Estas matérias de ensino foram aplicadas nos segundos 45´ de aula, após os treinos de AF. Tendo em consideração as características específicas dos espaços de aula, foram privilegiadas as aulas de andebol e basquetebol no campo polivalente, e as aulas de futebol no campo sintético, no entanto, foram abordadas as matérias em ambos os espaços de aula, ao longo do período. Assim, nesta segunda parte da aula, os alunos eram divididos em três ou quatro estações para a realização dos exercícios propostos. De ressaltar que sempre os alunos transitavam de uma estação para outra, todos os materiais eram

desinfetados. Obviamente todos estes procedimentos de desinfeção tiveram um impacto negativo na dinâmica das aulas e no tempo de empenhamento motor dos alunos.

Por questões de segurança, procurámos manter os mesmos grupos do MED durante toda a aula, no entanto, acabámos por perceber que não era a estratégia mais adequada pois os alunos queriam poder interagir com outros colegas, e isso começou a ser notório no clima da aula. Assim, como forma de tentar solucionar esta questão, nas aulas seguintes optámos por dar total autonomia aos alunos na construção dos seus grupos. Verificámos que alguns dos alunos começaram a juntar-se com pessoas diferentes dos grupos anteriores. Foi uma estratégia bem conseguida e que contribuiu para o entusiasmo e motivação dos alunos durante a abordagem destas matérias.

As situações de aprendizagem apresentadas foram muito condicionadas pelos constrangimentos que tínhamos de cumprir, ainda assim, procurámos criar situações onde os alunos pudessem estar em pequenos grupos. Algumas das situações criadas eram analíticas, permitindo aos alunos desenvolver a sua técnica individual, passe, condução de bola, drible, finalização e tiveram também a possibilidade de passar pelo papel de guarda-redes. Com o avançar do processo foram planeados exercícios condicionados em pequenos grupos, 1x1, 2x1 e 2x2, em que a defesa era passiva e apenas podia recuperar a bola por interseção. Em outros casos, os defesas tinham raios de ação bem definidos, podendo apenas condicionar os colegas dentro dessas mesmas áreas limitadas.

Apesar das adaptações efetuadas, estes exercícios permitiram avaliar os alunos, ainda que de forma condicionada, nos diferentes domínios de jogo, a manipulação do objeto de jogo, a ocupação racional do espaço, as ações de cooperação com os colegas e ainda a progressão no terreno com e sem bola.

De uma forma geral e apesar das adaptações efetuadas, o balanço das aulas foi bastante positivo e com um grande empenho por parte dos alunos. Foi bem visível que o facto de os alunos terem estado em quarentena, sem a prática destas matérias, foi um fator que contribuiu para que se esforçassem ainda mais.

Em relação aos principais aspetos a melhorar neste período, estavam relacionados com a capacidade de observação silenciosa, aspeto que foi trabalhado nos períodos seguintes, no sentido de ter uma intervenção pedagógica mais assertiva e mais eficaz. Isto porque, o facto de no início estar preocupado em controlar o que se passava na aula, fez com que muitas vezes andasse um pouco perdido de um lado para o outro. Esta preocupação levou também a que, por querer estar sempre a controlar tudo, tenha passado algumas vezes pelo meio dos alunos de modo a chegar mais rápido ao outro lado e a poder estar sempre próximo destes. Após o *feedback* do orientador cooperante e do colega de

estágio, fui-me apercebendo desta situação e aos poucos fui melhorando este aspeto, passando a estar mais concentrado em observar os comportamentos dos alunos. Como nesta fase já estava capaz de organizar bem a aula e controlar a turma, o objetivo foi passar para um nível seguinte e centrar a minha intervenção nos alunos e não tanto na estrutura da aula que já estava bem consolidada, procurando ter uma intervenção mais adequada.

O principal objetivo para o primeiro período passou pelo desenvolvimento das capacidades físicas dos nossos alunos, aspeto onde foram identificadas algumas debilidades.

Por outro lado, tivemos também o intuito de criar um bom clima dentro das aulas, apelando à motivação e ao entusiasmo da turma, conseguir organizar bem as aulas, rentabilizando bem o espaço de aula e conseguindo cumprir com o tempo planeado para cada tarefa. Durante o processo de construção desta UD, estes foram os objetivos definidos a serem alcançados durante o primeiro período, no entanto, deveríamos ter colocado de que forma iríamos avaliar a consecução dos mesmos.

Ao longo do período estes objetivos foram sendo avaliados com base em diferentes indicadores, como por exemplo, através de conversas informais com os alunos e avaliando a receptividade dos alunos às minhas intervenções. Foi também fundamental o papel do professor cooperante e do colega de estágio, que foram dando *feedbacks* diários, permitindo ter conseguido conquistar rapidamente a turma e controlar bem as aulas. No entanto, tínhamos noção que ainda estávamos no início de um longo processo e que existiam muito para melhorar e aprender.

Ainda no que concerne ao processo de construção da UD, poderíamos ter optado por juntar ambas numa única tabela, de modo a sistematizar melhor os objetivos que pretendíamos alcançar e de que forma iríamos utilizar, quer a AF quer os JDC, para esse mesmo fim. Esta junção justificava-se também pelo facto de existirem objetivos comuns a ambas as matérias, facilitando assim a sua leitura e interpretação e acabámos por nos repetir sem necessidade.

4.5.2- Ensino à Distância, adaptação a uma nova realidade

Sendo o EP um processo de constante aprendizagem e de aquisição de novas competências, a evolução da situação pandémica na nossa região solicitou a todos uma rápida capacidade de adaptação. Apesar de já no primeiro período termos sentido algumas dificuldades na operacionalização das nossas aulas, devido aos constrangimentos da pandemia, no segundo período, a situação tornou-se ainda mais complexa, pelo facto de as aulas terem de ser lecionadas através de E@D.

O E@D é uma modalidade de ensino, que se constitui como uma alternativa de qualidade para os alunos impossibilitados de frequentar presencialmente uma escola, alicerçada na integração das tecnologias de informação e comunicação nos processos de ensino e aprendizagem como meio para que todos tenham acesso à educação (DGE, 2020).

No entanto, apesar de todos estes constrangimentos, este período foi uma excelente oportunidade para a rentabilização das novas tecnologias no processo pedagógico. Permitiu igualmente uma explorarmos e testarmos diferentes estratégias, fosse através de ferramentas já existentes ou através do desenvolvimento de novas ferramentas didáticas. São também nestes momentos de dificuldade e de incerteza que surgem novas ideias, novas estratégias e novas metodologias que vêm dar um importante contributo para a inovação e evolução da EF.

Lopes et al., (2017), defendem que é necessária uma rutura no processo pedagógico, e que as novas tecnologias podem ser um poderoso instrumento de mudança nesse sentido, pois estas devem ser utilizadas para desenvolver as capacidades e potencialidades dos alunos e não para formatá-los em função de padrões já estabelecidos. Estes meios que o professor hoje em dia dispõe devem ser utilizados para produzir conhecimento e responder a problemas concretos, ou seja, permite gerir de forma individualizada todo o processo. Por outro lado, estes meios permitem *“facilitar os processos ao nível das funções de ensino e ainda potencializar a interdisciplinaridade”* (p.21). Atualmente já existem vários modelos de ensino a serem aplicados e que representam uma rutura com o passado. Alguns utilizam inclusivamente as novas tecnologias como forma de dotar os homens do futuro com as ferramentas para o enfrentar com sucesso.

Os mesmos autores reforçam a sua perspetiva, ao referir que temos ao nosso dispor um elevado leque de ferramentas tecnológicas, no entanto, estas devem auxiliar o professor a *“aumentar a precisão do diagnóstico, da prescrição e do controlo do processo, sem perder a objetividade”* (Lopes et al., 2017, p.22).

A revolução tecnológica tem vindo a provocar grandes transformações na nossa sociedade, surgindo assim novas dificuldades e necessidades aos professores de EF para superar as mesmas. Assim os professores de EF devem acompanhar essa evolução e atualizar as suas práticas pedagógicas, utilizando as potencialidades das novas tecnologias (Fernando, 2017).

Para Seibel e Isse (2017), a rentabilização das novas tecnologias é algo inevitável, pois permite adaptar os conteúdos da EF à realidade do aluno. Daí a sua utilização no processo pedagógico permite renovar o ensino contemporâneo ultrapassando as metodologias tradicionalmente utilizadas.

Não podemos esquecer que a EF, tal como as outras disciplinas, integra um conjunto de conteúdos e conhecimentos específicos que vão muito para além da componente prática e que para inovar não basta utilizar a tecnologia, é *“necessária uma rotura completa de procedimentos pedagógicos atuais, caso isso não aconteça, apenas continuaremos a utilizar as mesmas estratégias e metodologias com ferramentas diferentes”* (Lopes et al., 2017).

Uma das grandes potencialidades do desenvolvimento tecnológico foi sem dúvida a possibilidade de, hoje em dia, através de um *smartphone* podermos ter acesso a praticamente tudo e estar a par de tudo o que se passa no mundo. No que concerne ao processo pedagógico, este deve ser encarado enquanto aliado e não inimigo, pois, *“Se queremos jovens que tenham espírito crítico, capacidade de pesquisa, iniciativa, autonomia, criatividade, capacidade de adaptação ... não os podemos continuar a tentar manter dentro de um colete de forças.”* (Lopes, 2017, p. n/d).

A utilização de ferramentas digitais no Ensino da EF permite auxiliar o professor ao nível das funções de ensino (apresentação do conteúdo, organização e *feedback*) nos diferentes momentos (pré-impacto, impacto e pós-impacto). Hoje em dia estão disponíveis inúmeras ferramentas digitais, quer para o desenvolvimento da componente motora quer para o desenvolvimento da componente cognitiva dos alunos como *o Fitify, Fit On, Kahoot, Genially*, ou de outras plataformas já existentes. A sua utilização deve ser equacionada em função dos objetivos que pretendemos alcançar com os nossos alunos, em função dos recursos disponíveis e também em função do contexto, pois são ferramentas que podem ser utilizadas em aulas à distância como também em aulas presenciais.

Por outro lado, podem também ser construídas ferramentas didáticas, em colaboração com os alunos, para a resolução de problemas específicos, tornando ao mesmo tempo o processo de ensino mais significativo, motivante e inovador.

Análise e reflexão do 2º período

Após a paragem para as férias de Natal, durante as primeiras aulas que ainda foram presenciais, senti que estávamos a começar o estágio novamente, pois voltou aquele nervosismo de começar tudo de novo. O facto de termos de abordar novas matérias e voltámos a sentir aquela grande responsabilidade de chegar sempre bastante cedo, para preparar tudo para a chegada dos alunos. Julgo que conseguimos planear e organizar melhor o nosso planeamento, um pouco ao contrário do que tinha acontecido no período anterior, onde a certa altura sentimos que estávamos a agir de forma apressada. Assim, para este período ficou tudo definido desde o início, as avaliações, os trabalhos que os alunos deveriam realizar e as respetivas datas de entrega. Desta forma o período acabou por decorrer de forma calma e controlada.

A operacionalização desta UD, através do E@D, acabou por marcar o desenrolar do 2º período, principalmente na perspetiva dos alunos, visto que estes tinham passado o 3º período do ano transato neste contexto de ensino. Este facto veio aumentar a responsabilidade de tentarmos inovar em termos de estratégias e de tarefas a solicitar aos alunos. Foi então neste momento que se levantaram diferentes questões e onde nos sentimos um pouco perdidos e inseguros, pois não sabíamos bem que estratégias íamos utilizar para transmitir os conteúdos, como é que íamos tornar as aulas mais dinâmicas, pois não era a primeira vez que os alunos passavam por este processo. Outras das interrogações foi como iríamos aumentar a interação entre os alunos, fazer com que estes ligassem as câmaras e ainda como íamos aumentar o tempo de empenhamento motor de uma forma entusiasmante e motivante.

Apesar das dificuldades, tivemos uma dinâmica de trabalho excelente, enquanto núcleo de estágio, e conseguimos dar conta de todos os pequenos contratemplos que foram surgindo. A UD do 2º período caracterizou-se pela abordagem *on-line* das matérias de ensino de ARE-Dança, Aptidão Física e Desportos de Raquete. A primeira aula da semana era dedicada às ARE-Dança (abordando conteúdos de forma teórico-prática) e na segunda aula da semana abordávamos de forma politemática os Desportos de Raquete (abordando os seus conteúdos de forma teórica), e a Aptidão Física utilizando a ferramenta didática digital criada no primeiro período.

Conseguimos ser bastante proativos na procura de novas estratégias e na pesquisa de novas ferramentas que pudessem ser rentabilizadas neste contexto de ensino e partilhámos as mesmas com todos os nossos colegas de estágio. Assim, pudemos destacar

que, apesar de todos os constrangimentos, o 2º período decorreu de forma muito positiva, com uma excelente receptividade por parte da turma aos desafios lançados.

A passagem por esta experiência, num contexto de ensino diferente do habitual, acabou por ser bastante positiva para nós, pois possibilitou a aquisição de diversas competências que serão fundamentais futuramente, bem como tornou possível passarmos a dominar um conjunto de ferramentas que serão muito úteis para quando estivermos a lecionar, como o *Classroom*, o *Google Meet*, o *Quizlet*, entre outras.

Em relação às aulas, a nossa estratégia passou por colocar os alunos a trabalhar em grupo sempre que possível e ao contrário do 1º período, deixámos ao critério dos alunos a escolha dos grupos de trabalho. Esta estratégia foi preponderante para o sucesso das nossas aulas. Optámos por dar liberdade aos alunos na escolha dos grupos, pois no período anterior o trabalho em grupo não funcionou bem em todos os casos e após alguma reflexão, chegámos à conclusão que se os alunos tinham de ficar fechados em casa durante mais um período, que o fizessem a trabalhar com os colegas que tinham maior afinidade.

Durante as duas primeiras aulas acabámos por verificar que grande parte da turma tinha as câmaras desligadas e que eram sempre os mesmos alunos a participar, apesar das nossas tentativas para estimular a participação de todos. Estas aulas acabaram por ser praticamente um monólogo e foram bastante desmotivantes para mim e para os alunos, pois para além de terem sido duas aulas teóricas, a interação entre os alunos foi praticamente inexistente.

Após alguns dias de pesquisa e reflexão, do nosso núcleo de estágio, chegámos então à conclusão que seria mais interessante os alunos trabalharem em pequenos grupos, em salas privadas, como é possível fazer noutras plataforma como o *Teams* ou o *Zoom*. No entanto, o *Google Meet* não permite a criação desses grupos privados. Assim, após alguma pesquisa, descobrimos a existência da extensão *Breakout Rooms*, que torna possível a criação das mesmas. Passámos então a utilizar esta ferramenta na maioria das aulas, onde numa primeira fase reuníamos os alunos todos no *link* principal e depois de dar algumas informações para toda a turma, esta era subdividida nos diferentes grupos para realizar as tarefas propostas.

Relativamente às aulas de ARE-Dança, foram as aulas em que me encontrava um pouco nervoso, pois não me sentia tão preparado para a sua leção, ao contrário das outras matérias abordadas ao longo primeiro período. Esta foi a matéria onde tive necessidade de sair da minha zona de conforto e que me fez pesquisar e explorar diferentes possibilidades para abordar a mesma tendo em conta as limitações do E@D. Assim, tive a preocupação de verificar o que vários colegas estagiários dos anos anteriores

tenham feito nas aulas de dança, fui também consultar todos os documentos de apoio disponíveis acerca da dança, quer da licenciatura, quer do ano passado da didática da dança. Utilizámos também a *internet* como fonte de procura de informação e de ideias inovadoras para tentar adaptar e introduzir nas aulas.

Tendo em conta que grande parte da turma apresentava algumas reticências em relação à dança, muitos alunos referiam que não tinham capacidades para dançar e que tinham vergonha de se expor perante os colegas. Como forma de os colocar mais à vontade, referi que esta era também uma matéria com a qual eu não me sentia muito à vontade, por ter muitas dificuldades e pelo facto de apenas ter tido vivências da dança no ensino superior. Referi também que seria um grande desafio para mim e que iria fazer um esforço. Assim, iria desenvolver competências para o futuro nesta matéria e a colaboração de todos iria ser fundamental para o sucesso das aulas. Durante as primeiras aulas o nosso núcleo de estágio construiu e filmou alguns conjuntos de passos que depois foram passados aos alunos, para estes terem como base para a construção das suas próprias coreografias. Foi um processo difícil para nós, dada a nossa falta de vivências, mas ao mesmo tempo foi bastante marcante, pois sentimos que dentro das nossas limitações acabámos por superar uma grande dificuldade que tínhamos. Após vários dias de preparação sentimo-nos mais preparados e mais confiantes.

Tal como os alunos tinham abordado as danças tradicionais nos anos anteriores, decidimos que seria mais rentável para nós, tendo em conta as características das aulas, abordá-las apenas de forma teórica. Os alunos foram responsáveis por pesquisar as diversas danças do PNEF e posteriormente apresentarem aos colegas. Simultaneamente à realização deste trabalho de grupo os alunos foram trabalhando nos seus grupos privados, dando continuidade à construção das suas coreografias, pois com o acumular de trabalho que a turma tinha das restantes disciplinas, tentámos que todos os trabalhos fossem realizados em tempo de aula.

O trabalho em *links* separados, foi uma estratégia bem conseguida pois dentro de cada grupo, com os colegas com quem tinham maior afinidade, grande parte dos alunos tinham as câmaras ligadas e participavam de forma bastante ativa, ao contrário do que acontecia quando estavam todos juntos e tinham de se expor perante os colegas. De referir também que devido ao facto de se tratar de uma turma de artes, estes construíram coreografias muito interessantes que foram posteriormente editadas com grande criatividade e profissionalismo.

Refletindo sobre todo o processo das aulas de ARE-Dança, caso tivéssemos tido mais algum tempo disponível teríamos introduzido uma componente prática no que diz

respeito às Danças Tradicionais, pois devido a todos os constrangimentos já referidos, apenas foi possível abordar de forma teórica. Este teria sido um aspeto muito interessante, uma vez que iria nos solicitar mais algum trabalho extra, pois considero que preciso de investigar e trabalhar muito nesta matéria de ensino, principalmente na componente das danças tradicionais.

Dada a situação de confinamento que vivemos durante o 2º período, poderíamos também ter estimulado mais a participação dos pais na concretização de uma coreografia relativa a uma dança tradicional, dada a importância cultural que estas têm na cultura portuguesa. Outro dos aspetos a equacionar teria sido também a introdução de alguns conteúdos de Aeróbica e a abordagem de uma forma mais consistente das Danças Sociais.

No que respeita aos desportos de raquete, estas aulas foram maioritariamente teóricas, no entanto, procurámos sempre introduzir uma componente mais prática, quer na procura de informação, quer na pesquisa e análise de imagens e vídeos, acerca de conteúdos específicos abordados ao longo da aula. De referir que, pelo facto de os conteúdos destas matérias terem sido apresentados de forma teórica, a partir de certa altura do período decidimos integrar a componente da AF de modo a promover a realização de alguma atividade física, pois para muitos alunos as aulas de EF eram o único momento da semana onde realizavam alguma atividade física. Assim, os primeiros 45´ de aula eram dedicados aos Desportos de Raquete e os segundos 45´ à AF.

Com esta abordagem aos desportos de raquete, procurámos consolidar os conhecimentos dos alunos acerca do Ténis de Campo, Ténis de Mesa e Badmínton e para isso utilizámos como estratégia, o jogo construído no ano letivo anterior, na unidade curricular de Inovação e Tecnologias do Desporto na escola. Este permitiu aos alunos desenvolverem os seus conhecimentos acerca da componente histórica, dos regulamentos, tipos de batimentos e de pegadas da raquete, etc., do Ténis de Campo, mas também desenvolver a capacidade de leitura de indicadores e a construção da representação motora de diversos gestos técnicos, através da análise de imagens e vídeos.

A outra estratégia utilizada para o desenvolvimento dos conhecimentos dos alunos, foi a plataforma *Quizlet*, que nos permitiu criar cartões com a informação pretendida e depois os alunos tinham diversas possibilidades de utilização, de forma fácil através do computador ou *smartphone*. Esta estratégia do *Quizlet* foi comum às três matérias dos desportos de raquete, abordadas neste período, e com uma boa aceitação por parte da turma, principalmente nas situações competitivas. Por fim, os alunos desenvolveram um trabalho teórico-prático na matéria de badminton, que tinha como objetivo caracterizar de forma geral a matéria e explicar de forma mais detalhada um gesto técnico específico,

para o qual deveriam apresentar quatro exercícios práticos para o desenvolvimento do mesmo, com o intuito destes serem operacionalizados no 3º período. No entanto, devido a constrangimentos ao nível dos recursos materiais e espaciais, não nos foi possível concretizar a realização dos exercícios, pelo que estes tiveram de ser adaptados à matéria de Ténis de Campo.

Refletindo um pouco acerca de todo este processo mais teórico destas aulas, muitas das vezes nos questionámos se todo o investimento a nível conceptual que nós fizemos para este período realmente valeu a pena. Será que os alunos realmente interiorizaram todos os conteúdos que nos esforçámos tanto para transmitir? Será que esses conhecimentos se irão traduzir nas aulas práticas? Agora, terminado o processo, muito provavelmente esta é uma questão que iríamos repensar caso voltássemos a passar novamente por este processo e fazer uma análise custo-benefício entre o grande investimento que fizemos para ter conteúdos para apresentar aos alunos e aquilo que eles realmente aprenderam e que tem transfer para a prática.

Por fim, relativamente às aulas de AF, foi decidido manter a mesma dinâmica utilizada nas aulas de dança, ou seja, os alunos realizavam os exercícios em grupos privados. Esta estratégia acabou por resultar muito bem, pois tal como aconteceu nas outras aulas, os alunos dentro dos grupos ligavam as câmaras, interagiam bastante entre si, colocavam música para acompanhar a realização dos exercícios, o que acabou por dar uma grande dinâmica às aulas. Em termos de planeamento dos exercícios, acabámos por rentabilizar a metodologia do 1º período, onde cada grupo planeava em função das suas necessidades, mas em algumas aulas síncronas e assíncronas, acabámos por ser nós a planear, após alguma insistência dos alunos, pois tinham feito este processo durante todo o 1º período. Decidimos então nas últimas aulas sermos nós a planear os exercícios e quebrar um pouco da rotina das aulas.

De uma forma geral as aulas correram bastante bem, pois na fase de planeamento, os alunos já dominavam a utilização da ferramenta didática, o que tornou este processo mais célere e na parte prática foi também bastante fácil a organização dos alunos pelos diferentes *links*. Os alunos enviavam o plano de exercícios de forma antecipada, para que fosse analisado e validado antes da aula. No decorrer das aulas íamos passando pelos diversos *links*, interagindo com os alunos e transmitindo algumas alternativas para a realização de determinados exercícios, pois nem todos os alunos dispunham do mesmo espaço nas suas casas, o que limitava a realização de algumas tarefas.

Tal como já tinha acontecido no período transato, decidimos também manter os desafios complementares às aulas de EF, através da criação de desafios semanais

utilizando a aplicação *Map My Run*. Para a utilização desta aplicação foi necessário todos os alunos terem a aplicação instalada no seu *smartphone*. Posto isto, eu criava os desafios semanais (maior nº de treinos, maior distância percorrida, mais calorias perdidas, maior tempo de exercício, etc.) e convidava todos os alunos para fazerem parte do mesmo. Assim, sempre que cada aluno saía de casa para realizar o seu exercício, ligava a aplicação para registar os parâmetros solicitados para essa semana e sempre que alguém treinava, os restantes membros da turma recebiam uma notificação a informar os dados registados pelos colegas. Após cada utilização, a aplicação ia registando e somando os dados de cada aluno, criando um *ranking* de forma automática e ao qual todos tinham acesso.

Estes desafios semanais foram muito bem encarados pelos alunos e contámos sempre com grande parte da turma na realização dos mesmos e conseguimos também colocar o colega do núcleo de estágio e o OC a sair de casa e fazer algum exercício, estimulando também a competição com os alunos. Esta foi sem dúvida uma excelente iniciativa, que colocou todos os alunos a fazer exercício, quer fosse sozinhos ou até mesmo com alguns familiares. Conseguimos assim estimular e promover a prática de exercício físico e a manutenção de um estilo de vida saudável durante mais um difícil período de confinamento.

No que diz respeito ao controlo e avaliação ao longo das aulas de AF, o nosso objetivo foi aumentar a componente prática das aulas, no entanto, e apesar de já termos transmitido alguns conteúdos teóricos no período anterior, princípios de treino, monitorização do esforço, etc., poderíamos ter introduzido a questão da periodização das cargas de treino pelas diferentes aulas e orientar os alunos neste processo. Neste sentido, poderíamos ter optado também pela realização de planos de treino de forma individualizada e assim os alunos iam registando as diferentes cargas e volume de trabalho realizado, individualizando ainda mais o processo. Esta era apenas uma possibilidade a ser utilizada nas aulas, no entanto, optámos por privilegiar o trabalho em grupo. Ao longo do período fomos vendo alguns alunos a realizar as devidas adaptações aos exercícios, principalmente devido a limitações físicas, sempre com a nossa supervisão.

Outra das questões que poderíamos ter equacionado teria sido por exemplo, analisar a perceção do esforço dos alunos ao longo das aulas e poderíamos também ter solicitado a verificação da frequência cardíaca, consolidando assim conteúdos que foram abordados no 1º período.

Em termos de avaliação das capacidades físicas dos nossos alunos, devido ao confinamento acabámos por não realizar nenhum tipo de avaliação pormenorizada e

rigorosa, tal como tinha acontecido no início e no final do período anterior, pois devido a às limitações do E@D, considerámos que avaliar os alunos neste contexto não seria rentável pois não conseguíamos garantir totalmente a validade e fiabilidade dos dados. Assim, ao longo das nossas aulas, o foco esteve essencialmente na qualidade e na segurança da execução dos diferentes exercícios e também na valorização do esforço e do empenhamento motor.

Como forma de avaliarmos a recetividade dos alunos às nossas aulas *online*, optámos por realizar um questionário no âmbito da nossa ACPC, de modo a perceber qual a perceção dos alunos em relação às aulas de AF. No entanto, estes resultados podem ser extrapolados para as restantes aulas, na medida em que as estratégias do trabalho em grupo foram semelhantes. Após a análise dos resultados, foi possível verificar que os alunos consideraram que através destas aulas, conseguiram desenvolver o trabalho em equipa, a sua autonomia, consideraram também que o ambiente da equipa foi bastante positivo. Por fim, os alunos tiveram a perceção de que conseguiram desenvolver as suas capacidades físicas, mesmo neste contexto de E@D.

Desta forma, conseguimos minimizar o impacto do confinamento, colocando os alunos a trabalhar de forma muito próxima com os colegas, interagindo, debatendo, e acima de tudo, indo ao encontro dos seus interesses e motivações.

Falando um pouco acerca dos objetivos que nos propusemos alcançar enquanto professores estagiários, pudemos concluir que estes foram alcançados com sucesso. Apesar de não termos efetuado nenhum tipo de investigação formal para chegarmos a esta conclusão, foi utilizada uma metodologia de investigação leve e que se baseou muito na recetividade dos alunos às nossas propostas, em conversas informais com os alunos no início e no final das aulas, como também fruto de muitos momentos de análise e reflexão em conjunto com o colega do núcleo de estágio e do OC, que assistiram a todas as aulas.

Em jeito de conclusão, considerámos que este período foi bastante bem conseguido, apesar das limitações inerentes a este contexto de ensino. Obviamente temos noção que o facto de termos estado em E@D, por um lado deu-nos ferramentas importantes para o futuro, mas por outro fez com que tivéssemos perdido a oportunidade de estar mais tempo no terreno, de testar coisas diferentes com os alunos, de cometer erros, de refletirmos e de crescermos com isso.

4.5.4- Análise e reflexão do 3º período

Este foi o último período de contato com a nossa turma, onde tivemos oportunidade de lecionar um conjunto diversificado de matérias de ensino. Este assinalou o nosso regresso às aulas presenciais e ficou também marcado por constantes incertezas, dada a evolução da situação pandémica na nossa região, que levou à atualização semanal das medidas restritivas e veio provocar alguma instabilidade ao longo de todo o período.

O regresso à escola fez com que os alunos fossem testados regularmente e com que nós fôssemos ainda mais rigorosos no cumprimento das regras emanadas pelas autoridades de saúde e pelo PC da escola e da disciplina de EF. O desenrolar da situação pandémica foi também bastante visível no comportamento dos nossos alunos, pois aumentou consideravelmente o número de alunos a utilizar máscara ao longo das aulas, o que teve um impacto negativo na dinâmica e na intensidade das mesmas.

Ao longo das aulas todos os alunos tiveram a responsabilidade de realizar alguns exercícios de mobilidade articular e de ativação cardiovascular para a restante turma. Este período da aula foi aproveitado para verificar o domínio dos alunos em relação a este aspeto da aula, que tinha vindo a ser trabalhado desde o 1º período, com a utilização da nossa ferramenta didática. Procurei igualmente deslocar-me pelo espaço e transmitir informações aos alunos, rentabilizando assim o tempo de aula, e de modo a ir preparando o que iria acontecer posteriormente, sempre com uma colocação adequada.

Na primeira aula da semana tinha sempre de equacionar o meu posicionamento em relação à turma, mas também em relação ao espaço, pois tratava-se de um espaço aberto onde passavam muitos alunos diariamente. Esta situação fez com que tivesse de ter uma boa projeção da voz, devido ao barulho quer no início da aula, quer no final devido ao intervalo. Isto porque tratava-se de uma zona onde os alunos se aglomeravam, e com a saída das turmas em horários desfasados, nos últimos 15 minutos de aula, tornava-se complicado falar com a turma devido ao barulho. Com o passar do tempo, procurei transmitir as informações mais pertinentes no início da aula como forma de contornar esta situação e também pelo facto de no final das aulas os alunos começavam a ficar inquietos para ir embora e os seus níveis de concentração já não eram os mesmos.

Ao longo destas primeiras semanas estivemos a trabalhar de forma bastante ativa com o coordenador do grupo de EF na introdução da metodologia *Qr Code* na escola, que posteriormente foi utilizada com as nossas turmas. Assim, antes de darmos início à utilização desta metodologia decidimos realizar um pequeno percurso no espaço de aula, de modo que os alunos pudessem relembrar e consolidar os seus conhecimentos e em

termos de leitura da simbologia do mapa, que era fundamental para encontrarem os pontos corretos. Para além desta aula, os alunos tinha sido lecionada uma aula teórica de esclarecimento acerca desta matéria, rentabilizando o facto das duas primeiras aulas do 3º período terem sido realizadas *online*.

A primeira abordagem a esta metodologia passou pela explicação aos alunos de todos os procedimentos associados, como o funcionamento da aplicação *Iorientering*, onde explicámos como fazer o registo, carregar o evento, iniciar o percurso, fazer a leitura dos pontos, finalizar o percurso, como fazer *upload* dos resultados e ainda como consultar as classificações de toda a escola para cada um dos mapas utilizados. Posteriormente a esta introdução, o nosso núcleo de estágio recorreu ao *site* do *Iorientering* e construiu dois mapas *Qr Code* dentro do nosso espaço de aula, com o objetivo de os alunos manusearem a aplicação, irem consolidando a sua utilização e também de modo a irmos aferindo a sua capacidade de leitura e de orientação dos alunos antes de passarmos para um espaço mais amplo.

Numa segunda fase do processo passámos então a utilizar esta metodologia em todo o espaço escolar, onde em pares os alunos realizavam os percursos definidos no menor tempo possível.

Terminados os percursos, os alunos faziam sempre o *upload* dos resultados, que posteriormente poderiam ser consultados por todos os alunos através da aplicação, pois esta constrói automaticamente uma tabela de referência para toda a escola, o que acabou por ser muito interessante e estimular a competição entre as turmas.

A utilização desta metodologia apresentou diversas potencialidades para as nossas aulas pois permitiu a utilização das novas tecnologias no processo de ensino, indo ao encontro dos interesses e motivações dos alunos que dominam facilmente a utilização destas ferramentas. Esta estratégia tornou as aulas mais dinâmicas, interessantes e motivadoras e permitiu-nos também saber a que horas os alunos passavam em cada ponto, verificando os parciais de um ponto para outro, o que nos deu acesso aos pontos em que os alunos foram mais rápidos e onde tiveram maiores dificuldades.

O facto de os alunos terem de cumprir escrupulosamente a ordem dos pontos foi também um aspeto positivo, isto porque os alunos na orientação tradicional poderiam registar os códigos dos pontos à medida que iam passando por estes, não tendo de cumprir o mapa necessariamente pela ordem definida, e com esta aplicação conseguimos resolver esse problema, pois os *Qr Codes* variam de ponto para ponto e os alunos tinham mesmo de fazer a leitura por ordem, independentemente dos pontos estarem próximos ou não.

Outra potencialidade acaba por ser a necessidade do aluno saber ler e interpretar a simbologia do mapa, pois na orientação tradicional os alunos já conheciam o espaço escolar e praticamente não precisavam do mapa para chegar aos pontos. Com esta metodologia acabámos por colocar propositadamente vários *Qr Codes* no mesmo sítio para solicitar aos alunos a interpretação da simbologia para saberem qual o ponto que deviam fazer a leitura.

A outra estratégia utilizada para a matéria de orientação foi a construção de mapas multidisciplinares com a colaboração do coordenador do grupo de EF e da professora da disciplina de desenho. O coordenador do grupo de EF já estava a trabalhar em colaboração com outros professores na construção de diferentes mapas associados a diferentes disciplinas como português, economia, etc., e nós desafiámos o professor a deixar-nos colaborar com ele na construção desta nova ferramenta didáctica, pois gostávamos de deixar a nossa marca na escola.

Após diversos momentos de discussão, debate e de diversas deslocações ao terreno para confirmar a colocação dos pontos e definir a simbologia de forma correta, construímos então duas versões de um mapa em homenagem ao Escultor Francisco Franco, que foi utilizado em ambas as turmas, no âmbito do projeto de Cidadania e Desenvolvimento.

No que se refere à capacidade de controlo e gestão das aulas, os períodos de observação passaram a ser bastante superiores comparativamente às aulas do 1º período e consegui ter uma abordagem mais assertiva e adequada às necessidades dos alunos. O facto de ter dedicado mais tempo à observação permitiu ajustar o grau de complexidade das tarefas de forma mais eficaz, indo assim ao encontro das expectativas dos alunos, aspeto que acabou por ser visível nos alunos mais proficientes.

O *feedback* do OC foi também no sentido de reforçar que tinha conseguido melhorar bastante este aspeto e que isso tinha tido repercussões positivas na aula. Nas situações de orientação, a observação acabou por se tornar mais complicada pois os alunos estavam quase sempre fora do meu raio de ação, no entanto, acabei por intervir quando necessário.

Em termos de outras possibilidades que poderiam ter sido rentabilizadas, destacar a orientação funcional que poderia ter sido utilizada ao longo das nossas aulas, inclusivamente para a realização de um percurso fora do contexto escolar. Outra possibilidade teria sido explorar outros mapas *Qr Code* existentes na escola que foram criados a partir dos códigos que se encontram distribuídos pelas ruas do Funchal, com o intuito de dar a conhecer os nomes das ruas da nossa cidade. Estes códigos elaborados pela Câmara do Funchal teriam permitido uma relação entre a matéria de orientação e

questões culturais relacionadas com as ruas da cidade do Funchal, que muitos de nós desconhecemos.

Em relação ao Atletismo, estava prevista a realização de um trabalho de grupo que consistia na construção e adaptação de materiais e que posteriormente seriam utilizados pelos grupos para planear e organizar alguns exercícios para os colegas. No entanto, devido à falta de tempo acabámos por não conseguir colocar esta ideia em prática. Outra questão que poderia ter sido melhor rentabilizada foi a do apoio laboratorial e do trabalho não presencial. Apesar de terem sido construídas algumas fichas de registo ao longo das aulas, esse trabalho acabou por não ter a continuidade desejada, pelo facto de se tratar de uma turma de 12º ano e também por ser um ano bastante trabalhoso nas restantes disciplinas o nosso OC acabou por nos sensibilizar no sentido de não enviarmos trabalho extra-aula para os alunos.

Para as matérias dos desportos de raquete e voleibol tínhamos também previsto a utilização da aplicação *Winner*, que permitiria a criação de quadros competitivos para as mais diversas matérias e teria facilitado todo o processo de planeamento e organização dos torneios dentro da turma. No entanto, devido ao acumular de trabalho que foi surgindo ao longo do período foi uma questão que fomos deixando passar e não chegámos a utilizar. Ainda nos desportos de raquete, chegaram a ser feitos alguns contactos com empresas para que os alunos tivessem uma experiência na modalidade de *paddel*, mas devido aos constrangimentos da pandemia não foi possível concretizar.

Fazendo um balanço global deste período, foi nossa intenção utilizar a matéria de ensino de atletismo para o desenvolvimento das capacidades físicas dos nossos alunos. Através da lecionação da matéria de orientação procurámos introduzir conteúdos inovadores na EF como por exemplo a introdução da metodologia *QR Code*, não apenas para as nossas turmas, mas para toda a escola. Ainda a abordagem à orientação permitiu a realização de uma atividade fora do contexto escolar, proporcionando aos alunos experiências diferentes neste seu último ano de EF. Outras das grandes finalidades para este último período passou pela rentabilização da nossa intervenção pedagógica através do aumento da nossa capacidade de observação e de uma atuação assertiva e eficaz em função dos comportamentos dos alunos. Este foi um aspeto fundamental onde estivemos condicionados no 2º período devido ao contexto de ensino à distância.

Durante este período quisemos igualmente consolidar a boa relação de proximidade existente com os alunos e manter uma boa organização da aula e controlo da turma.

Conseguimos também proporcionar atividades diversificadas dentro e fora do contexto escolar, apesar de não terem sido tantas como tínhamos idealizado. Por fim,

destacar o aperfeiçoamento da capacidade de observação e a consequente individualização do processo ensino-aprendizagem, que foi o aspeto em que estivemos mais concentrados durante as aulas.

As nossas estratégias de avaliação da consecução destes objetivos foram tal como no período anterior através de uma investigação leve realizada diariamente nas aulas, seja através de conversas informais com os alunos, através de brincadeiras feitas com os alunos em momentos mais descontraídos das aulas. Procurámos também ir ao encontro das motivações e interesses dos alunos na definição das matérias para este período e ainda introduzir conteúdos inovadores ao longo das aulas. Por fim, outro indicador fundamental foram os *feedbacks* do colega do núcleo de estágio e também do OC após as aulas lecionadas.

Concluo esta reflexão crítica reforçando a importância que o Seminário de Desporto e Ciência da UMa teve no nosso estágio, principalmente na abordagem da matéria de orientação. Este seminário é um momento anual de partilha de conhecimentos e ferramentas didáticas, dando a conhecer aquilo que se tem feito na região para a valorização e inovação da nossa disciplina. Desta forma, a partilha do professor João Apolinário acerca da aplicação *Iorientering*, despertou o nosso interesse e curiosidade em aplicá-la com os nossos alunos, o que acabou por acontecer em colaboração com o coordenador do grupo disciplinar. Esta relação de proximidade entre a universidade e a escola foi fundamental para que o nosso EP fosse enriquecido, através da introdução de uma ferramenta didática inovadora e que veio contribuir para a rentabilização das novas tecnologias no processo de ensino.

4.6- Plano de aula

O plano de aula (PdA) apresenta-se como um instrumento operacional fundamental para a ação pedagógica do professor, ajudando-o a organizar e estruturar as suas aulas, nomeadamente, na definição dos seus objetivos, conteúdos, estratégias e recursos necessários. Tal como referem Oliveira, Rocha & Oliveira, (2018), a inexistência de um planeamento orientado e sistematizado, bem como a falta de um PdA, acaba por descredibilizar toda a ação do professor, comparando-o a um mero animador.

Cruz (1976), citado por Oliveira et al., (2018), refere que o desenvolvimento de um PdA permite orientar o professor, evitando o improvisado, antecipar possíveis dificuldades e organizando de forma rentável e objetiva os conteúdos didáticos, visando os objetivos estipulados. A falta de estruturação dos conteúdos acaba por fazer com que a aula seja a mera reprodução de tarefas aleatórias, sem qualquer tipo de objetividade e de ajustamento à realidade do aluno (Schmitz,1983, citado por Oliveira et al., 2018).

Cabrito (2009) complementa as ideias anteriormente apresentadas, reforçando que o planeamento da aula, *“pode permitir a reflexão e análise das melhores maneiras para alcançar os objetivos propostos e obter critérios para possíveis avaliações a fim de aprimorar o processo de ensino-aprendizagem”* (p.186).

Em termos de organização e estruturação do PdA, Libâneo (1994), citado por Oliveira et al., (2018), refere que neste devem constar, de forma detalhada, *“os itens norteadores da aula; a descrição dos objetivos; descrição das atividades para os alunos; descrição dos materiais e métodos a serem utilizados; além das formas de avaliação”* (p.187).

Para a construção do nosso PdA (Apêndice 8), foram consultados alguns modelos encontrados na literatura, de modo a percebermos quais os elementos base que este deve conter, a partir daí este foi ajustado aos nossos objetivos e à nossa forma de trabalhar, pois este deve ser um documento do professor e para o professor, construído de uma forma lógica, objetiva e funcional para quem o está a operacionalizar.

Optámos então por subdividir o PdA em diversas categorias, a primeira, correspondente ao cabeçalho, que continha o número da aula, o local, dia e hora, o professor responsável e os destinatários. No cabeçalho estavam ainda definidos os objetivos gerais, as áreas de competências do perfil do aluno a serem desenvolvidas, as matérias de ensino a serem lecionadas e os recursos materiais.

A segunda categoria correspondia então, ao plano propriamente dito, subdividindo a aula em três grandes partes, inicial, fundamental e final (ACSM, 2018). Para cada

situação de aprendizagem era definido o seu tempo parcial, a hora de início e de fim do exercício, a descrição do exercício, os objetivos específicos, as estratégias de organização dos alunos e por fim a representação gráfica. Ainda no documento do PdA, decidimos inserir um espaço para descrever as tarefas a serem realizadas nos momentos de pré-impacto e pós-impacto, inserimos também uma secção para a reflexão da aula, que teve por base as diferentes funções de ensino, e por fim foi introduzida uma tabela específica para a realização da avaliação formativa dos alunos.

O PdA acabou por ser um instrumento fundamental para a nossa intervenção pedagógica, principalmente numa fase inicial do processo pois devido à nossa inexperiência, acabámos por nos suportar bastante neste de modo a garantir que nada falhasse no decorrer das aulas. O facto de procurarmos seguir à risca o que estava determinado no plano acabou por ser importante nas primeiras aulas, pois tínhamos bem discriminado tudo o que era para fazer e tentávamos ao máximo cumprir com as tarefas.

Com o passar das aulas sentimos que fomos conseguindo o controlo da turma, fomos ganhando também mais confiança na lecionação das aulas o que permitiu que aos poucos nos fôssemos desprendendo do PdA, dedicando mais a nossa atenção aos comportamentos dos alunos. Ao longo do ano letivo o planeamento das aulas foi sendo cada vez mais rápido e objetivo, pois tínhamos bem definidos os conteúdos e as estratégias a utilizar. Também o estudo antecipado do PdA acabou por fazer com que este fosse consultado apenas em momentos pontuais, o que permitiu a rentabilização da nossa intervenção pedagógica.

Este aumento de confiança e também de alguma experiência foi-nos dando a capacidade de ir fazendo ajustamentos ao PdA, sempre que considerámos pertinente, tendo em conta aquilo que íamos observando. Isto ocorreu relativamente à manipulação do grau de complexidade das situações de aprendizagem, ajustando-as aos diferentes alunos, como também em função dos constrangimentos que iam surgindo e que nos solicitavam uma rápida capacidade de adaptação, como por exemplo a falta de alunos, constrangimentos ao nível dos recursos materiais e espaciais, etc.

Nos momentos em que houveram condições atmosféricas adversas tínhamos sempre a preocupação de verificar antecipadamente o estado do tempo, de forma a elaborar um plano b e estarmos preparados para todas as eventualidades. No caso de termos de cumprir com algumas tarefas específicas nas nossas aulas em dias de chuva, procurámos sensibilizar outros professores do grupo a fazer troca de instalação desportiva, de modo a não perdermos essa aula.

4.7- Estratégias Didático-Pedagógicas utilizadas

Aptidão Física: Segundo Soares e Antunes (2016), o processo de ensino-aprendizagem deve ser orientado de modo que através da EF sejam desenvolvidos princípios e valores educativos utilizando as matérias de ensino como meio, tendo sido uma das principais finalidades de termos utilizarmos este modelo.

Foi então com esse propósito que nasceu o MED, concebido por Siedentop e que assenta em três pressupostos fundamentais, em primeiro lugar o desenvolvimento de competências desportivas (domínio de habilidades específicas associadas às matérias a abordar), em segundo lugar desenvolver a literacia desportiva (entendimento das regras, valores e património cultural do desporto) e ainda promover e estimular o entusiasmo pelo desporto através das aulas de EF (Siedentop, Hastie & Mars, 2004).

Como forma de alcançarmos os objetivos propostos para o desenvolvimento da AF dos nossos alunos, foi utilizado este modelo que é maioritariamente utilizado nos JDC. Devido a esse facto, decidimos inovar e utilizá-lo numa matéria diferente com o intuito de desenvolver as competências dos alunos, não só físicas mas também a nível cognitivo e afetivo.

A utilização do MED contribuiu para o desenvolvimento das competências pessoais e sociais, solicitou uma participação ativa dos alunos em todo o processo, alterando o normal funcionamento das unidades didáticas, transformando-as em épocas desportivas e possibilitou também alcançar os objetivos preconizados para a EF através de uma metodologia inovadora.

A aplicação deste modelo permitiu ainda desenvolver a responsabilidade e autonomia dos alunos através do desempenho de diferentes funções ao longo da época desportiva, de onde podemos destacar o papel de treinador-adjunto, capitão, juiz, fotógrafo, entre outros.

De acordo com Mesquita (2011), a operacionalização do MED nas aulas de EF teve como propósito introduzir alguma inovação e alternativas metodológicas para a leção das diferentes matérias de ensino. Apesar de estar associado maioritariamente aos JDC a sua utilização permite a transformação de uma UD tradicional em uma época desportiva, rentabilizando as diferentes potencialidades do desporto em termos educativos e culturais, permitindo aos alunos vivenciarem diferentes experiências e diferentes papéis, visando o seu desenvolvimento de uma grande manancial de competências.

Soares e Antunes (2016) reforçam o potencial da aplicação deste modelo ao referirem que, “*O MED pode ser organizado e ajustado a cada uma das realidades*

escolares atendendo aos diversos factores que influenciam a organização e o envolvimento dos alunos na competição desportiva em aulas de educação física” (p.137).

A utilização deste modelo de ensino tem apresentado resultados bastante significativos quando aplicado em alunos de diversos ciclos de ensino e na leccionação de diferentes matérias de ensino. Em termos de resultados destaca-se uma participação bastante ativa dos alunos em todo o processo, o desenvolvimento de competências técnico-táticas e regulamentares específicas, uma grande estimulação do trabalho em equipa, a colocação da ênfase no desenvolvimento de competências pessoais e sociais, o modelo permite ir ao encontro das reais necessidades dos alunos e também o aumento do grau de motivação para as aulas de EF (Hastie, 1996, 1998; Ken & Luckman, 2001; Sinelnikov & Hastie, 2012; Pereira, 2012; Pestana et al., 2018).

Em termos operacionais, a utilização deste modelo de ensino requereu a divisão da UD em três fases distintas, a primeira fase disse respeito à pré-época, que correspondeu a quatro aulas de 45 minutos. A segunda fase denominada de época contemplou a realização de doze aulas de 45´ e de duas jornadas, utilizando duas aulas de 90 minutos. Por fim, o evento culminante terminou com a avaliação final dos alunos através do protocolo do FITescola, que decorreu numa aula de 90 minutos.

Em relação às estratégias específicas utilizadas, o processo de planeamento desta UD teve início com a realização de duas reuniões com os nosso OC e OC´S no sentido de discutir e delinear todos os procedimentos necessários para utilização do MED, pelo facto de se tratar de uma matéria diferente e do modelo exigir construção de um conjunto de documentos específicos, que são apresentados de seguida.

Tabela 2- Tarefas associadas ao MED

Tarefas antes da implementação do MED	Pré-época	Época	Pós-época
<ul style="list-style-type: none"> - Análise do calendário do 1º período; - Realização da AI da aptidão física através do FITescola; - Construção de documentos como: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Dossier</i> digital de equipa; - Plano de época e calendarização; - Contratos de equipa; - Regulamentos e pontuações; - Fichas de registo; - Documento orientador para os juízes; - Planos de treino. 	<ul style="list-style-type: none"> - Construção de planos de treino com a metodologia TABATA; - Apresentação de todo o processo à turma; - Realização da Avaliação Cognitiva inicial; - Criação de grupos no <i>Whatsapp</i> para cada equipa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Alunos responsáveis pela aplicabilidade dos seus planos de treino; - Definição de funções dentro da equipa; - Participação na formação de juízes; - Colaboração na organização das jornadas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Preparação do evento culminante; - Realização da avaliação cognitiva final; - Exploração da multidisciplinaridade com a disciplina de Oficinas de Multimédia (vídeos das equipas); - Preparação e entrega de prémios; - Realização de grupos de foco.

Jogos Desportivos Coletivos: Devido aos grandes constrangimentos provocados pela pandemia a nossa intervenção pedagógica para os JDC centrou-se maioritariamente na utilização dos Modelos de Instrução Direta e Desenvolvimental, pois devido a todos os constrangimentos a que estivemos sujeitos, considerámos terem sido as estratégias mais adequadas para lecionar mesmo que de forma adaptada os conteúdos relativos aos JDC.

O Modelo de Instrução Direta (MID) é aquele que tem prevalecido entre professores e treinadores de Desporto. Este centra todo o processo de ensino-aprendizagem no professor dada a sua natureza autocrática e confere ao aluno um papel passivo ao nível da tomada de decisão, pois as aulas decorrem “*essencialmente conotadas pela reprodução dos saberes transmitidos pelo professor*” (Pereira 2013, p.31).

A utilização deste modelo de ensino vai ao encontro da perspetiva de Arends, (2008), citado por Lopes (2012), quando refere que este foi idealizado para permitir aos alunos a aquisição de competências base de uma forma progressiva e ajustada ao nível dos alunos, sendo também um modelo que permite aumentar de forma considerável o seu tempo de empenhamento motor. Neste modelo o professor é o responsável por prescrever de forma detalhada tudo o se irá passar na aula, estando centrado na componente motora e na intensidade das tarefas.

Apesar de defendermos que a utilização de situações contextualizadas serem a forma mais adequada de estimular o desenvolvimento das capacidades dos alunos, considerámos que o facto de termos recorrido ao MID, permitiu cumprir com todos os constrangimentos do PC da disciplina. Nesse sentido, tal como refere Lopes (2012), com o MID, “*o professor assume o controlo da aula, determinando as regras e rotinas de gestão, bem como a ação dos alunos em todas as tarefas, de modo a garantir a máxima eficácia de sucesso nas atividades desenvolvidas pelos alunos*” (p.31).

A operacionalização deste modelo pode ser caracterizada por cinco diferentes fases, a exposição teórica e explicação dos objetivos que se pretende alcançar, a explicação e demonstração das tarefas, a realização das tarefas de forma orientada e bem organizada, a avaliação do desempenho e por fim a transmissão de *feedbacks* acerca do comportamento do aluno e conseqüente ajustamento das tarefas (Gaspar et al., 2008; Arends, 2008, cit. por Lopes 2012). A organização das situações de aprendizagem tendo por bases estas linhas orientadoras permitiu adequar o grau de complexidade às capacidades dos alunos, permitiu a transmissão de *feedbacks* mais individualizados e tornou também bastante facilitado o controlo e gestão da aula.

O MID foi a estratégia que considerámos mais segura e mais adequada para controlar a turma e cumprir com as limitações associadas à pandemia pois para além do desafio de sermos professores inexperientes, tínhamos também a responsabilidade de cumprir escrupulosamente com as regras de higiene e de segurança. Com a utilização deste modelo procurámos sempre estabelecer desde o início as regras e normas de funcionamento dos diferentes exercícios, pois desta forma conseguimos criar rotinas de trabalho que foram mantidas ao longo do período. No decorrer das situações de aprendizagem considerámos mais rentável sermos nós a prescrever e a detalhar as ações a serem realizadas pelos alunos, pois tendo em conta a situação pandémica fomos bastante rigorosos em todos os momentos, pela segurança estava sempre em primeiro lugar e ainda pelo facto de estarmos a ser observados em todas as aulas.

Por outro lado, a utilização deste modelo permitiu acompanhar de perto os alunos e de uma forma mais fácil orientar a aula e controlar tudo o que estava a acontecer, isto porque devido ao facto de termos privilegiado situações analíticas conseguíamos acompanhar o aluno e dar-lhes *feedbacks* individualizados, de modo a promover a evolução tático-técnica individual.

No que respeita ao Modelo Desenvolvimental, este tem como principal base a realização de um planeamento e estruturação dos conteúdos de forma adequada ao contexto e à realidade dos alunos, visando assim um processo de aprendizagem consciente e coerente para os mesmos.

Com a utilização deste modelo a aprendizagem dos alunos não esteve dependente apenas da prática, mas sim da sua capacidade de pensar e de interiorizar o que pretendíamos das tarefas, que eram sempre realizadas de uma forma ajustada às capacidades do aluno. Assim, as situações de aprendizagem são construídas com o intuito de oferecer diferentes estímulos aos alunos, indo ao encontro das suas capacidades e necessidades, garantindo que estes tenham sucesso. Todos estes pressupostos permitirão permitir elevar os níveis motivacionais dos alunos ao longo das aulas, fazendo com que estes desenvolvessem competências de uma forma mais significativa (Mesquita et al., 2009).

Para que isto acontecesse foi também importante o facto de procurarmos dividir os alunos em diferentes estações, colocando-os a realizar as tarefas com os colegas de maior afinidade, mas foi também uma estratégia bem conseguida para rentabilizar os recursos materiais, espaciais e temporais, o que aumentou consequentemente o tempo de empenhamento motor.

Segundo Arques (2009), a riqueza da utilização deste modelo de ensino está no facto de o professor ter a possibilidade de ir manipulando o grau de complexidade das situações de aprendizagem em função das respostas dos alunos às mesmas, ou seja, existe um ajustamento constante dos conteúdos em função daquilo que são as capacidades e potencialidades dos alunos. A efetividade da utilização deste modelo é reforçada por Mesquita (2011), quando refere que “*a organização dos conteúdos por progressões permite a obtenção de melhores resultados ao nível das habilidades técnicas*” (p. n/d).

Ensino à Distância: Para a operacionalização desta UD recorreremos a uma grande diversidade de estratégias com o objetivo de criar uma dinâmica diferente nas nossas aulas, introduzindo conteúdos atrativos e inovadores, de modo a proporcionar aos nossos alunos experiências interessantes e significativas neste contexto difícil.

Em termos de estratégias de comunicação, foram utilizados diversos canais para interagir, quer com os alunos, quer com os EE, nomeadamente, o grupo do *WhatsApp* da turma, o Correio Eletrónico e o *Classroom*, plataforma utilizada pela nossa escola.

A lecionação das aulas foi assegurada através da plataforma *Google Meet*, que foi adotada pela nossa escola para a realização das aulas síncronas. Visto que queríamos dar continuidade à realização de trabalhos em grupo e após algum tempo de pesquisa e análise de diferentes possibilidades, decidimos utilizar a extensão *Breakout Rooms* de modo a conseguirmos criar salas privadas no *Google Meet*, visto que esta não possui essa opção como outras plataformas, e assim conseguimos colocar os alunos a trabalhar em pequenos grupos, de uma forma mais interativa e mais motivante.

Para a lecionação desta UD foram privilegiados os estilos de ensino por tarefa e por descoberta guiada. Através do ensino por tarefa, foram solicitadas maioritariamente tarefas individuais aos alunos, onde estes dispunham de total autonomia no planeamento e realização das mesmas, em função dos objetivos definidos pelo professor, sendo que deveriam cumprir com o prazo de entrega definido. O papel do professor continuava a ser a prescrição das tarefas e avaliar a realização das mesmas. No que diz respeito à descoberta guiada nós definíamos as tarefas a serem realizadas, predominantemente em grupo, e depois ao longo das aulas íamos orientando os alunos e ajudando-os a colocar em prática as suas ideias. Nós apenas éramos os gestores do processo e os alunos tinham um papel ativo no planeamento, pesquisa e na procura de soluções mais rentáveis para alcançarem os seus objetivos. Ou seja, trabalhávamos em função das suas ideias, solicitando aos alunos a capacidade de comunicarem com os colegas, de desenvolverem a sua autonomia, responsabilidades e ainda a capacidade crítica e criativa na resolução dos problemas.

Nas aulas de ARE-Dança tivemos uma primeira aula através do método expositivo onde foram apresentados os objetivos para as aulas, as tarefas a serem realizadas e os respetivos prazos de entrega, mas também para a transmissão conteúdos mais teóricos importantes para os alunos terem bases para a realização das tarefas pedidas, como foi o caso dos movimentos locomotores e não locomotores. Nas aulas seguintes foram solicitadas algumas tarefas individuais aos alunos, onde estes tinham total liberdade na forma como as iriam realizar, cumprindo apenas com as indicações dadas pelo professor e com as datas definidas. Foi também solicitado aos alunos a realização de um trabalho teórico em grupo sobre as danças tradicionais, que não tivemos possibilidade de abordar de forma prática. Nós definimos os pontos que deveriam ser desenvolvidos no trabalho e os alunos a partir daí tiveram total autonomia no desenvolvimento do mesmo.

Numa fase mais avançada do processo e já com os alunos a trabalharem em salas privadas, foi pedida a construção de uma pequena coreografia, onde os alunos tiveram toda a liberdade em todo o seu processo. O meu papel foi apenas definir o tempo total da coreografia e a partir daí os alunos definiram tudo em função dos seus interesses e motivações. Ao longo das aulas fui tentando perceber as ideias de cada grupo e fui dando algumas dicas e orientações.

Na abordagem aos desportos de raquete foram utilizados o modelo expositivo, e predominantemente os estilos de ensino por tarefa e descoberta guiada, para irmos ao encontro dos objetivos definidos para os alunos. Durante a primeira aula tivemos a apresentação de conteúdos de forma mais teórica, apresentando os objetivos e as dinâmicas pretendidas para as aulas, bem como a definição das tarefas a serem realizadas.

O modelo expositivo permitiu a transmissão de conteúdos teóricos importantes para os alunos, nas matérias de Ténis de Campo, Badmínton e Ténis de mesa e que posteriormente foram trabalhados de uma forma teórico-prática com recurso ao *Quizlet*, onde os alunos tiveram oportunidade de consolidar os seus conhecimentos nas mesmas.

Mesmo durante as aulas mais teóricas, tivemos sempre a preocupação de introduzir uma componente mais prática, onde os alunos tinham a responsabilidade de pesquisar sobre determinados temas e depois apresentar e debater com os colegas. Aproveitámos também estas aulas mais teóricas para apresentar aos alunos um jogo desenvolvido em grupo durante o primeiro ano do mestrado na unidade curricular de Inovação e Tecnologias do Desporto na Escola, para a matéria de Ténis de Campo, e apresentava uma componente prática que foi aplicada aos alunos.

Por fim, a abordagem aos desportos de raquete ficou completa com a realização de um trabalho de grupo teórico-prático na matéria de badmínton, onde os alunos deveriam

caraterizar de forma geral o badminton e de uma forma mais especifica, explicar um determinado gesto técnico, apresentando situações de aprendizagem práticas para desenvolver o mesmo, que foram operacionalizadas no 3º período, mas que em função dos constrangimentos materiais e espaciais, foram adaptadas para o ténis de campo.

A abordagem à AF foi feita com o intuito de promover a prática de atividade física neste período de confinamento e a promoção de um estilo de vida saudável, procurando assim combater um período que à partida seria mais sedentário. Neste sentido, através do modelo desenvolvimental e recorrendo também a um estilo de descoberta guiada, decidimos rentabilizar a ferramenta didática desenvolvida ao longo do primeiro período, e que os alunos já dominavam o seu manuseamento e a sua aplicação prática. Desta forma, foram mantidas algumas dinâmicas do 1º período onde os alunos, eram responsáveis por planear os seus exercícios de uma forma ajustada às características do grupo e depois na aula, divididos pelos seus grupos, colocavam em prática. Tendo em conta que após a realização dos grupos de foco no primeiro período, a principal queixa dos alunos em relação ao MED foi o facto de terem de ser sempre eles a planear as aulas, nós optámos em algumas aulas, síncronas e assíncronas, sermos nós a efetuar o plano de exercícios e enviar para os diferentes grupos.

Por fim, tal como vinha a acontecer no período anterior decidimos manter a realização de tarefas complementares às aulas de EF, neste caso através da aplicação *MAP MY RUN*, que apresentava um conjunto enorme de potencialidades para a monitorização da atividade física dos alunos e permitiu inclusivamente a criação de rankings dentro da turma. A utilização desta teve uma adesão excecional por parte dos alunos e acabou por tornar estes desafios muito mais competitivos em relação ao primeiro período e a sua utilização nas aulas colocou-nos a nós e ao nosso OC também a realizar os desafios.

Voleibol: No que diz respeito à abordagem da matéria de Voleibol tivemos por base os pressupostos defendidos pelo *Teaching Games for Understanding* (TGfU), que coloca o foco na realização de situações de aprendizagem contextualizadas com a realidade do jogo e que permitiu aos alunos aperfeiçoarem a compreensão tática do jogo e os seus processos cognitivos, indo ao encontro de uma tomada de decisão congruente com aquilo que está a acontecer. Assim, a utilização de situações de jogo reduzido e/ou condicionado acabaram por permitir ao aluno compreender os problemas táticos que estão associados, neste caso ao Voleibol, analisando e refletindo sobre “o que fazer”, e “quando fazer”. (Graça & Mesquita, 2007; Clemente et al., 2011). A utilização deste modelo permitiu que os alunos fossem construindo a sua aprendizagem através de um processo aberto de

descoberta guiada, onde era fundamental que este não soubessem apenas como fazer, mas também que desenvolvessem uma tomada de decisão adequada ao contexto.

Desta forma os alunos acabam por seguir as orientações do professor, tendo toda a liberdade na exploração do jogo e na procura de soluções mais adequadas para si e para a equipa, participando assim de forma ativa na construção da sua aprendizagem e desenvolvendo não só a componente motora mas também cognitiva e socioafetiva. O facto de este modelo assentar em situações de jogo reduzido, acabou também por contribuir grandemente para o aumento da motivação dos alunos ao longo das aulas e permitiu-nos ao mesmo tempo dividir os alunos por níveis de proficiência, ajustando as tarefas ao nível e as expectativas dos alunos.

Com a utilização do TGfU, *“a ideia era deixar de ver o jogo como um momento de aplicação de técnicas, para passar a vê-lo como um espaço de resolução de problemas e de compreensão tática do jogo”* (Graça & Mesquita, 2007, p.402). Os mesmos autores referem que as situações de jogo devem ser ajustadas às capacidades dos alunos, permitindo assim uma maior intervenção mesmo em consequente desenvolvimento das suas habilidades e consciência tática. Para isso, ao longo das aulas equacionámos alguns princípios pedagógicos como, a seleção da forma de jogo, a modificação do jogo por representação, a modificação por exagero, regras, espaço de jogo e altura da rede, tempo e o ajustamento da complexidade tática (Graça & Mesquita, 2007).

Para Bunker e Thorpe (1982), citados por Graça e Mesquita (2007), o foco do docente deve estar em fazer com que o aluno desenvolva,

“a sua a tomada de consciência dos princípios táticos do jogo; sobre a tomada de decisão do que fazer e como fazer nas diferentes situações de jogo; sobre a exercitação das habilidades necessárias à melhoria da performance no jogo; e, finalmente, sobre a integração dos aspectos técnicos e táticos necessários à melhoria da performance no jogo” (p.402).

Desportos de Raquete: Para a lecionação dos desportos de raquete, mais concretamente o Ténis de Campo, as nossas estratégias foram baseadas no modelo desenvolvimental. Ao longo das primeiras aulas procurámos desenvolver a manipulação da bola e da raquete, através de situações diversificadas, de forma individual e em pares. Posteriormente o grau de complexidade das tarefas foi aumentando de forma gradual, em função da resposta dos alunos aos estímulos transmitidos através de situações mais analíticas numa fase inicial do processo e evoluindo para situações de jogo reduzido e

condicionado. A utilização de situações mais analíticas teve como finalidade os alunos aperfeiçoarem a realização dos gestos técnicos, passando depois para uma situação mais contextualizada, onde os alunos tiveram bastante tempo para consolidar as suas aprendizagens, de uma forma mais significativa.

Atletismo: A utilização da matéria de Atletismo teve como principal finalidade o desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos, por períodos de 15 a 20 minutos. Foram exploradas diversas situações de corridas, saltos e lançamentos, através da utilização de forma predominante do modelo desenvolvimental, com a possibilidade de os alunos manipularem um conjunto de variáveis, encontrando as estratégias mais rentáveis para si. Como forma de rentabilizar o espaço, os materiais e também como forma de cumprir com o que está definido no PC, optámos em muitas aulas pela criação de diferentes estações, mantendo sempre os mesmos grupos e garantindo o distanciamento social necessário.

As situações de aprendizagem foram sendo diversificadas ao longo do período, onde procurámos igualmente promover o trabalho em equipa e a competitividade dentro da turma. Com o decorrer das aulas foi rentabilizado o banco de exercícios desenvolvido no ano passado, na unidade curricular de Didática do Atletismo, como também utilizadas diversas situações de atletismo jogado, onde tivemos a colaboração da professora Cristina Gonçalves que nos disponibilizou algum material de apoio para a sua operacionalização.

A utilização do atletismo jogado permitiu aos alunos passarem por uma grande variedade de situações ao nível das corridas, saltos e lançamentos, de uma forma lúdica e estimulante que potenciou também o desenvolvimento das suas competências sociais e pessoais. Isto pelo facto destes trabalharem em pequenos grupos e interagirem bastante com os colegas e com o professor, como desenvolverem também da sua autonomia e responsabilidade na organização e gestão dos próprios exercícios (FPA, 2012).

De acordo com Silva et al., (2016), a utilização do atletismo jogado na escola apresentou resultados bastante positivos ao nível da motivação dos alunos para as tarefas. Uma das grandes potencialidades da utilização do atletismo jogado é o facto de não necessitar de grandes materiais específicos, como também pelo facto de este poder ser operacionalizado em qualquer lugar, apresentando-se como um modelo instrutivo, acessível e atrativo.

Reforçando as potencialidades já referidas, este modelo permite a realização de alguns gestos técnicos específicos do atletismo através de jogos e forma jogadas que se apresentam como experiências agradáveis e motivadoras, com uma forte incidência

coordenativa, com recurso a situações diversificadas, simples e que estimulam o trabalho em equipa por terem uma grande componente lúdica (Gonçalves & Lopes, 2021).

Orientação: Por fim, no que respeita à matéria de orientação a nossa estratégia passou pela utilização das diretrizes presentes no modelo desenvolvimental, com um grande enfoque no estilo de ensino da descoberta guiada, onde utilizámos a orientação tradicional como também através da metodologia *Qr Code*, que foi introduzida na escola neste ano, com a nossa colaboração. Para além da exploração do espaço escolar, que já era do conhecimento dos alunos, procurámos também numa atividade pontual, proporcionar aos alunos uma experiência fora do contexto escolar, através da utilização de um mapa multidisciplinar, construído com a colaboração do nosso núcleo de estágio, do coordenador do grupo de EF e da coordenadora do gabinete das expressões.

Com a utilização da descoberta guiada os alunos foram sendo expostos a diversos problemas e foram constantemente estimulados a procurar soluções, a analisar e refletir sobre diferentes indicadores, com a finalidade de criarem estratégias adequadas aos problemas que vivenciaram. Este processo permitiu aos alunos desenvolverem uma maior consciência daquilo que se pretendia nas diferentes situações de aprendizagem, tendo um papel ativo em todos os momentos (Graça e Mesquita, 2007). De referir que desde o 10º ano os alunos já tinham vivenciado situações de orientação tradicional e funcional, pelo que procurámos reforçar e consolidar alguns conteúdos, e de aula para aula fomos aumentando o grau de complexidade dos exercícios, estimulando o trabalho em pares e individual.

4.8- O Projeto EFERAM-CIT no Estágio Pedagógico

O Projeto EFERAM-CIT foi criado com o intuito de contribuir para o desenvolvimento da EF, através do melhoramento de processos e estratégias já existentes, como também pela reformulação do quadro concetual global, promovendo um processo de rotura suportado e sistematizado (Lopes et al., 2018).

Surge então, no âmbito do Mestrado em Ensino de EF nos Ensinos Básico e Secundário, o projeto de investigação denominado “Educação Física nas Escolas da RAM - Compreender, Intervir, Transformar (EFERAM-CIT)”, que conta com a colaboração de diversos investigadores nacionais e internacionais, que têm vindo a contribuir grandemente para o crescimento e inovação da EF, com os seus estudos e análises num contexto ecológico e laboratorial, em estreita colaboração com todos os estagiários do referido curso (Lopes et al., 2018).

Os objetivos do projeto passam por: “ (1) identificar preditores da motivação em crianças e adolescentes relativamente à EF e atividade física em geral; (2) descrever as relações entre o nível de participação nas atividades físicas e desportivas, os fatores de risco para a doença metabólica (obesidade, diabetes, hipercolesterolémia) e a saúde e bem-estar geral; (3) desenvolver e testar tecnologias interativas, capazes de recolher informação a partir de sensores tecnológicos, para monitorizar e proporcionar *biofeedbacks*, ajudando os adolescentes a serem mais ativos, mas também auxiliando os professores de EF a melhor individualizar a oferta educativa; (4) avaliar o efeito de programas de intervenção baseados em modelos de ensino centrados no aluno e na motivação para a EF e para a atividade física e desportiva em geral; (5) avaliar o efeito das tecnologias interativas na estimulação do interesse das crianças e adolescentes nas atividades físicas e desportivas, assim como na motivação para a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo, e (6) disponibilizar estratégias alternativas de ensino na EF que potenciem o desenvolvimento de habilidades, atitudes, valores e competências úteis ao longo da vida” (Lopes et al.,2018).

Ao longo do EP foram diversas as tarefas realizadas no âmbito deste projeto e que permitiram recolher informações determinantes para uma exaustiva avaliação e caracterização inicial das nossas turmas, não só a nível físico mas também cognitivo e sócio-afetivo, na procura constante de um processo pedagógico individualizado.

Em termos de caracterização e monitorização da atividade física dos alunos, a recolha de dados da AF foi realizada através do protocolo do FITescola em diferentes momentos do nosso estágio, nomeadamente na avaliação inicial e final do 1º período e

ainda no final do 3º período. De salientar que os dados recolhidos na avaliação inicial (AI) foram fundamentais para a construção do nosso planeamento anual (PA), bem como na definição de algumas metodologias, estratégias e ferramentas didáticas a serem utilizadas. Uma das mais-valias do projeto é o facto de os alunos terem tido acesso a um relatório individual acerca da sua performance nos mais diversos parâmetros de AF e composição corporal.

Ainda no que diz respeito à atividade física os alunos tiveram a possibilidade de utilizar um acelerómetro (*ActiGraph*) durante sete dias, com o objetivo de medir a sua frequência cardíaca, duração e intensidade da atividade física realizada, com base no dispêndio energético, equivalente metabólico, nº de passos e também através da percentagem e/ou tempo de atividade física.

O EFERAM-CIT possibilitou também a caracterização e monitorização do rendimento académico, da perceção sobre a imagem e satisfação com a vida, da motivação relativa à escola, à EF, ao professor e às matérias e modelos de ensino, da função cognitiva (COGTEL), entre outros. Estes dados foram muito importantes para efetuar uma caracterização da turma com dados fidedignos e robustos, pois estes foram recolhidos por investigadores especialistas na aplicação destes protocolos, bem como pelos alunos estagiários que foram submetidos a uma formação específica para a aplicação dos mesmos.

Dada a quantidade e qualidade de informação recolhida nas diversas escolas da RAM, os dados recolhidos no âmbito do EFERAM-CIT são analisados, trabalhados e apresentados em dois momentos importantes do EP, que são as ações Científico-pedagógicas. Estes têm permitido, ano após ano, dar a conhecer o trabalho que tem vindo a ser desenvolvido nas escolas da RAM.

Este projeto vem contribuindo assim para a inovação e potencialização do valor educativo da EF enquanto meio de transformação dos alunos,

“promovendo a qualidade da atividade física e desportiva numa perspetiva de educação para a saúde, na promoção da autonomia, a valorização da criatividade e orientação para a sociabilidade, com o objetivo de ajudar a formar Homens que tenham capacidades e competências para atuarem num mundo global em constante mudança” (Lopes, et al., 2018; <https://eferamcit.wixsite.com/eferamcit>).

5- Processo de avaliação

Segundo Bratfische (2003), ao longo do nosso percurso de vida estamos constantemente a avaliar e a ser avaliados nos mais diversos contextos onde estamos inseridos, utilizando esses processos para nortear “*as nossas decisões, nossos desejos e sonhos*” (p. 21).

No que diz respeito ao contexto educativo, o processo avaliativo tem vindo a sofrer diversas alterações devido a diversos fatores, como mudanças na nossa sociedade, no comportamento humano, ao desenvolvimento tecnológico, bem como das alterações das orientações governamentais. Esta tem como principal finalidade efetuar um diagnóstico global do aluno em função das metas que estão definidas, sendo que durante muito tempo este teve a pura missão de rotular os alunos, afetando diretamente a sua prestação e o seu desenvolvimento (Bratfische, 2003).

A avaliação dos alunos deve consistir na mensuração do grau de consecução dos objetivos definidos inicialmente, permitindo aferir também a qualidade do planeamento efetuado para determinado contexto, pois, “*a avaliação, em suma, é o controle de qualidade do planeamento*” (Goldberg & Sousa, 1979, cit. por Bratfische, 2003, p. 22).

Este processo apenas será conseguido se existir uma coerência entre os objetivos que se pretende alcançar e os instrumentos que se utiliza para medir o seu impacto e para Simões, Fernandes e Lopes (2014), “*isto só se consegue se utilizarmos um quadro conceptual que rentabilize o conhecimento e os meios que hoje existem de modo a dar respostas aos desafios que nos vão sendo colocados*” (p. 22).

Por sua vez, Araújo (2017), defende a avaliação como uma necessidade, dada a sua importância em termos de suporte para toda a ação pedagógica. “*A avaliação só faz sentido se for assumida na sua pluralidade de funções – orientadora, reguladora e certificadora, mas sempre numa perspetiva integrada*” (p.121). A mesma autora reforça que sem a existência de uma avaliação rigorosa, o professor não saberá se os comportamentos que solicitou foram realmente induzidos. Este processo é fundamental para que o papel do professor seja reconhecido e valorizado, pois a avaliação acaba por ser o reflexo da qualidade dos processos aplicados.

De acordo com o exposto nos diversos documentos que orientam a prática pedagógica do professor de EF, estão definidos três momentos de avaliação, a diagnóstica, formativa e sumativa (PNEF, 2001).

5.1- Avaliação Diagnóstica

De acordo com Ferreira (2005), a AI é um elemento essencial, pois daí retiramos informações preciosas que irão nortear a nossa intervenção ao longo de uma UD e durante todo o ano letivo. Este momento de avaliação irá transmitir diversas informações sobre o nível dos alunos, permitindo assim uma definição de objetivos coerentes com o nível de ensino, com os conteúdos a abordar e principalmente de acordo com as características dos alunos.

A avaliação inicial realiza-se no início de cada ano de escolaridade ou sempre que seja considerado conveniente, devendo alicerçar estratégias de diferenciação pedagógica, de superação de lacunas dos alunos e indo ao encontro das suas necessidades e expectativas (Decreto-Lei N.º 139/2012, de 5 de julho).

Segundo Simões (2014), citada por (Teixeira et al., 2018), a AI deve ser um processo *“desafiante e útil para o aluno de modo a que este se sirva da sua própria avaliação para assimilar um conjunto de competências e informações que lhe permita adequar as suas ações aos contextos”* (p.19).

De acordo com o PNEF (2001), a avaliação diagnóstica permite aferir as principais capacidades e limitações dos alunos e efetuar uma atualização das suas prestações verificadas no ano transato.

Para Carvalho (1994), citado por Araújo (2017), a AI apenas tem utilidade se o professor efetuar o seu planeamento a partir dos dados recolhidos pela mesma, assumindo que esta tem um papel determinante para um processo pedagógico diferenciado e ajustado às reais necessidades dos alunos.

No nosso caso, a avaliação inicial da AF foi realizada logo no início do ano letivo, através da utilização da bateria de testes do FITescola e contando uma vez mais com a participação da turma no projeto EFERAM-CIT. A finalidade desta bateria de testes passa por avaliar os alunos em três componentes da AF, a composição corporal, a aptidão aeróbia e a aptidão neuromuscular (força, resistência, velocidade, agilidade, flexibilidade e equilíbrio).

De referir que contamos com a colaboração de vários professores, da Universidade da Madeira, na realização dos testes, contamos também com a presença de colegas dos outros NE e ainda de colegas participantes do curso verão com ciência (UMa). Terminada a aplicação dos testes e após o devido tratamento da informação, esta foi introduzida numa base de dados específica, com o objetivo de gerar relatórios individuais acerca do posicionamento dos alunos em todos os parâmetros avaliados. Assim sendo, cada aluno

recebeu um relatório onde estavam indicados os critérios em que estes estavam na zona saudável, perfil atlético, ou que precisam de melhorar.

Analisando o gráfico 1, podemos verificar os resultados da AI da AF da turma, onde a vermelho verificámos os aspetos que os alunos precisam melhorar, a verde-claro, os parâmetros em que os alunos se encontram na zona saudável e por fim na cor cinza podemos verificar a percentagem de alunos que se encontra no perfil atlético.

Deste gráfico, destaca-se a necessidade de a turma desenvolver a sua aptidão aeróbia (cerca de 90% da turma precisa melhorar), em termos de aptidão neuromuscular colocar ênfase no trabalho de agilidade (75% da turma precisa melhorar) e velocidade (95% da turma precisa melhorar). Outros aspetos a ter em atenção são os testes de flexões de braços, abdominais e ainda a percentagem de massa gorda da turma, onde aproximadamente 40% dos alunos precisam melhorar. Por outro lado, os aspetos em que a turma apresentou melhores resultados, foram nos testes da impulsão vertical e também no teste da flexibilidade dos ombros, onde todos os alunos se encontram nas zonas pretendidas (zona saudável e perfil atlético).

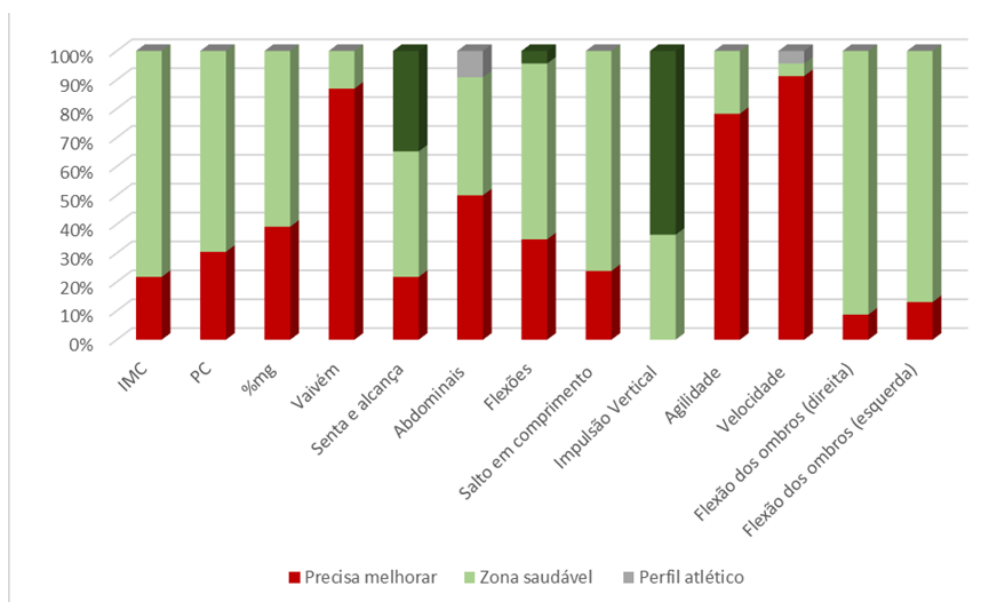


Gráfico 1- Avaliação Inicial da Aptidão Física

É importante referir que estes resultados espelham de certa forma aquilo que foi a falta de prática de atividade física moderada a vigorosa dos alunos durante o período de quarentena, devido à pandemia causada pela COVID-19. Apesar de a turma ter tido diversas aulas de EF onde trabalharam a componente da AF durante o confinamento, a questão do desenvolvimento aptidão aeróbia foi praticamente nula ou até mesmo inexistente, devido aos constrangimentos da quarentena obrigatória, como também devido à falta de condições espaciais de muitos alunos para a realização deste tipo de trabalho.

Este diagnóstico influenciou de forma significativa as nossas opções em termos de organização das matérias a desenvolver ao longo do ano letivo. Apesar de já termos equacionado iniciar o período com a UD de AF, fruto também dos constrangimentos que tivemos para este ano letivo devido à situação que vivemos, estes resultados vieram reforçar ainda mais esta necessidade da turma.

Foi também realizada uma avaliação cognitiva aos alunos, que consistiu num conjunto de nove questões relacionadas com a temática da AF. Os resultados da AI foram os seguintes:

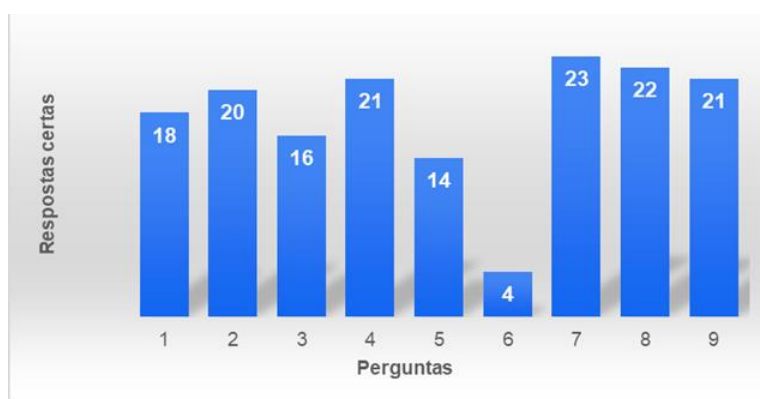


Gráfico 2- Resultados Avaliação Cognitiva Inicial

Importa referir que para a análise deste gráfico, deveremos ter em conta que a turma conta com 23 alunos. Assim, no eixo vertical, podemos verificar o número de respostas corretas e no eixo horizontal, podemos ver o número de perguntas. É possível verificar que a turma conseguiu resultados até bastante satisfatórios no que diz respeito aos conhecimentos acerca da AF e ao nível dos testes do FITescola, o que ressalva o papel importante dos anteriores professores estagiários na transmissão destes conteúdos. Revela também que o facto de estes fazerem parte do projeto EFERAM-CIT desde o 10º ano tem permitido aumentar e consolidar os seus conhecimentos acerca do protocolo do FITescola. Apenas na questão número dois, a turma apresentou resultados bastante baixos, e pretendemos que os alunos cheguem ao final do período apresentando resultados superiores.

De acordo com os resultados da AI realizada pela professora estagiária do ano anterior nos JDC, concluiu-se que de forma geral a turma encontrava-se entre o nível introdutório e elementar nas matérias supracitadas. Como forma de confirmação do nível da turma, o nosso núcleo de estágio construiu um instrumento de observação baseando-se nos diferentes domínios defendidos por Garganta (1995), a ocupação racional do

espaço, progressão no terreno, manipulação do objeto de jogo e por fim, as ações de cooperação. É de salientar que o nosso processo de avaliação, ainda que de forma condicionada, veio corroborar os dados que já tínhamos disponíveis da avaliação efetuada no ano transato.

Tal como já tínhamos discutido e refletido com os nossos professores orientadores no 1º período, considerámos que não seria pertinente nem rentável a realização de uma AI à turma, pelo facto de se tratar de uma turma de continuidade com professores estagiários pelo terceiro ano consecutivo e deste modo tínhamos à nossa disposição toda a informação necessária para podermos caracterizar os nossos alunos nas matérias a serem lecionadas neste 2º período.

Desta forma, baseámo-nos nos dados recolhidos e na análise, feitos pelos professores estagiários anteriores e utilizámos essa informação para o planeamento e operacionalização das nossas aulas de Desportos de Raquete e de ARE-Dança. No caso da matéria de AF, nós tínhamos bem presentes os dados atuais acerca do nível da turma, pois os nossos alunos foram avaliados com o FITescola no início e no fim do período anterior.

Tendo em conta os dados recolhidos pelos professores estagiários dos anos anteriores, foi possível visualizar que grande parte dos alunos se encontravam nos níveis Introdutório e Elementar nas matérias a serem lecionadas nesta UD Politemática, através do E@D. O acesso a estas informações serviram de base para a definição dos nossos objetivos a serem alcançados e para o planeamento que foi feito para o 2º período, tendo em vista o alcance dos mesmos

Para o 3º período, considerando o facto de que algumas das matérias lecionadas foram aquelas que não tivemos oportunidade de abordar de forma presencial no período anterior, nomeadamente os Desportos de Raquete e Voleibol, acabámos por utilizar novamente os dados recolhidos pelos colegas dos anos anteriores para termos uma noção do nível da turma nas mesmas, o que nos permitiu rentabilizar bastante as nossas aulas e dedicar esse tempo à abordagem dos conteúdos planeados.

Com base nos dados em questão, foi possível perceber que grande parte da turma se encontrava nos níveis Introdutório e Elementar nas matérias a serem lecionadas nesta UD Politemática, existindo uma exceção apenas na matéria de ensino de Voleibol, com quatro alunos no nível avançado e que requeriam uma atenção diferenciada ao longo das aulas, de modo a irmos ao encontro das suas expectativas e motivações. Esta informação acaba por ser bastante importante, pois em alguns momentos de aula, estes alunos

poderiam ter outras responsabilidades, por exemplo, colaborando com os alunos menos proficientes em determinadas tarefas.

Em relação à matéria de orientação, as informações recolhidas na avaliação anteriormente realizada, acabaram também por ser uma grande mais-valia para o planeamento do nosso período, apesar de os alunos terem abordado maioritariamente a orientação funcional, os comportamentos solicitados aos alunos acabam por ser comuns, o que nos permite compreender o nível da turma. Nas primeiras aulas deste período, tivemos como objetivo a abordagem da orientação tradicional e posteriormente fazer a introdução da metodologia *QR Code* nas nossas aulas, que pelo facto de ser algo novo tivemos de dedicar algum tempo para explicar aos alunos todos os procedimentos, de modo que estes fossem capazes de realizar um percurso de forma individual. Foi também nosso objetivo, a realização de um percurso fora do espaço escolar e este conhecimento da turma permitiu-nos fazer uma previsão da forma como iríamos encadear os nossos conteúdos, para que os alunos pudessem responder com sucesso aos nossos desafios

5.2- Avaliação Formativa

De acordo com Prudente (2014), a avaliação formativa tem como finalidade controlar o processo educativo, de modo a realizar os ajustamentos necessários de acordo com as necessidades dos alunos. A avaliação formativa trata-se de um processo contínuo e que nos permite uma constante avaliação dos alunos, realizando os ajustamentos necessários para que os alunos vão ao encontro dos objetivos que estão definidos.

A avaliação formativa assume carácter diário e metódico, recorre a uma variedade de instrumentos de recolha de informação adequados a cada contexto, permitindo ao professor, ao aluno e aos pais, obter informação sobre o desenvolvimento da aprendizagem, com vista ao ajustamento do processo ensino-aprendizagem (Decreto-Lei N.º 139/2012, de 5 de julho).

A avaliação formativa é feita para avaliar o desempenho dos alunos ao longo do processo, de modo a ajustar os objetivos definidos em função das respostas motoras dos alunos. Esta avaliação providência informação constante relativamente à evolução dos alunos e permite ao próprio professor efetuar uma autoavaliação da sua intervenção (DSDE, 2012).

Esta avaliação é feita ao longo de todas as aulas, através de uma ficha desenvolvida de forma específica e que responde aos critérios de avaliação definidos para a disciplina de EF. Esta ficha compreende assim os diferentes domínios, área das atividades física, que integra a componente motora das matérias de ensino abordadas, o empenho e

cooperação, e ainda o cumprimento dos deveres (pontualidade, assiduidade e comportamento). Depois temos a área da AF e por fim a área dos conhecimentos. As notas atribuídas variam entre 1- Insatisfaz e 5- Muito Bom.

Outra das estratégias para a avaliação contínua dos alunos, foi a criação de fichas de registo específicas para cada tarefa que era solicitada, de modo a controlarmos o trabalho desenvolvido por todos os alunos ao longo dos períodos.

5.3- Avaliação Sumativa

Por fim, a avaliação sumativa caracteriza-se por ser uma avaliação que tem como finalidade a atribuição de uma nota final, tendo em conta vários critérios e domínios, espelhando a evolução dos alunos ao longo de todo o ano letivo. A avaliação sumativa que corresponde ao último momento de avaliação, num balanço globalizante das aprendizagens e competências dos alunos (Prudente et al., 2014).

Esta traduz-se na formulação de um juízo global sobre a aprendizagem realizada pelos alunos, tendo como objetivo a sua classificação e certificação numa escala quantitativa (Decreto-Lei N.º 139/2012, de 5 de julho).

Para Araújo (2017), a avaliação sumativa tem como objetivo efetuar um balanço acerca de todo o processo do aluno, de modo a qualificar o nível das aprendizagens conseguidas, refletindo se o aluno teve ou não sucesso.

A atribuição das notas aos alunos foi realizada tendo em linha de conta os parâmetros definidos pelo grupo disciplinar de EF. Os parâmetros de avaliação foram divididos em diferentes domínios, da AF, domínio da área das atividades físicas e domínios da área dos conhecimentos.

Tabela 3- Critérios de Avaliação ESFF

Domínio da Aptidão Física – 20%
○ Avaliações da Aptidão Física – 7,5%
Domínio da Área das atividades físicas – 70%
○ Matérias Abordadas – 45%
○ Cooperação e empenho – 20%
○ Cumprimento dos deveres (assiduidade, pontualidade, comportamento) - 5%
Domínio da Área dos conhecimentos – 10%

No entanto, na avaliação do 3º período, a nota final alcançada pelos alunos, acabou por ser o reflexo do trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo. De acordo com a reunião de grupo realizada na última semana de aulas, ficou decidido que os alunos deveriam ser avaliados tendo por base os critérios definidos no início do ano, mas tendo em conta que o 2º período foi realizado à distância foi efetuada a média da nota do 2º período, que tinha por base o 1º período, com a nota do 3º período.

Terminado todo este processo de avaliação, corroborámos o ponto de vista de Vieira (2019), quando este refere que este é bastante exigente e complexo e que deve ser efetuado de uma forma rigorosa, de modo que a atribuição da avaliação retrate de uma forma coerente o desempenho dos alunos.

Durante todos os momentos de avaliação, procurámos em conjunto com o OC, efetuar uma análise e reflexão global, procurando valorizar aquilo que foi o processo do aluno e não apenas nos cingirmos à execução motora. Isto porque o EP teve como finalidade a promoção e estimulação da atividade física e desportiva ao longo da vida, e o incentivo à aquisição e manutenção de estilo de vida saudável e não o de catalogar dos alunos em função da sua performance motora. A EF acaba por se distinguir das outras disciplinas devido às suas especificidades e potencialidades, assim sendo, o nosso papel enquanto professores deve passar por criar condições para um desenvolvimento integral e harmonioso dos nossos alunos e não nos focarmos apenas na reprodução de componentes críticas das diferentes matérias de ensino.

6- Assistência às aulas

A assistência às aulas é uma das tarefas solicitadas aos professores estagiários que visa o nosso crescimento e desenvolvimento a nível pedagógico e que permitiu-nos atuar de forma mais eficiente no decorrer do estágio. Ao longo do processo tivemos a oportunidade de passar por ambos os papéis, de observador e de observado.

A observação consiste num ato voluntário que nos permite compreender factos, pensamentos, ações e comunicações. É através deste recurso que temos a possibilidade de tomar consciência daquilo que nos rodeia e estabelecer interações com os demais elementos (Rosmaninho, 2021).

De acordo com Simões e Sapeta (2018), a observação consiste na aplicação deliberada dos nossos sentidos com o intuito de recolher informações específicas de uma forma direta e natural.

A capacidade de observação é uma competência essencial para atingirmos a excelência enquanto educadores e formadores de crianças e jovens, pois através destes momentos conseguimos analisar a aula de uma perspetiva totalmente diferente. Conseguimos analisar melhor pequenos aspetos que quando estamos dentro do processo muitas das vezes nem nos apercebemos mas que, no entanto, são significativos na nossa intervenção pedagógica.

Reis (2011) defende que a observação se apresenta como uma das principais fontes de recolha de informação que permite a otimização do processo ensino-aprendizagem, sendo um fator incentivador para a mudança e inovação pedagógica. Esta deve ser considerada como um processo de interação entre o observador e o observado, numa perspetiva formativa e orientada para a melhoria da qualidade das estratégias de ensino e consequentemente das aprendizagens induzidas pelos alunos. O mesmo autor reforça a sua posição referindo que a *“observação regular de aulas e uma discussão de qualidade sobre o desempenho constituem uma componente extremamente importante do processo de desenvolvimento pessoal e profissional de qualquer professor, independentemente do seu nível de conhecimento e experiência”* (p.12).

O processo de observação das aulas acabou por ter um papel crítico e construtivo, de modo que com o observado possamos equacionar um conjunto de novas variáveis, que dada a nossa inexperiência, é normal que numa fase inicial não tenhamos capacidade para as controlar e analisar. Com este processo colaborativo, foi criada uma relação de apoio e de desenvolvimento mútuo (Reis, 2011).

Esta tarefa de observação foi fundamental para o nosso processo de aprendizagem, principalmente pelo facto de contarmos com a presença constante do nosso OC, que permitiu analisarmos e debatermos tudo o que se estava a passar nas nossas aulas e mais tarde falarmos em conjunto e refletir sobre todos os acontecimentos. A presença de um elemento com uma enorme experiência no ensino colocou-nos a analisar e a refletir um conjunto diversificado de questões, dando-nos a capacidade de olhar para a aula como um todo, desenvolvendo a nossa capacidade de observação dos comportamentos dos alunos e de agir em conformidade.

Apesar de estarem definidas 20 aulas de observação do nosso colega de estágio, esta foi uma tarefa que se manteve durante as 65 aulas que compuseram o nosso EP. Ao longo das aulas, o professor orientador definia uma tarefa específica diariamente, tendo por base as diversas funções de ensino, sem que o observado soubesse, de modo a não condicionar o seu comportamento.

Este foi um processo bastante marcante e enriquecedor, pois, em muitas das observações demos por nós a focar aspetos que de forma autónoma não teríamos capacidade para tal, dada a nossa falta de experiência. Foi então fundamental termos a capacidade de analisar e refletir todos os *feedbacks* transmitidos pelo OC e pelo colega do núcleo de estágio, pois permitiu, sem dúvida, aprender muito e crescer ao longo deste trajeto.

De referir que todos os aspetos observados foram aceites com toda a humildade e ao longo do processo fomos capazes de corrigir os pormenores analisados e discutidos, com repercussões bastantes visíveis na qualidade das nossas aulas.

Foi então construída, pelo nosso núcleo de estágio, uma ficha de observação para as aulas do colega, que teve por base as diferentes funções de ensino do professor, apresentação do conteúdo, organização, *feedback*, afetividade e observação silenciosa (Carreiro da Costa, 1995) e tivemos também em consideração as fichas desenvolvidas por colegas dos anos anteriores, que procurámos adaptar tendo em conta os nossos objetivos (Apêndice 10).

A ficha era preenchida de uma forma rápida e intuitiva, através da verificação dos diferentes aspetos específicos e posteriormente era selecionada a opção “Sim” ou “Não”, em função da intervenção do professor. A referida ficha continha também um espaço dedicado às observações, que nos ajudava a complementar os comportamentos observados de uma forma mais detalhada e que, após a aula, permitisse uma análise mais fácil. Muitas das observações feitas eram no sentido de apresentar algumas soluções para

os problemas observados ao longo da aula, de modo que o colega pudesse tentar ajustar a sua intervenção nas aulas seguintes.

6.1- Balanço da assistência às aulas

A principal conclusão a que chegámos, após a observação deste conjunto de aulas, é que os principais problemas/dificuldades apresentados pelo nosso núcleo de estágio acabaram por ser muito semelhantes dada a nossa falta de vivências neste contexto e pela falta de capacidade de lidarmos com tantas variáveis em simultâneo.

Considerámos que este foi um processo gradual de crescimento, onde tivemos a capacidade e humildade de interiorizar os *feedbacks* que nos foram transmitidos, no sentido de tornar a nossa intervenção pedagógica mais eficaz, atuando de forma ajustada às reais necessidades dos nossos alunos.

Neste sentido, o nosso orientador deu-nos um exemplo que nos marcou durante todo o estágio, e que estava relacionado com o nosso nº de passos dados ao longo de uma aula e esse foi um exercício que fomos realizando ao longo do ano letivo, com todo o sentido, pois não é pelo facto de andarmos mais pelo espaço de aula que a nossa intervenção irá ser mais adequada e eficiente. Este foi um aspeto que descreveu bem o que era a nossa intervenção no início do ano letivo, pois, por ser um processo completamente novo, estávamos muito preocupados em que corresse tudo bem, em cumprir de forma escrupulosa com o que estava definido no PdA, o que fazia com que andássemos sempre a nos deslocarmos de forma rápida de um lado para o outros, sem prestarmos realmente atenção ao mais importante, que era centrar a nossa atenção nas ações do aluno.

Com o avançar do tempo fomos realmente sentindo uma enorme diferença no número de passos dados ao longo da aula, pois deixámos de nos desgastar tanto e passamos a dedicar mais tempo a observar os comportamentos dos alunos e a intervir de uma forma eficaz e ajustada.

Das observações realizadas ao colega do núcleo de estágio destacámos os principais aspetos, sistematizando o nosso pensamento através das diferentes funções de ensino.

Apresentação do conteúdo: No que diz respeito a esta função de ensino o PE teve sempre a preocupação de apresentar todos objetivos e tarefas da aula, salvo algumas exceções, em que os alunos chegavam tarde e como forma de rentabilizar o tempo de aula, o professor iniciava logo o aquecimento e durante esse momento então dirigia-se à turma de forma a explicar o que era pretendido. A transmissão da informação foi feita maioritariamente de forma clara e objetiva e sempre com a preocupação de equacionar a

sua posição em relação aos alunos. Apesar de alguns alunos já serem maiores de idade e apresentarem elevados níveis de maturidade e responsabilidade, nem sempre foi possível mantê-los focados no seu discurso devido à ocorrência de brincadeiras pontuais, aspeto que foi sendo controlado e melhorado ao longo do ano. Em relação ao balanço das aulas, numa fase inicial este foi sempre realizado mas, no entanto, ao longo do processo, nem sempre este se justificou em todas as aulas e por outro lado em muitas das aulas os alunos pediam para continuar as tarefas até ao final da aula e o professor acabou por aceder aos seus pedidos.

Organização da aula: No que concerne à organização da aula houve sempre a preocupação de rentabilizar ao máximo todo espaço de aula disponível, sendo que esta preocupação ganhou ainda mais importância devido ao PC da disciplina, onde estava salvaguardado este aspeto. A situação pandémica acabou também por ter uma grande importância em termos de maximização do tempo útil de aula e em relação ao tempo de empenhamento motor dos alunos, que ficou claramente prejudicado por força destes condicionalismos. Apesar destas limitações, este foi um aspeto que o professor foi conseguindo controlar e que no 3º período, apesar de continuarmos limitados, este foi capaz de contornar as dificuldades e de minimizar o impacto negativo das mesmas.

Relativamente à colocação do professor, houve diversos momentos em que a sua colocação não foi a mais correta, pois não conseguia manter todos os alunos dentro do seu campo visual e em alguns momentos virava as costas a uma parte da turma. Com o avançar das aulas, este aspeto foi sendo resolvido, muito por força dos *feedbacks* do nosso OC e também o facto de o PE ter conseguido controlar rapidamente a turma e de estar a ocupar o espaço de aula de forma racional. Assim o PE fez passar a dedicar mais tempo às questões de observação dos comportamentos dos alunos, ajustando de forma eficaz o seu posicionamento em relação aos mesmos. Em algumas situações dos JDC o professor poderia ter definido regras de circulação, de modo a evitar que as bolas fossem para a área dos outros grupos, aumentando assim a fluidez da tarefa e consequentemente o tempo de empenhamento motor. Ainda na abordagem destas matérias, existiram algumas situações de aprendizagem que foram muito complexas para no nível de proficiência da maior parte dos alunos, no entanto, esta situação foi rapidamente resolvida através da análise e debate nas reuniões semanais com o OC.

Apesar de todos os cuidados em cumprir com as regras presentes no PC da disciplina, existiram momentos em que essa situação foi impossível de cumprir devido não só à natureza das matérias abordadas ao longo do ano, mas também pelo facto de ser muito difícil de controlar o comportamento dos alunos em todos os momentos.

Feedback: No caso específico da transmissão de *feedbacks*, estes foram variando em função das matérias de ensino lecionadas e em função das características e potencialidades dos diferentes alunos nas mesmas. Apesar de terem sido privilegiados *feedbacks* positivos e interrogativos, em algumas situações concretas foi necessário completar os mesmos com *feedbacks* quinestésicos de modo a chegar aos alunos de uma forma mais eficaz. A circulação pelo espaço de aula foi um aspeto onde foram apresentadas algumas lacunas durante as primeiras aulas pois em algumas situações o professor com pressa para chegar perto dos alunos com os quais queriam intervir, acabou por passar por diversas vezes pelo meio da turma, perdendo o controlo momentâneo da aula. Após discussão e reflexão com o nosso OC este aspeto foi bastante analisado e depois do professor estar mais consciencializado com estas questões acabou por conseguir melhorar significativamente este aspeto, circulando muito mais por fora da aula e chegando inclusivamente a utilizar o espaço da bancada para controlar tudo o que se passava na aula.

Com a evolução do processo de estágio o professor teve a capacidade de ir individualizando cada vez mais os *feedbacks* transmitidos, intervindo assim de forma ajustada às capacidades e potencialidades dos alunos. No que diz respeito à resolução de comportamentos desviantes, este foi um aspeto com o qual não tivemos de preocupar-nos em ambas as turmas, pois o comportamento dos alunos foi excepcional em todos os momentos o que acabou por facilitar imenso a nossa intervenção pedagógica e a própria rentabilização da aula.

Afetividade: Terminado o processo de estágio podemos concluir que em relação a este aspeto o professor foi capaz de criar um impacto positivo imediato com a turma e que foi sendo consolidado ao longo do tempo. Isto ocorreu através de uma interação com todos os alunos de forma igual, conhecendo e tratando os alunos pelos seus nomes já desde as aulas iniciais, o que teve um impacto muito bom ao nível da dinâmica e do clima das aulas. O ano letivo terminou com o professor a deixar uma marca bastante forte nos alunos pela sua atitude sempre alegre e descontraída, conquistando uma excelente relação de proximidade com todos.

Observação Silenciosa: Este foi o aspeto onde surgiram maiores dificuldades ao longo do processo, que é natural dada a nossa falta de experiência. Agora analisando o processo deste ano letivo, foi o aspeto no qual nós crescemos e evoluímos mais. Foi através da tomada de consciência da importância desta função de ensino que fomos capazes de elevar a nossa intervenção para outros patamares qualitativos.

Com o passar das aulas fomos adquirindo um posicionamento mais estratégico sem nos desgastarmos tanto, existindo assim um maior período de observação nas nossas aulas. Esta postura tornou permitiu que a nossa intervenção fosse em função das respostas dos alunos e não apenas procurando cumprir o PdA. O facto de estarmos completamente focados nos comportamentos dos alunos permitiu uma adequação do nível de dificuldade das tarefas em função do nível de proficiência dos alunos, o que torna o processo de ensino-aprendizagem mais individualizado.

Concluindo, de referir que o nosso processo de crescimento acabou por ficar bastante prejudicado devido à pandemia COVID-19, que fez com que o 2º período fosse assegurado através de aulas à distância, impedindo a continuidade do nosso progresso em termos pedagógicos. Ainda assim, apesar de existir sempre aspetos onde é possível melhorar, fomos capazes de dar resposta aos problemas e dificuldades que foram surgindo ao longo das aulas.

7- Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem no 2º Ciclo: turma 5ª

O nosso EP integrou um conjunto diversificado de processos e de experiências quer em termos conceptuais, quer a nível operacional que tiveram como objetivo permitir o contato com diversas realidades e com diferentes níveis de ensino.

Assim, o processo de planeamento e gestão do processo de ensino-aprendizagem de uma turma do 2º ciclo apresentou-se como um dos momentos de lecionação do EP. Este processo foi partilhado por todos os professores estagiários e contou com orientação do professor titular da turma, tendo estas aulas sido realizadas na Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva.

Este breve contato com esta turma permitiu-nos compreender um pouco melhor a realidade do que é ser professor de EF e ter de efetuar um planeamento para turmas com contextos, objetivos e conteúdos completamente distintos. Esta experiência solicitou-nos intervenções pedagógicas diferenciadas não só no planeamento mas também na gestão de todo o processo, devido às necessidades e potencialidades de cada turma.

No início do ano letivo foi definido um cronograma anual entre todos os professores estagiários de modo a dividir todos os estagiários ao longo do ano letivo, tendo em conta que cada estagiário teria de lecionar seis aulas de 45'. Em consenso com todos os colegas estagiários, tentámos ao máximo atribuir as matérias de ensino a serem lecionadas em função das vivências de cada estagiário. Foi também enviado para cada PE o PA da turma 5ª, com os domínios e conteúdos programáticos a serem desenvolvidos ao longo do ano letivo. São também apresentadas várias estratégias e sugestões metodológicas que vão ao encontro do PC da escola nesta situação de pandemia que vivemos e por fim, quais os critérios de avaliação dos alunos.

Ficou também definido que cada estagiário teria de observar duas aulas do colega anterior de modo adquirir o máximo de informações possíveis em relação à turma e à dinâmica de funcionamento da escola antes de darmos início à nossa intervenção. Este pequeno período de observação foi também importante para falarmos de forma informal com o professor titular da turma, onde aproveitei para esclarecer algumas dúvidas em relação à turma e de modo a me inteirar do PC da escola, percebendo assim que situações de aprendizagem deveria privilegiar para cumprir com todos os constrangimentos atuais. Aproveitei também essas duas aulas para falar um pouco com o colega estagiário no final de cada aula com o intuito de perceber as dinâmicas que este estava a implementar e também de modo a tentar compreender quais as suas principais dificuldades e de que forma as tentou ultrapassar.

A carga horária da referida turma para as aulas de EF estava dividida em três aulas semanais de 45', às segundas (das 9h15 às 10h00), terças (das 11h15 às 11h50) e quintas-feiras (das 8h30 às 9h45). As aulas eram supervisionadas pelo professor titular da turma e de acordo com o cronograma anual, fiquei responsável por orientar as aulas de Basquetebol, Futebol e Voleibol, entre os dias 16 de março e 15 de abril.

7.1- Caracterização da turma

A turma de 2º ciclo era constituída por 21 alunos, sendo 11 do género masculino e 10 do género feminino, com idades compreendidas entre os 10 e os 11 anos de idade. Antes de dar início à lecionação desta turma tive a preocupação de entrar em contato com o PE que lecionou a turma antes de mim, de modo a solicitar informações que me auxiliassem no processo de planeamento e estruturação das aulas. Permitiu aferir também qual era o nível da turma, quais eram as principais dificuldades que estava a sentir e que estratégias pedagógicas estava a privilegiar, etc. Após este contato informal procedi à observação de duas aulas lecionadas pelo mesmo, com o intuito de inteirar-me das características da turma, perceber qual o seu nível de proficiência, apesar das matérias a abordar serem diferentes. Procurei analisar também o seu comportamento e verificar quais os alunos que mais se destacam em termos de liderança em termos de comportamentos desviantes e ainda verificar as relações interpessoais existentes. Tendo em conta que o PE anterior abordou matérias diferentes das que me foram atribuídas não me foi possível recolher informações detalhadas acerca das mesmas e nesse sentido procurei centrar-me nos conteúdos a desenvolver com esta turma, presentes no PA que nos foi entregue.

Estes momentos de observação foram também utilizados para conversar com o professor titular da turma e tentar recolher o máximo de informações acerca desta. Procurei igualmente perceber quais as maiores dificuldades que os meus colegas sentiram, de modo a poder rentabilizar o meu processo e a não cometer os mesmos erros.

Após estes momentos de conversa foi possível concluir que esta era uma turma conversadora e irrequieta e que deveria estar sempre atento aos alunos e ser bastante rígido com a definição de regras logo desde o início, caso contrário iria ter muitas dificuldades em controlar a turma.

No que concerne ao planeamento e organização da aula propriamente dita, o professor titular aconselhou-me a criar situações de aprendizagem simples de modo que os alunos tivessem facilidade em compreender, pois tratavam-se de alunos do 5º ano e a transmissão da informação deveria ser o mais clara e objetiva possível e procurei por

diversas vezes exemplificar as tarefas. Foi também recomendado que deveria sentar todos os alunos durante a transmissão do conteúdo, pois estes dispersam-se e perdem o foco rapidamente e assim consigo ter um maior controlo de toda a turma. Esta foi uma estratégia utilizada pelo PE anterior que resultou bastante bem e que o professor titular também recomendou que utilizasse, pois, desta forma iria perder muito menos tempo na transição entre exercícios.

Outra informação bastante pertinente que recolhi foi que esta era uma turma que gostava bastante de realizar situações competitivas e que apresentavam níveis elevados de motivação para este tipo de exercícios, no entanto, eram alunos que por serem muito competitivos. Nesse sentido, foi recomendada a realização deste tipo de situações no final da aula de modo a não influenciar comportamentos de desvio por parte dos alunos.

No que respeitava às matérias que iria abordar, o professor titular referiu que a turma gostava bastante da matéria de futebol, quer rapazes quer raparigas e que a adesão à matéria de basquetebol era também bastante positiva. Neste sentido, procurei saber quais as restrições presentes no PC da escola pois poderiam diferir da escola onde estava a realizar o meu EP, e foi o que se veio a verificar. Para estas matérias deveriam ser evitadas as situações de jogo formal e como opção deveria optar por situações de 2x2, 2x1 e 1x1, sempre com defesa passiva e privilegiar também situações individuais e a pares para o desenvolvimento das ações tático-técnicas individuais.

7.2- Balanço Geral da lecionação à turma do 2º ciclo

O planeamento das aulas da turma 5^ª teve início com a observação de duas aulas da referida turma sob a responsabilidade de outro PE. Nestes momentos aproveitei para falar com o colega no final de cada aula no sentido de recolher o máximo de informação possível acerca dos alunos, tentando perceber quais as estratégias que este estava a privilegiar e por fim conseguir compreender a dinâmica de funcionamento desta escola.

De acordo com o protocolo existente com a UMa cada aluno estagiário tinha a responsabilidade de orientar seis aulas a uma turma de 5º ano, com o objetivo de integrarmos um contexto diferente.

Nesta reflexão final procurei refletir acerca das experiências que tive, das principais dificuldades sentidas e das estratégias utilizadas para me adaptar e contornar as mesmas e refletir um pouco acerca das especificidades deste ciclo de ensino, em comparação com a minha turma de estágio. Para isso, irei sistematizar o meu pensamento utilizando as diferentes funções de ensino.

Apresentação do conteúdo: Em termos de apresentação do conteúdo procurei ser o mais rápido e objetivo, pois por aquilo que observei tratava-se de uma turma um pouco irrequieta e com alguns alunos que se distraíam facilmente, o que acabou por contagiar os colegas nesse sentido. Comecei a primeira aula tendo uma conversa rápida com a turma, transmitindo as principais regras para estas aulas de modo que fosse rentabilizado ao máximo o tempo de aula. Desta forma que os alunos ficaram a perceber o que era pretendido deles durante as seis aulas.

Optei por sentar os alunos de frente para mim, pois foi uma estratégia que resultou bastante bem nas aulas do meu colega e optei por aproveitar esse aspeto, que garantiu ao igualmente manter o distanciamento entre os alunos. Considero que ao longo das aulas fui capaz de transmitir as informações mais pertinentes em tempo útil, de uma forma clara e objetiva. Antes do início das tarefas aproveitei que os alunos já estavam sentados e assim com a ajuda de alguns alunos optei por exemplificar as tarefas, o que facilitou a sua compreensão e diminuiu os comportamentos de desvio.

Organização: Em relação à organização das aulas, tentei ao máximo rentabilizar todo o espaço disponível, privilegiando situações em que os alunos conseguissem manter o máximo de distanciamento possível, indo ao encontro do que é exigido pelo PC da escola. Tive também a preocupação de chegar às aulas com alguma antecedência de modo a ter tudo preparado aquando da chegada dos alunos.

Considero que consegui explorar todo o espaço, o que contribuiu claramente para houvesse um elevado tempo de empenhamento motor. De modo a aumentar o grau de entusiasmo e motivação dos alunos nas aulas, optei por realizar tarefas de forma individual e a pares, tornando assim a aula mais interativa e mais dinâmica e com uma grande variabilidade de situações. Na parte inicial das aulas foi sempre realizada uma pequena mobilidade articular, seguida de uma ativação cardiovascular com recurso a diversas situações lúdicas e com um conjunto diferenciado de estímulos. Estes momentos tiveram uma excelente recetividade dos alunos e foi também uma forma de ir desenvolvendo uma relação de proximidade da turma.

Procurei ainda estimular a realização de tarefas a pares onde utilizei diversas estratégias, com os alunos a realizar as tarefas dispersos pelo espaço, utilizando as linhas do campo, sempre com toda a turma em atividade em simultâneo. Na parte final de algumas aulas organizei algumas situações competitivas por equipas pois, pelas informações que já possuía da turma eram situações que os alunos gostavam e se empenhavam. Uma das tarefas foi realizada por vagas e consegui organizar bem a turma pelo espaço de aula, criando regras rigorosas de circulação pelo espaço de aula e

utilizando o apito para dar início à tarefa. Consegui assim manter a aula bem organizada e fazer com que os alunos percebessem que a tarefa apenas seria iniciada quando estivessem todos preparados e com atenção. Tratando-se de uma situação de competição, estas estratégias resultaram muito bem.

Numa das primeiras aulas ocorreram duas situações que apenas refleti após o término da mesma e que não voltaram a acontecer nas aulas seguintes. Em primeiro lugar não deixar os alunos irem embora sem primeiro colaborarem na arrumação, pois foi um aspeto que não equacionei, mas que me foi alertado pelo professor da turma. Outro aspeto a melhorar prendeu-se com a o facto de ter dito aos alunos para arrumarem as bolas na baliza e claramente não foi uma boa estratégia, pois alguns alunos começaram a pontapear as bolas para a mesma, criando um momento de comportamentos desviantes que poderia ter sido facilmente evitado.

Antes de dar início às tarefas, optei por sentar todos os alunos de frente para mim, e posteriormente seleccionei um aluno para exemplificar qual era a dinâmica pretendida para o exercício. Os alunos tiveram total autonomia na construção dos seus grupos. Optei por esta estratégia de modo que os alunos pudessem trabalhar juntamente com os colegas com os quais tinham maior afinidade e assim promover uma maior motivação e entusiasmo ao longo das aulas.

Em termos organizativos, na terceira aula optei por montar as estações de forma longitudinal de modo a conseguir rentabilizar o espaço de aula e a ter um maior controlo sobre a turma. No entanto, no final da aula e após uma breve reflexão sobre os acontecimentos com o professor titular da turma, poderia ter organizado as diferentes estações de forma transversal no espaço. Esta organização teria permitido que dois grupos não tivessem ficado de frente para o sol e teria facilitado bastante a minha transmissão de informação, e iria também facilitar a própria comunicação dentro de cada grupo, pois assim os alunos ficariam mais próximos uns dos outros. Esta alteração teria também possibilitado criar uma dinâmica ainda maior na tarefa e criar diversas variantes do exercício, sendo um pormenor que terei de equacionar no futuro.

Terminada a quarta aula, poderia ter equacionado algumas questões de modo a rentabilizar ainda mais a aula em termos de organização:

- No jogo da bola ao capitão poderia ter criado mais campos, dividindo assim melhor os alunos. Poderia ter também definido zonas de defesa de modo a evitar que os alunos ficassem todos encostados aos arcos.

- No jogo dos arcos poderia ter introduzido mais algumas variantes, por exemplo, dizer as cores dos arcos para os alunos irem de modo a aumentar a dinâmica do exercício. Neste exercício poderia ter organizado melhor a distribuição das bolas, uma vez que disse aos alunos para cada um ir buscar uma bola, o que provocou um momento de desorganização.
- Poderia ter colocado todos no exercício da bola ao capitão e depois faziam todos a situação de 2x2;
- Rotação das estações: estava tão focado na aula que acabei por perder a noção do tempo, pensando que a aula terminava às 9h30 e não às 9h15, o que fez com que após a rotação das estações os alunos tivessem ficado pouco tempo no segundo exercício.

Já na última aula, de modo a terminar a minha intervenção com a turma e após uma conversa com o professor titular da turma decidimos realizar o jogo mata piolho. Este é um jogo que os alunos adoram e que foi fácil de organizar, procedendo-se à construção de 3 equipas, onde duas jogavam e a outra descansava. Tendo em consideração que esta era a minha última aula com a turma, aproveitei o facto de um grupo estar a descansar para fazerem um pequeno balanço por escrito sobre a sua perceção das aulas lecionadas por mim. Em cada rotação ficava uma equipa diferente de fora e desta forma acabei por ter o *feedback* de toda a turma acerca das aulas que lecionei.

As estratégias utilizadas para a turma do 5º ano tiveram de ser completamente diferentes do meu contexto de estágio. Houve a necessidade de montar espaços mais controlados, de definir zonas de atuação para os alunos e houve também a necessidade de colocar referências para facilitar a organização da turma, como utilizar linhas do campo, cones de modo a facilitar a organização e a rentabilizar o espaço e o tempo de aula.

Feedback: Numa fase inicial e tendo em conta as dificuldades relatadas pelos colegas anteriores, estive mais preocupado com as questões de organização na fase inicial da aula, estando mais preocupado em colocar os alunos em atividade de forma organizada do que propriamente transmitir *feedbacks* da sua execução motora.

Ao longo das aulas e pelo facto de ter conseguido controlar rapidamente a turma, comecei a dedicar mais atenção às questões mais específicas da aula e fui conseguindo intervir com os alunos principalmente através de *feedbacks* positivos e interrogativos. Consegui também circular de forma adequada pelo espaço de aula, circulando sempre por fora da turma e conseguindo manter todos os alunos dentro do meu campo de visão. Esta foi uma estratégia bastante positiva para a diminuição dos comportamentos de desvio, que foram poucos e consegui resolver de uma forma pedagógica. No decorrer das aulas, fui ficando cada vez mais à vontade com as tarefas propostas e com a dinâmica dos alunos

e isso permitiu que fosse já transmitindo *feedbacks* cada vez mais específicos, colocando assim os alunos a refletir sobre as suas ações e resolvendo os problemas de forma autónoma.

Por outro lado, a utilização de *feedbacks* positivos teve a finalidade de conseguir criar uma boa relação de proximidade com todos os alunos e considero que esta estratégia resultou bastante bem. Em alguns momentos foi necessário a transmissão de *feedbacks* quinestésicos, nomeadamente na aula de voleibol, pois houve um aluno que estava com imensa dificuldade da realização do toque de dedos e a minha intervenção contribuiu para o seu sucesso na tarefa.

Afetividade: Como forma de ir conhecendo melhor os alunos, aproveitei as aulas de observação para ir começando a interagir com alguns deles através de conversas informais e de algumas brincadeiras. Isso revelou-se uma excelente estratégia pois fui-me aproximando da turma e ganhando a sua confiança para as aulas seguintes. Desta forma os alunos já me conheciam minimamente e já sabiam de forma antecipada as matérias que iria abordar. Considero que esse aspeto foi muito importante para o decorrer das aulas.

Na primeira aula reconheço que foi difícil tratar todos os alunos pelo nome, pois tínhamos de controlar tantas variáveis ao mesmo tempo que esta questão acabou por não ser prioritária. No entanto, sempre que pedia a alguns alunos para demonstrarem as situações de aprendizagem e sempre que transmitia um *feedback*, tive sempre a preocupação de ir perguntando o nome dos alunos e até consegui memorizar alguns nomes logo na primeira aula.

Procurei igualmente interagir com o máximo de alunos possível, sempre com o intuito de criar um clima positivo através de algumas brincadeiras e de alguns elogios, mantendo sempre a distância e o respeito entre o professor e os alunos.

A questão da afinidade com a turma foi melhorando ao longo das aulas. Procurei interagir com todos os alunos da turma através de conversas informais, antes ou durante a aula, como também através de brincadeiras que fui fazendo ao longo da aula e que permitiram consolidar a relação existente com a turma. Por outro lado, tive a preocupação de criar situações que fossem ao encontro das motivações e interesses dos alunos, o que acabou por criar um bom clima de aula e a relação de proximidade com a turma decorreu também destas situações lúdicas e competitivas que foram realizadas no aquecimento ou no final das aulas.

De um modo geral as aulas foram bem organizadas, os alunos apesar de serem um pouco inquietos nunca houve a necessidade de levantar a voz, nem de colocar nenhum

aluno de castigo, apesar de terem ocorrido alguns comportamentos de desvio, fui capaz de os resolver de uma forma pedagógica.

Observação silenciosa: Durante as aulas acabaram por ser poucos os momentos dedicados à observação silenciosa, pois estava tão preocupado com a organização da aula e com o cumprimento das tarefas planeadas que os momentos de observação foram reduzidos.

Ao longo das tarefas fui circulando sempre de forma a ter toda a turma dentro do meu campo de visão, no entanto, o meu foco esteve mais nas questões organizacionais e aumentar o empenhamento motor, o que acabou por tornar mais difícil a observação. Esta foi uma das situações que privilegiei durante as últimas aulas e estive mais focado nos comportamentos dos alunos e em intervir de forma mais assertiva.

Em alguns momentos de forma propositada, dava a tarefa à turma e depois afastava-me o máximo possível de modo a verificar qual seria a resposta da turma ao facto de não estar tão próximo a controlar as tarefas. Foi uma situação que apenas consegui fazer nas últimas aulas, pois apesar de não terem existido excessos durante as aulas, em alguns momentos foi difícil controlar tudo o que estava a acontecer.

8- Atividades de Intervenção na Comunidade

As AIC referiram-se ao conjunto de iniciativas desenvolvidas pela escola ao longo do ano letivo. A nossa participação nas mesmas visou consolidar a nossa integração na escola que nos acolheu e também a aquisição de competências ao nível do planeamento e dinamização de atividades dos mais diferentes âmbitos e que envolvessem os membros da comunidade educativa.

Apesar de reconhecermos a importância de estarmos envolvidos no maior número de iniciativas possível promovidas pela comunidade escolar, o nosso principal foco incidiu na participação de atividades desenvolvidas pelo grupo de EF. É do nosso conhecimento que a ESFF tem por hábito promover uma panóplia de atividades físicas e desportivas ao longo do ano letivo, como por exemplo a Semana Multidesportiva, o Torneio de Voleibol 4x4, o Torneio de Futsal, a Semana das Atividades Náuticas, entre outras.

No entanto, devido ao facto de muitas das atividades decorrerem às sextas-feiras, dia em que tínhamos aulas na UMa no âmbito do nosso mestrado, e também devido às características excecionais que vivemos durante este ano letivo acabaram por limitar a nossa colaboração nas atividades desenvolvidas pelo grupo de EF.

Ainda assim ao longo do nosso EP tivemos a oportunidade de colaborar na operacionalização da atividade de Educação Inclusiva organizada por três professores do grupo de EF, em colaboração com o Gabinete do Desporto Escolar.

8.1- Atividade de Educação Inclusiva

8.1.1- Funções desempenhadas

Numa primeira fase colaborámos com os professores dinamizadores na montagem de todo o espaço e no decorrer desta atividade o nosso núcleo de estágio ficou responsável pela estação de voleibol sentado, situada no ginásio central da escola e contou com 4 campos montados. As nossas principais tarefas passavam por fazer a receção dos alunos controlando a desinfeção das mãos à entrada do espaço e distribuindo os alunos pelos bancos disponíveis, garantindo o distanciamento social. De seguida foi feita a apresentação da estação onde referimos as principais regras da modalidade, bem como toda a dinâmica pretendida para a mesma. Cada estação teve a duração de 30 minutos, antes da troca para as turmas seguintes.

Após o momento de instrução inicial formámos rapidamente as equipas e demos início aos jogos. Ficou definido que após a primeira equipa alcançar os 15 pontos era feita uma troca de campo e após realizarem um jogo de cada lado do campo as equipas

mudavam de adversário. Durante a realização dos jogos fomos controlando todos os campos, procurando esclarecer as dúvidas que foram surgindo e interagindo com todos os participantes. Em alguns campos foi necessário fazermos alguns ajustamentos de modo a garantir que alguns alunos menos proficientes conseguissem ter maior sucesso na tarefa. Terminada a atividade, colaborámos igualmente na desmontagem de todos os campos e arrumação dos materiais utilizados, deixando o ginásio central no mesmo estado em que o encontramos.

8.1.2- Balanço geral da Atividade de Educação Inclusiva

Esta atividade foi uma das poucas atividades dinamizadas ao longo do ano letivo e foi destinada apenas às turmas dos cursos CEF e profissionais, pois estes cursos específicos mantiveram as suas aulas presenciais ao longo do 2º período, ao contrário da restante escola. Este foi um momento bastante importante para consolidarmos a relação de proximidade com os restantes professores do grupo disciplinar e curiosamente, os professores responsáveis por esta atividade foram professores que nos ajudaram muito ao longo do ano letivo e que se mostraram bastante recetivos aos nossos pedidos e também às iniciativas que apresentámos.

Por outro lado, foi também importante para conhecermos alguns professores do desporto escolar, sendo este contato foi bastante útil para o futuro quando pretendermos realizar algum tipo de atividade deste género, já conhecemos as pessoas responsáveis pelas mesmas na DSDE.

Esta atividade permitiu igualmente colocarmos em prática alguns conhecimentos adquiridos no ano passado na unidade curricular de Inclusão na EF e Desporto Escolar, onde tivemos a oportunidade de desenvolver novos conhecimentos acerca de diferentes modalidades adaptadas, entre elas o voleibol sentado, atletismo para cegos, basquetebol em cadeira de rodas, *goalball*, etc.

Outro aspeto a salientar foi o facto de termos tido a responsabilidade de ficar com uma estação, onde tivemos a possibilidade de interagir com um número significativo de alunos. Foi então necessário adotarmos diferentes estratégias em função das características dos alunos, bem como otimizar o funcionamento da mesma equacionando as diferentes funções de ensino.

Após a realização desta atividade há que destacar os seguintes aspetos:

- Excelente qualidade e rentabilização dos recursos espaciais, pois devido ao facto dos restantes cursos estarem a ter aulas em formato *online* houve a possibilidade de termos disponível todo o pavilhão, bem como o ginásio central;

- Apoio da DSDE que deu possibilitou a estes alunos o contato com materiais específicos utilizados nas diferentes estações;
- Cumprimento das regras de higiene e segurança presentes no PC da escola, nomeadamente, o distanciamento social, constante desinfeção das mãos e do material utilizado, bem como a utilização de máscara durante toda a atividade;
- Excelente dinâmica e fluidez das diferentes estações, com um elevado tempo de empenhamento motor de todos os alunos;
- Boa organização e capacidade de comunicação entre todos os responsáveis pelas estações, o que tornou bastante célere a dinâmica de troca de estação e o cumprimento dos horários estipulados.

Em jeito de conclusão referir que foi uma pena não ter sido possível alargar esta iniciativa às nossas turmas de estágio e a toda a comunidade educativa, pois teria sido uma excelente oportunidade de passarem por uma experiência diferente, que certamente iria sensibilizar os alunos para a inclusão de pessoas com deficiência na nossa sociedade. O facto de terem vivenciado as dificuldades que certas pessoas lidam no seu dia-a-dia, com certeza teve um impacto positivo na forma como encaram a deficiência e todos aqueles que possuem necessidades educativas.

8.2- Projeto de Cidadania e Desenvolvimento

O projeto de cidadania e desenvolvimento tratou-se de um projeto desenvolvido pela escola com o objetivo de os alunos trabalharem determinados temas específicos em cada ano letivo de uma forma adaptada às características de cada disciplina. Os alunos das nossas turmas de estágio desenvolveram diversos temas desde o 10º ano e o tema abordado no presente ano letivo foi a saúde. Partindo desta temática geral cada disciplina desenvolveu conteúdos relacionados com a mesma através de estratégias indicadas por cada professor, como trabalhos, visitas de estudo, trabalhos práticos associados a cada disciplina, seminários, etc.

8.2.1- Fase de Planeamento

Como forma de desenvolvermos estes temas com as nossas turmas foram efetuadas diversas reuniões com o nosso OC, com o intuito de discutirmos e avaliarmos diversas possibilidades e de modo a compreendermos o que foi feito nos anos anteriores. Após diversos momentos de análise e reflexão decidimos rentabilizar o facto de estarmos a desenvolver uma ferramenta didática de orientação em conjunto com o coordenador do grupo de EF e com a professora de Desenho, e utilizar os conteúdos criados para enriquecer este nosso projeto.

Ficou então definido que teríamos um projeto dividido em duas grandes fases, em primeiro lugar a realização de uma atividade de orientação e posteriormente a realização de um seminário para o desenvolvimento do tema principal a Saúde e do subtema, Estilos de Vida Saudável.

No que concerne à atividade de orientação nós tivemos uma atitude proativa e oferecemos a nossa disponibilidade ao coordenador do grupo de EF para darmos o nosso contributo na construção desta ferramenta didática, aspeto que foi uma mais-valia para o nosso estágio e para a escola. Esta ferramenta consistiu na construção de mapas multidisciplinares em colaboração com os professores das diversas disciplinas como economia, ciência política, português, etc. Tendo em conta o facto de as nossas turmas pertencerem ao curso de artes visuais, quisemos colaborar na construção desse mapa específico que depois foi aplicado neste projeto, onde explorámos uma relação de proximidade entre as disciplinas de EF e de Desenho.

Durante este processo foi necessário fazer um levantamento de todos os pontos que poderiam ser integrados nos mapas. Posteriormente foi realizada uma reunião com a professora de desenho para que esta desse a sua opinião em relação aos pontos, de modo a estabelecer uma relação com os conteúdos da sua disciplina. Após a definição desses

mesmos pontos, foi feito o reconhecimento no terreno com o objetivo de confirmar a correta localização dos pontos e de modo a encontrarmos uma sequência lógica para a criação de diferentes versões do mapa. Com o intuito de juntarmos o útil ao agradável decidimos em conjunto elaborar um mapa em homenagem ao escultor Francisco Franco, e desta forma desenvolver conteúdos relacionados com a estatuária pública e ao mesmo tempo enriquecer o conhecimento dos alunos sobre o trabalho desenvolvido pelo escultor que dá nome à sua escola.

Foi então utilizada a matéria de orientação, através da realização do mapa referido com os objetivos de:

- Promover a prática de atividade física ao longo da vida;
- Promover um estilo de vida saudável;
- Desenvolver a dinâmica de grupo;
- Sensibilizar os alunos para a preservação do meio ambiente.

Foi também aproveitado o facto de estarmos a lecionar a matéria de ensino de orientação às nossas turmas e assim esta atividade foi realizada durante uma aula de EF. Após a realização de todos os procedimentos mencionados até ao momento, foi solicitada autorização aos EE para a participação dos seus educandos nesta atividade, que era obrigatória para a conclusão do ensino secundário.

Como forma de promovermos a interação entre os alunos da turma, estes realizaram o percurso em duplas que foram definidas aleatoriamente pelos mesmos. No dia da atividade (18 de maio de 2021), foi feita uma breve introdução do que era pretendido e assim cada grupo utilizou um objeto à escolha como forma de confirmar a passagem pelos diversos pontos, através de uma fotografia tirada em cada ponto com uma perspetiva específica, tal como definido na simbologia do mapa. Ficou também definido que os alunos deveriam regressar à escola 15 minutos antes do término da aula, independentemente do número de pontos que estivessem em falta. Foi realizado o registo da hora de partida e chegada de cada dupla que foi feita com um intervalo de 3 minutos, e com alternância das versões do mapa. Terminado o percurso cada grupo enviou as fotografias de cada ponto de modo a confirmarmos se estas estavam de acordo com o solicitado na simbologia de cada mapa.

A segunda parte deste projeto consistiu na realização de um seminário com o objetivo de sensibilizar os alunos para a importância da saúde e da manutenção de um estilo de vida saudável. O primeiro passo para o planeamento desde seminário foi fazer

um levantamento de possíveis temas e possíveis oradores que pudessem dar o seu contributo.

Utilizámos os nossos contatos mais próximos e definimos três preletores para abordar os temas, drogas, nutrição e benefícios da atividade física em crianças e jovens. Após a aprovação do nosso orientador foi realizado o primeiro contato com os possíveis preletores de modo a aferir a sua receptividade à nossa iniciativa e averiguar a sua disponibilidade para estarem presentes no evento. Enquanto aguardávamos a confirmação das pessoas, entrámos em contato com a diretora das instalações desportivas a fim de encontrarmos um local apropriado para a realização do seminário, levantando-se duas hipóteses, o pavilhão da escola e o ginásio central.

Após a verificação do mapa de instalações, verificámos que a melhor hipótese seria o ginásio central pois para além de estar disponível, disponha de todas as condições para realizarmos a nossa atividade, indo ao encontro do PC da escola. Em poucos dias conseguimos ter a confirmação de todos convidados e assim definimos a data do seminário para o dia 28 de maio de 2021 entre as 11h00 e as 13h30.

Após a definição de todos estes aspetos entrámos em contato com o conselho executivo a informar o que se iria passar e também de modo a convidar um membro da direção da escola a estar presente. Posteriormente a mesma informação foi encaminhada para os nossos OC'S, professores das turmas de estágio e ainda os EE e/ou familiares.

Como forma de engrandecermos ainda mais o nosso seminário, surgiu a ideia de termos alunos das duas turmas a partilhar com todos os presentes a sua experiência durante a atividade de orientação realizada na primeira parte deste projeto. Foi então lançado o desafio às nossas turmas com a finalidade destes definirem quem seriam as duas pessoas a representar ambas as turmas neste evento, tendo a decisão da turma recaído sobre as alunas Gabriela Moreno da turma 12 e Teresa Caldeira da turma 13.

O objetivo passou pela primeira aluna enquadrar a atividade realizada, apresentando os seus objetivos, fazendo uma relação entre a atividade de orientação e o Projeto de Cidadania e Desenvolvimento e também destacando as principais aprendizagens conseguidas através da mesma. A segunda aluna ficou responsável por partilhar a experiência das duas turmas, explicando como decorreu toda a atividade de orientação, mostrando alguns exemplos de pontos percorridos e explicando como foi feito o registo dos mesmos. Numa segunda fase esta mesma aluna apresentou os benefícios da realização desta atividade no âmbito da saúde e dos estilos de vida saudável. Como forma de orientarmos as nossas alunas para a sua apresentação, foi criado um documento de apoio onde estavam indicados os tópicos que cada aluna desenvolveu na sua comunicação. As

alunas tiveram alguns dias para preparar a sua apresentação e dias antes do seminário fizeram a simulação da sua apresentação para o nosso núcleo de estágio, a primeira aluna através de videoconferência e a segunda aluna durante a fase final de uma aula de EF.

Depois de termos todos estes passos concluídos ficou definido que o nosso professor cooperante ficaria responsável pela introdução do seminário e um dos nossos OC'S e o presidente do conselho executivo seriam responsáveis pelo seu encerramento.

Após a definição de todo o programa do seminário foi necessário contatarmos com o funcionário responsável pela organização do ginásio central de modo a solicitarmos todo o material necessário, bem como fazermos o pedido para o material audiovisual que necessitámos.

8.2.2- Fase de realização

No dia do seminário foi necessário chegarmos com alguma antecedência à escola de modo a colaborarmos com os funcionários na colocação das mesas e das cadeiras, bem como na montagem e preparação de todo o material audiovisual. Ficou também combinado com ambas as alunas que iriam apresentar, que estas chegariam mais cedo para poderem preparar uma vez mais a sua comunicação. Na tabela seguinte apresentamos o programa do referido seminário.

Tabela 4- Programa Projeto Cidadania e Desenvolvimento

Horário	Preletores	Temas
11:00- 11:15	Abertura da Conferência (Prof. Miguel Ângelo Nóbrega)	
11:15 - 11:45	Dr. Nelson Carvalho	A influência das Drogas nos jovens
11:50 - 12:20	Dr. Miguel Andrade	O papel da alimentação num estilo de vida saudável
12:20 – 12:35	Intervalo	
12:35 – 12:35	Gabriela Moreno	Conceção da Atividade de Orientação
12:35 – 12:45	Teresa Caldeira	Importância desta Atividade para a Saúde
12:50 – 13:20	Prof. Pedro Sousa	Benefícios da Atividade Física nos jovens
13:20 – 13:30	Encerramento da Conferência (Prof. Doutor Hélio Antunes)	

8.2.3- Balanço Final do Projeto de Cidadania e Desenvolvimento

A realização do Projeto de Cidadania e Desenvolvimento foi mais um momento do nosso estágio onde tivemos oportunidade de desenvolver um conjunto de competências essenciais para o nosso futuro, como a capacidade de comunicação com todos os preletores, com os nossos OC'S, com os EE, com o conselho executivo, com a diretora de instalações da escola e ainda com outros professores e funcionários.

Tivemos também um papel bastante ativo no planeamento e conceção da atividade de orientação, oportunidade esta que nos permitiu colaborar com professores de outras disciplinas e deixar a nossa marca na escola. A atividade de orientação realizada foi um momento que correu bastante bem, os alunos tiveram uma excelente receptividade e demonstraram uma vez mais um grande entusiasmo pelas nossas iniciativas, sendo isso ainda mais visível nesta atividade por ter sido realizada fora da escola.

Os alunos cumpriram com as nossas indicações em termos de regras de higiene e segurança, realizaram todo o percurso de máscara e cumpriram também de forma rigorosa com o horário definido para o regresso à escola.

Passámos também pela experiência de planear e conceber a realização de um seminário pela primeira vez ao longo da nossa formação e este foi um momento que nos deu uma enorme bagagem para o futuro. Tivemos também um papel importante na preparação e orientação das alunas que participaram no seminário em representação de ambas as turmas.

Em termos organizativos tivemos como limite máximo de participação 100 pessoas de modo a garantir o distanciamento social exigido e desse modo a participação ficou limitada a um encarregado de educação por aluno. No entanto, o facto de este ter sido realizado num dia de semana acabou por inviabilizar a participação de muitos EE. Por este motivo, e como tínhamos estendido o convite aos restantes professores de ambas as turmas houveram dois professores que demonstraram interesse em participar, o que acabou por encher praticamente todo o espaço disponível.

Em relação às conferências realizadas, no caso do Dr. Nelson Carvalho a sua intervenção assentou maioritariamente em questões colocadas pelos alunos de forma antecipada, o que acabou por gerar um momento de interação muito bom pois contámos também com uma participação bastante ativa dos EE presentes. No caso das comunicações dos Drs. Miguel Andrade e Pedro Sousa houveram também momentos bastante interessantes de interação dos alunos e dos EE, o que veio dar uma grande dinâmica e fluidez ao seminário. Por fim, no que diz respeito à intervenção das nossas

alunas decidimos colocá-las a falar no meio do seminário de forma propositada, pois estas conseguiram reativar os níveis de atenção dos alunos e quebraram um pouco a apresentação mais teórica do Dr. Miguel Andrade.

Considerámos que a comunicação de ambas as alunas acabou por ser o ponto alto do nosso seminário pois tiveram um impacto bastante grande em todos os presentes e apresentaram de uma forma brilhante todo o processo de planeamento, organização e operacionalização de todo este projeto, partilhando as suas experiências, os conhecimentos adquiridos e a relação de multidisciplinariedade que existiu. As alunas encararam muito bem o desafio lançado por nós e representaram muito bem ambas as turmas.

Por motivos de força maior não foi possível contar com a presença do presidente do conselho executivo, no entanto, contámos com a presença do coordenador do grupo disciplinar de EF e da coordenadora do gabinete das expressões. O seminário terminou com a intervenção do nosso orientador científico, o Professor Doutor Hélio Antunes que veio reforçar a importância da relação existente entre a Universidade e a ESFF, que já vem acontecendo há muitos anos e que tem permitido a introdução de ferramentas e conteúdos inovadores na escola, fruto do trabalho que tem existido por parte do projeto EFERAM-CIT e do trabalho dos professores estagiários.

Todo o processo inerente a este projeto superou enormemente as nossas expectativas e considerámos ter realizado um trabalho bem planeado, bem organizado e bem sustentado. Estes tiveram uma participação bastante ativa em todo o processo e contribuíram sem dúvida para a qualidade deste evento.

Foi um momento extremamente importante para a nossa formação que veio enriquecer o nosso processo de estágio ao dar-nos a possibilidade de adquirirmos muitas competências e de crescermos enquanto professores. Este projeto teve também um impacto bastante grande na formação dos nossos alunos pois foi-lhes solicitada a capacidade de autonomia e responsabilidade na realização do percurso de orientação, conseguimos também promover a importância da atividade física e os seus benefícios para a sua saúde não só de forma prática mas também de forma teórica, com a realização deste seminário.

Tendo em conta que se tratavam de alunos que estarão na universidade daqui a poucos meses tentámos também sensibilizá-los para a importância de uma boa nutrição, do seu impacto no seu estilo de vida e no seu rendimento escolar, bem como a influência negativa que o consumo de álcool e drogas poderá ter nas suas vidas a curto, médio e longo prazo.

As alunas que aceitaram o desafio de representar a sua turma, acabaram também por desenvolver competências muito importantes como o planeamento de apresentações, de uma forma organizada e objetiva, de modo a transmitirem os conteúdos mais relevantes em apenas 5 minutos e ainda o facto de terem apresentado para cerca de 100 pessoas deu-lhes também uma grande bagagem e uma grande confiança para encarar o público, aspeto fundamental para a sua vida académica e não só.

9- Atividades de Integração no Meio

9.1- Caraterização da Turma 12º13

A caraterização do contexto de intervenção foi um processo fundamental para nós enquanto professores estagiários, não só em relação à caraterização da instituição como abordado anteriormente, mas também na caraterização dos nossos alunos visto que estes foram o foco principal da nossa intervenção pedagógica. Este processo de caraterização surgiu então como uma ferramenta de recolha de indicadores fundamentais sobre os nossos alunos, que serviram de base para a definição dos nossos objetivos do nosso planeamento, como também das estratégias a serem utilizadas em função das suas caraterísticas individuais. Este processo foi particularmente importante no caso dos alunos que tinham patologias específicas.

A operacionalização deste processo permitiu-nos ficar a conhecer os nossos alunos de forma pormenorizada, não só em termos daquilo que é a sua prestação motora, cognitiva e sócio afetiva dentro da turma mas também conhecer a realidade do aluno no seu contexto familiar, percebendo quais eram as suas principais especificidades e os principais aspetos a ter em conta na intervenção com os mesmos.

A caraterização da turma ganhou ainda maior preponderância por sermos professores estagiários e pelo facto de este ter sido o primeiro contato com o contexto escolar. Tivemos em conta que éramos inexperientes e estávamos num processo de formação, o que veio reforçar a importância de absorvermos a maior quantidade de informação possível acerca dos nossos alunos. Isto permitiu nortearmos a nossa intervenção pedagógica tendo em vista a maximização da individualização do processo de ensino-aprendizagem.

As diversas ferramentas utilizadas permitiram-nos recolher uma grande quantidade de informações de forma objetiva e rigorosa devido à enorme experiência dos professores que colaboraram connosco, bem como a ajuda que tivemos dos estagiários do ano anterior o que nos permitiu ganhar bagagem na aplicação dos diferentes protocolos. A relevância deste processo deveu-se também ao facto destas informações serem partilhadas com o conselho de turma, pois alguns dos professores estavam a ter o primeiro contato com estes alunos, inclusivamente o diretor de turma.

9.2- Objetivos da caracterização da turma

O processo de caracterização das nossas turmas de intervenção foi realizado com recurso a um grande conjunto de ferramentas. Contámos com a colaboração de uma grande variedade de recursos de modo a recolher informações pertinentes e com um elevado grau de fiabilidade nos mais diversos parâmetros. A tabela apresentada abaixo discrimina os principais objetivos de todo este processo.

Tabela 5- Objetivos da caracterização da turma

Objetivos Gerais	<ul style="list-style-type: none">- Recolher informações pertinentes sobre os alunos que permita efetuar uma minuciosa caracterização da turma;- Analisar as potencialidades e debilidades da turma nas diferentes dimensões a serem dissecadas (relações interpessoais, componente física e cognitiva);- Verificar as relações interpessoais existentes na turma;- Transmitir as informações recolhidas ao Conselho de Turma, de modo que todos os professores da turma possam ajustar a sua intervenção pedagógica às características dos alunos.
Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none">- Caracterizar a turma em termos de número de alunos, género, idade e local de residência;- Averiguar o contexto familiar e socioeconómico de cada aluno;- Analisar os hábitos de saúde e os estilos de vida dentro da turma;- Aferir a realidade da turma e os seus níveis de motivação da turma para a prática de Educação Física, e em termos da prática de Desporto e Atividade Física em contextos exteriores à escola;- Avaliar a função cognitiva da turma;- Identificar os níveis de composição corporal e de aptidão física dos alunos através de um protocolo específico (FITescola).

9.3- Metodologia

Este processo de caracterização foi realizado à turma 13 do 12º ano de escolaridade da ESFF, do Curso Científico-Humanístico de Artes Visuais. A turma era constituída por 23 alunos, sendo 20 do género feminino e 3 alunos do género masculino, que apresentam uma média de idades de 17,04 anos, com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos.

A metodologia utilizada estava inserida no projeto EFERAM-CIT, que é desenvolvido pelo Departamento de Educação Física e Desporto, da Faculdade de Ciências Sociais, da Universidade da Madeira e composto por um conjunto de professores especialistas na aplicação dos diferentes protocolos utilizados. As ferramentas desenvolvidas no âmbito deste projeto foram igualmente utilizadas nos diferentes NE, possibilitando assim a caracterização de uma grande amostra de alunos da RAM em diferentes dimensões. Tendo em conta que as nossas turmas eram turmas de continuidade,

ou seja, estes alunos já faziam parte deste projeto EFERAM-CIT desde o 10º ano, apenas foi necessário reforçar os procedimentos que iriam ser utilizados ao longo das aulas com o intuito de acompanhar a evolução dos alunos ao longo do tempo.

Primeiramente, foi aplicado um Questionário acerca dos Estilos de Vida Saudável, que é composto pelas seguintes seções: 1- Dados Pessoais dos alunos; 2- Dados Socioeconómicos; 3- Atividade Física; 4- Autopercepção; 5- Percepção e conhecimento sobre a Atividade Física; 6- Escola, Rendimento Académico e EF; 7- Motivação para a Atividade Física; 8- Deslocação Casa-Escola; 9- Atividades Sedentárias; 10- Horas de Sono; 11- Vivências desportivas.

A função cognitiva dos nossos alunos foi avaliada com recurso ao questionário COGTEL que nos permitiu recolher dados específicos acerca dos diferentes tipos de memória, a memória prospetiva, memória verbal a curto-prazo, memória de trabalho, avaliar também a fluência verbal e o raciocínio indutivo e por fim avaliar a memória verbal a longo prazo.

Seguidamente, procedemos à avaliação dos níveis de AF e Composição Corporal dos nossos alunos através da utilização do protocolo do FITescola. Em termos de Antropometria foram recolhidos os seguintes dados: pregas (tricipital, bicipital, geminal, abdominal); massa corporal; altura; perímetro da cintura e medição dos membros inferiores.

No que concerne à AF foram utilizados os seguintes testes: salto em comprimento; senta e alcança; flexibilidade dos ombros; agilidade (4x10m); abdominais; flexões; dinamometria; impulsão vertical; velocidade (20m); teste do equilíbrio e por fim o teste do vaivém.

Cerca de um mês após o início do EP, foram aplicados os questionários de Percepção do Professor e Motivação para a EF que era composto por um conjunto de 24 questões, em que os alunos selecionavam a resposta através de uma escala de *Likert*, que variava entre 1 e 5, em que 1 correspondia a Discordo Completamente e 5 Concordo Completamente. Este questionário teve como finalidade aferir a percepção que os alunos têm do professor em diferentes momentos do ano letivo.

Foi também aplicado o questionário de Competências Pessoais e Sociais através do questionário “Para mim é fácil”, constituído por 43 itens, que foram respondidos através de uma escala de *Likert*, em que 1 correspondia a Discordo Completamente e 5 Concordo Plenamente.

Por fim foi aplicado o teste Sociométrico com o objetivo de analisar e compreender as relações interpessoais dentro da turma, verificando assim quais eram os alunos que

mais de destacavam nas diferentes componentes analisadas e quais os que eram postos de parte pelos colegas. Este questionário era constituído por um conjunto de 8 questões, onde os alunos em função das diferentes perguntas deveriam enumerar três colegas por ordem de preferência e por ordem de exclusão.

A aplicação destes diferentes protocolos específicos anteriormente detalhados foi feita em diferentes momentos ao longo do ano letivo de modo fazermos um acompanhamento da sua evolução. Importa referir que na aplicação destas diferentes ferramentas específicas contámos com a colaboração de diversos professores da UMa, bem como dos colegas dos restantes NE e ainda dos alunos que estiveram presentes no Estágio de Verão da UMa.

9.4- Apresentação dos Resultados

Dados Biográficos

Género e idade

A turma 12º13 era composta por 23 alunos, sendo que 20 alunos pertencem ao género feminino (87%) e apenas 3 alunos do género masculino (13%). É possível verificar então que a turma era constituída na sua maioria por alunos do género feminino, tal como representado abaixo. Em relação à idade a turma apresentava uma média de 17,04 anos, com idades compreendidas entre os 16 e os 18 anos.

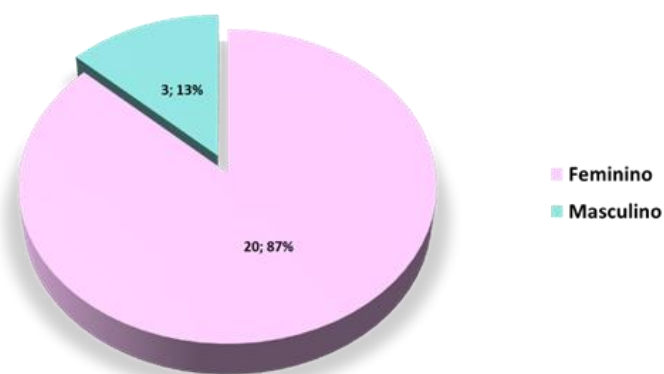


Gráfico 3- Género

Concelho de Residência

No que diz respeito ao concelho de residência foi possível verificar que existiam alunos que residiam um pouco por toda a ilha, sendo que a maioria dos alunos eram oriundos dos concelhos do Funchal e de Santa Cruz.

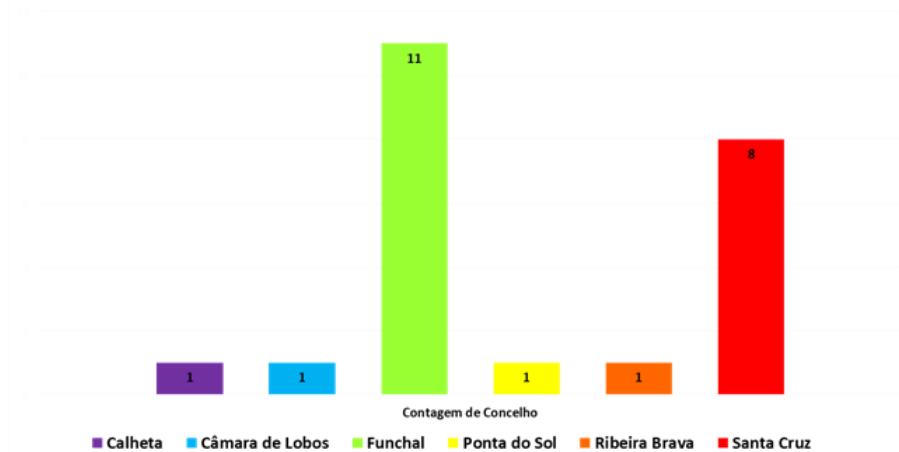


Gráfico 4- Concelho de Residência

Dados Socioeconómicos

Agregado familiar

No que diz respeito ao agregado familiar, verificámos que grande parte da turma vivia com mais duas ($n=7$) ou três pessoas ($n=8$), existindo apenas um aluno que vivia apenas com uma pessoa. Destacaram-se ainda cinco alunos que tinham o seu agregado familiar composto por 4 pessoas, e ainda os alunos, 2 e 6, que tinham os maiores agregados da turma, ou seja, viviam na mesma residência com cinco pessoas.

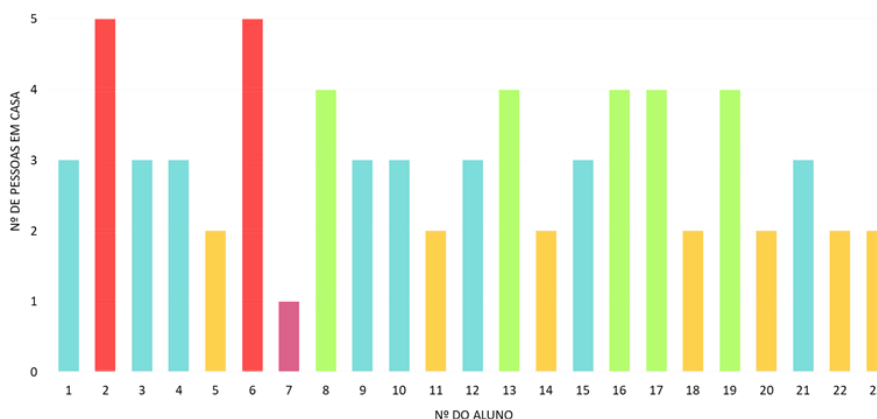


Gráfico 5- Agregado Familiar

Habilitações literárias

Relativamente às habilitações literárias dos EE foi possível aferir que eram poucos os EE que não tinham estudos ou que tinham o primeiro ciclo incompleto (n=4). Já no que concerne ao terceiro ciclo, verificámos a existência de oito pessoas com este nível de formação e doze pessoas totalizaram o nível do ensino secundário. Por fim, em termos de formação superior verificámos 13 pessoas com Licenciatura e seis pessoas com Mestrado.

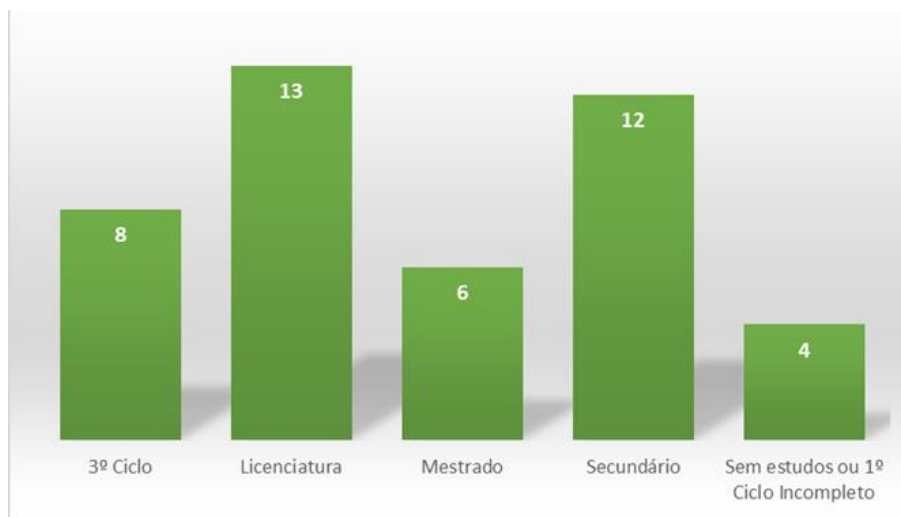


Gráfico 6- Habilitações literárias dos EE

Apoio Social Escolar

Em relação ao apoio social escolar constatámos que a maioria dos alunos não possuía apoio social escolar (n=17), o que correspondia a 74% da turma. No que diz respeito ao escalão 1, verificámos que (13%) da turma, ou seja, três alunos beneficiavam do escalão mais baixo e em relação ao escalão 2 verificámos os mesmos valores (13%) da turma beneficiava deste escalão, o que correspondia igualmente a três alunos.

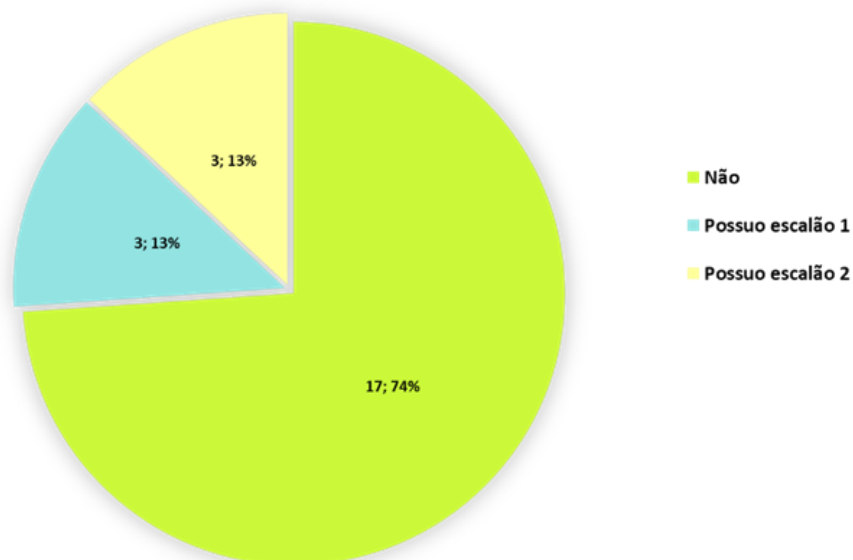


Gráfico 7- Apoio Social Escolar

Empregabilidade dos EE

A situação de empregabilidade dos EE acaba foi um indicador fundamental para percebermos a realidade socioeconómica das famílias e que nos permitiu compreender as carências que alguns alunos pudessem ter, visto estas poderem ter influência no processo ensino-aprendizagem dos mesmos. No caso do pai ou outra pessoa do género masculino responsável pelos alunos, verificámos que grande parte estava empregado (78%), existindo uma pequena percentagem de desempregados (9%) e ainda cerca de (4%) estavam reformados. A pequena percentagem que se refere ao “Não se aplica”, correspondeu a (9%) da turma e poderia significar que os alunos não tinham informações sobre essas pessoas ou podiam eventualmente já ter falecido.

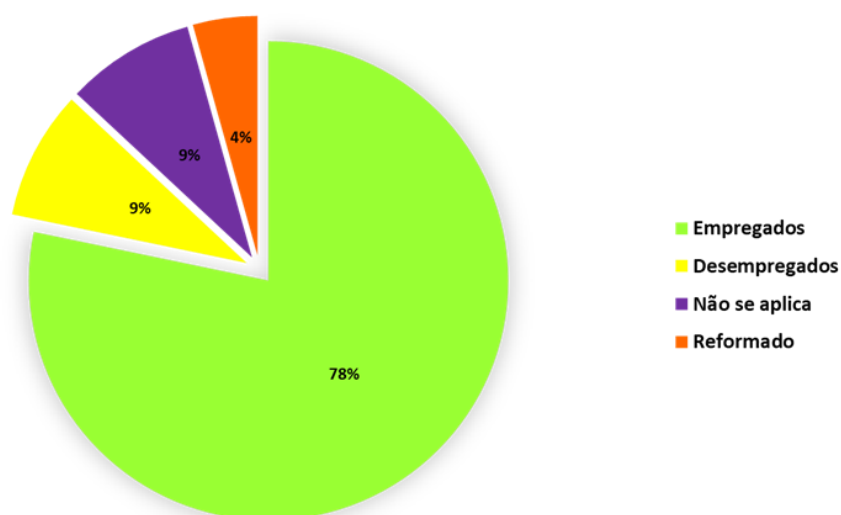


Gráfico 8- Estatuto socioeconómico Pais/EE

No caso das mães ou da pessoa do género feminino responsável pelos alunos, verificámos através do apresentado abaixo que todas as pessoas estavam empregadas (100%).

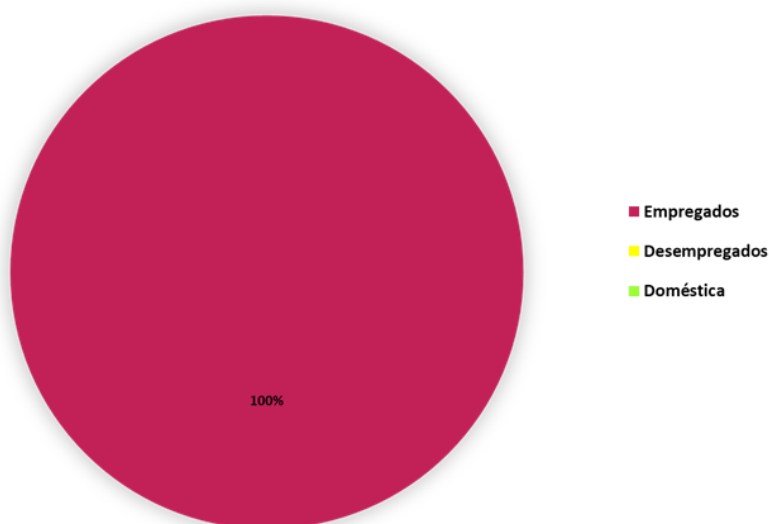


Gráfico 9- Estatuto socioeconómico Mães/EE

Perceção da Vida e da Saúde

Autoperceção de Vida

Analisando o gráfico pudemos verificar numa escala de 0 a 10 a perceção que os alunos tinham da sua qualidade de vida, correspondendo o 0 à pior vida possível e 10 à melhor vida possível. Na escala apresentada a turma situava-se entre os níveis 4 e 9, sendo que a maioria da turma se encontrava no nível oito desta escala (n=10), referindo assim que estavam bastante satisfeitos com a sua qualidade de vida atual, existindo inclusivamente um aluno que se classificou no nível 9. A restante turma encontra-se nos níveis sete (n=6) e cinco (n=5). Por outro lado, encontrámos apenas um aluno com um nível negativo desta escala, situando-se no nível quatro. Ao longo do ano letivo foram utilizadas diversas estratégias de modo a criar uma relação de maior proximidade com este aluno de modo a tentar compreender toda a situação. Procurámos utilizar a EF como ferramenta para o aumento da sua autoestima e da sua motivação para um estilo de vida saudável. Infelizmente tratava-se de um aluno que se isolava muito dos colegas e que ao longo do ano letivo foi perdendo o seu compromisso com a disciplina, faltando imensas vezes, principalmente durante as aulas no ensino à distância e no 3º período.

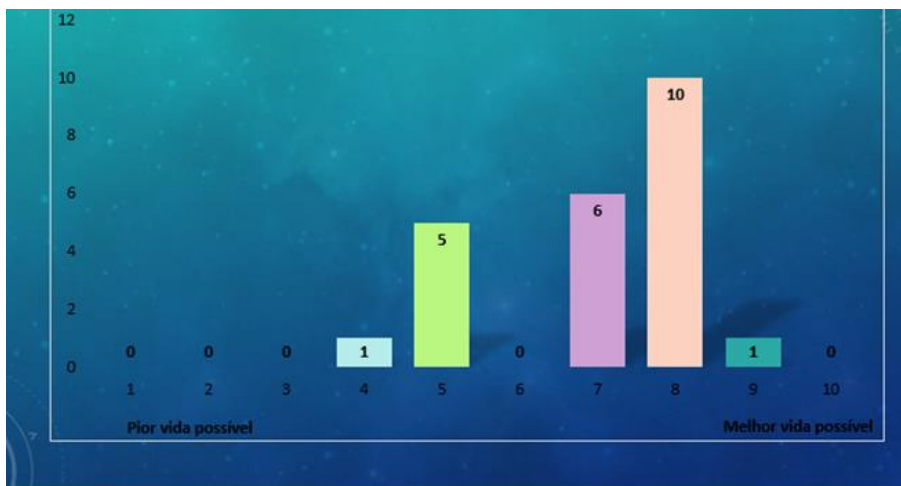


Gráfico 10- Percepção Da qualidade de vida

Percepção da saúde

Analisando o gráfico 11 relativamente à percepção da saúde dos alunos foi possível verificar que grande parte da turma considerava ter uma boa saúde, com 10 alunos e referir que consideravam ter uma boa saúde e 4 alunos a mencionar que o seu estado de saúde era muito bom. Por fim, 9 alunos referiram que o seu estado de saúde se encontrava num estado intermédio, ou seja, caracterizavam o seu estado de saúde como sendo razoável.

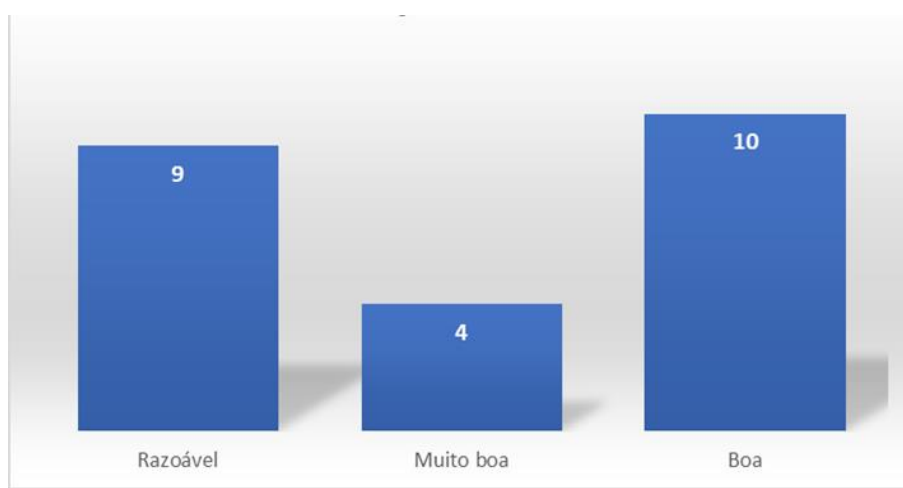


Gráfico 11- Percepção da saúde

Dados gerais relacionados com a Escola

Deslocação Casa-escola

Passando agora a analisar os dados relacionados com a escola, começámos por verificar quais os meios de transporte utilizados pelos alunos no trajeto casa-escola. Tendo em linha de conta que esta turma continha alunos dos diferentes pontos da ilha, tornava-se importante compreender de que forma estes se deslocavam pois o meio de transporte tinha influência no tempo que os alunos demoravam a chegar à escola. Este fator que poderia ter implicações importantes nas suas rotinas, nomeadamente, na hora de ir dormir e na hora de acordar nos dias de aulas. Foi verificado então que 48% da turma se deslocava de carro para a escola, 43% dos alunos utilizavam o autocarro como principal meio de transporte e apenas 9% dos alunos referiram deslocar-se a pé.

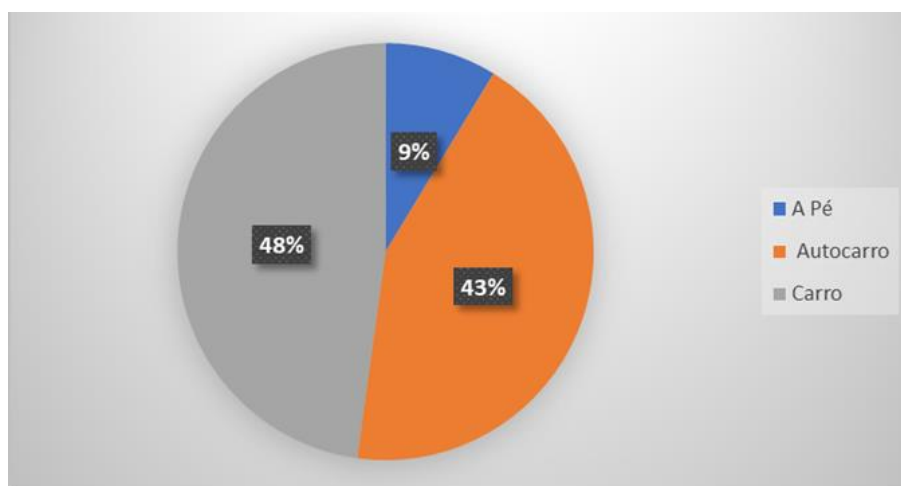


Gráfico 12- Transporte casa-escola

Perceção dos alunos relativamente à escola

Outro aspeto bastante pertinente para nós era perceber a atitude dos alunos em relação à escola, pois a forma como viam a escola e o compromisso dos alunos para com as diferentes disciplinas poderia influenciar as nossas estratégias pedagógicas, de modo a retirarmos o melhor de cada aluno. Da análise do gráfico 13 pudemos concluir que nesta turma existiam alunos com opiniões bastante distintas em relação à escola. Apenas um aluno referiu que não gostava muito da escola, sete alunos referiram que para eles a escola era indiferente, onze alunos responderam que gostavam bastante da escola e por fim apenas dois alunos afirmaram gostar muito da escola.

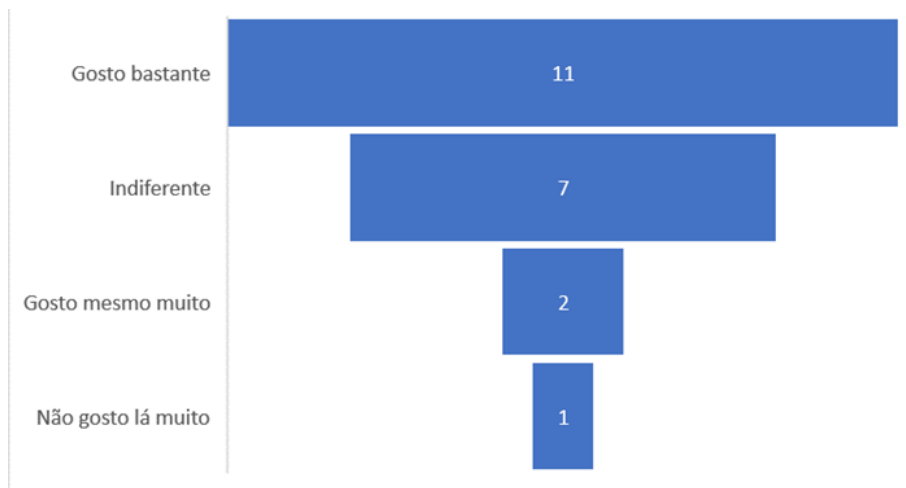


Gráfico 13- Gosto pela escola

Perceção do rendimento escolar

Dentro desta categoria considerámos bastante pertinente aferir qual a perceção que os alunos tinham do seu desempenho escolar. Concluimos então que 39% da turma considerava ter um nível médio de rendimento (n=9). Verificou-se também que 39% da turma considerava ter um nível bom (n=9) e por fim cerca de (22%) da turma referiu ter um rendimento muito bom (n=5).

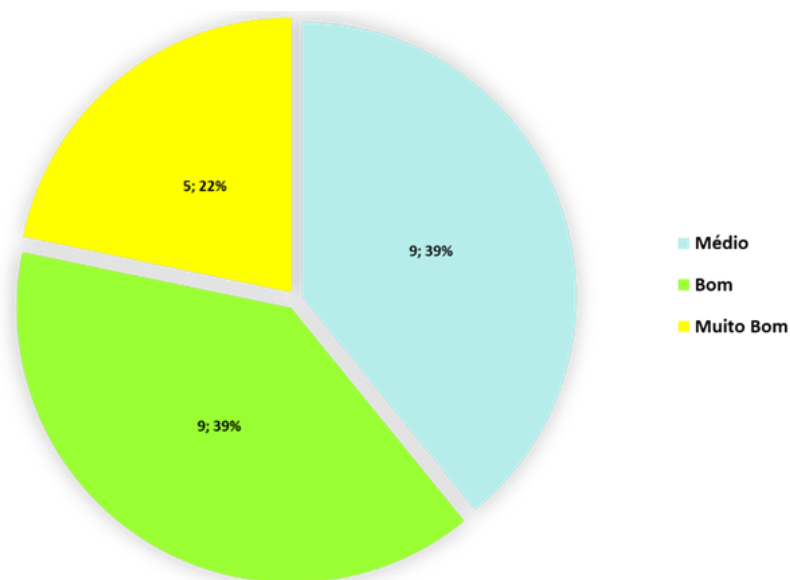


Gráfico 14- Perceção do rendimento escolar

Competências Pessoais e Sociais

Teste Sociométrico

Com a realização do teste sociométrico procurámos analisar as relações interpessoais dentro da turma. Tendo em conta que este era o terceiro ano de participação destes alunos no projeto EFERAM-CIT, teria sido bastante interessante efetuar uma análise comparativa com os testes sociométricos realizados nos anos anteriores e verificar se as relações interpessoais dentro da turma se mantiveram ou se alteraram ao longo dos anos.

De entre as diferentes possibilidades existentes para a análise dos dados recolhidos neste teste, após uma pesquisa efetuada pelo nosso núcleo de estágio decidimos utilizar o *Software Yed Graph Editor* que se tratava de um programa específico para a análise deste tipo de teste.

Como forma de avaliar as interações sociais dentro da turma este teste apresentava um conjunto de questões de modo a aferir qual a preferência dos alunos para realizar um trabalho de grupo e quem excluía para a realização de um trabalho de grupo, quem escolhiam ou excluía para jogar nas aulas de EF, que colegas escolhiam ou excluía para mudar de turma. Tendo em conta estas questões os alunos deveriam nomear três colegas por ordem de preferência ou de exclusão.

No que diz respeito aos resultados gerais, esta era uma turma que já se conhecia bastante bem desde o 10º ano e naturalmente os alunos vinham criando os seus grupos com os colegas com que mais se identificavam. Verificámos então que em termos de preferência para a realização das diferentes tarefas os alunos acabaram por escolher os colegas com os quais tinham maior afinidade, nomeando quase sempre os mesmos colegas nas questões apresentadas. Em termos de exclusão houve um pequeno grupo de três ou quatro alunos que foram os únicos selecionados por toda a turma, demonstrando assim que estes conheciam bem os seus colegas e que pelas suas características pessoais e sociais acabavam por ser excluídos pela restante turma.

Estas informações foram muito úteis para a compreensão da dinâmica da turma, para identificarmos alguns elementos com características de liderança e por outro lado compreender quem eram os alunos que não eram bem aceites pelos colegas. Para nós estas informações foram muito valiosas pelo facto de a EF ser uma disciplina onde são solicitadas grandes interações e assim pudemos jogar com estas variáveis, por exemplo na construção dos grupos de trabalho, estimulando a interação entre colegas que não tinham tanta afinidade.

Dados relacionados com a EF

Historial médico dos alunos

A identificação dos problemas de saúde específicos dos nossos alunos foi fundamental de modo a termos alguns cuidados na prescrição de determinadas tarefas ao longo das aulas e ao termos acesso a estas informações conseguimos criar as adaptações necessárias nas diversas situações de aprendizagem. Pretendíamos assim garantir que todos os alunos cumprissem com o que era pretendido de forma segura e ajustada. Analisando o gráfico abaixo pudemos verificar que grande parte da turma não apresentava nenhum problema de saúde (n=18), verificámos também que existia um aluno com escoliose, um aluno com ansiedade, outro aluno com diabetes e por fim tínhamos também dois alunos com asma. Estas situações específicas requereram uma atenção especial ao longo das aulas, confirmando se os alunos se encontravam bem, confirmando se os exercícios planeados se adequavam ou não às limitações dos mesmos. Foi essencial um constante processo de diagnóstico, prescrição e controlo, estando sempre atento aos sinais dados pelos alunos.

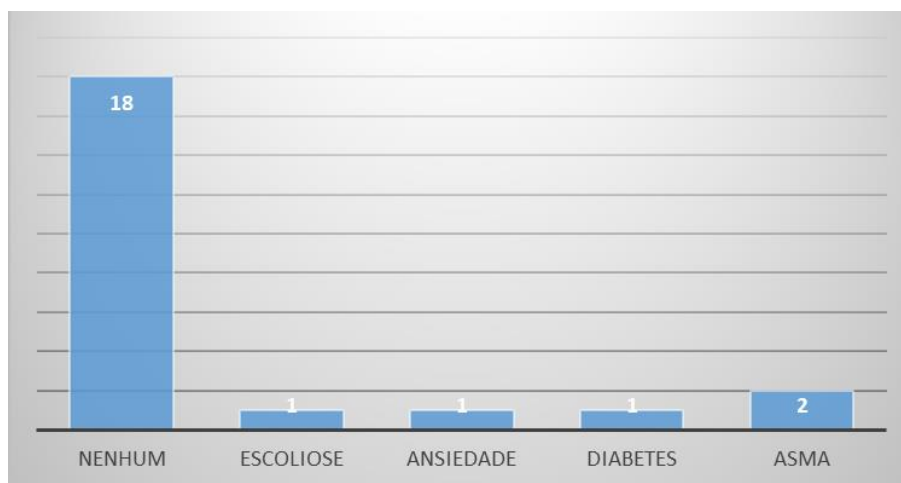


Gráfico 15- Historial Médico

Dados sobre a EF, Atividade Física e prática Desportiva

Perceção sobre a EF

Era fundamental que nós enquanto professores estagiários da tivéssemos bem presente qual era a perceção que os nossos alunos tinham em relação à nossa disciplina, pois esta visão dos alunos poderia influenciar o desenrolar de todo o processo de ensino. Poderia existir a necessidade de criar estratégias para aumentar a motivação e entusiasmo dos nossos alunos indo ao encontro das suas necessidades e expetativas. De forma geral pudemos concluir que a opinião da turma em relação à EF era positiva, existindo apenas 5 alunos que se colocavam num patamar intermédio. Por outro lado tivemos 11 alunos

que afirmaram gostar da EF e ainda 7 alunos que diziam gostar muito da disciplina. Estes resultados foram positivos e vieram reforçar o papel importante que os professores estagiários tiveram nesta turma desde o 10ºano, contribuindo para que gostassem e valorizassem a mesma. Um dos nossos principais objetivos para este ano foram procurar reforçar ainda mais esta imagem positiva da turma em relação à EF, proporcionando-lhes experiências significativas neste que era o seu último ano de EF antes de ingressarem na Universidade.

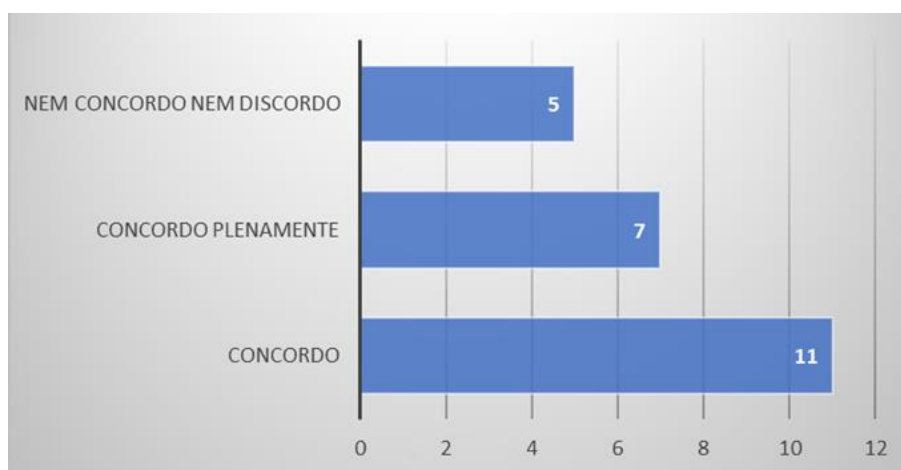


Gráfico 16- Gosto pela EF

Prática de Atividade Física

Em termos de prática regular de atividade física concluímos que existiam dois alunos que nunca ou raramente realizavam atividade física, o que veio reforçar a importância da EF enquanto meio de promoção da atividade física e desportiva e enquanto fator de saúde pois no caso destes alunos as aulas de EF eram o único momento em que realizavam algum exercício físico. De um modo geral verificámos ainda que a grande maioria da turma realizava alguma atividade física de forma regular e pelo menos duas vezes por semana o que era um bom complemento às aulas de EF. Permitia também aos alunos irem ao encontro das diretrizes da OMS para a prática de atividade física, pois as aulas de EF não eram suficientes.

Prática Desportiva atual

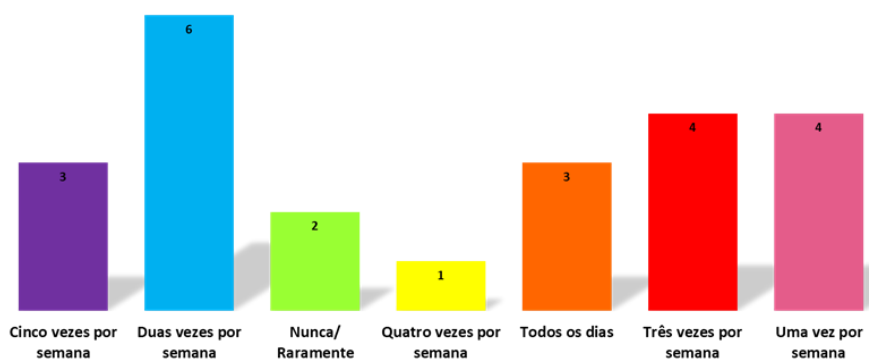


Gráfico 17- Prática de Atividade Física Atual

O gráfico 17 representava a prática desportiva atual dos alunos da turma e no qual pudemos apurar que a grande maioria da turma não praticava nenhuma modalidade desportiva (74%) e que apenas 26% da turma realizava alguma modalidade desportiva representando um clube ou associação. No entanto, existia um conjunto de alunos que apesar de não fazerem parte do desporto federado realizavam outro tipo de atividades físicas e desportivas de forma informal e pontual. Verificámos ainda que o facto de se tratar de alunos do 12º ano, alguns destes colocavam de parte a prática desportiva, concentrando-se a cem por cento nos estudos tendo em vista o ingresso no ensino superior.

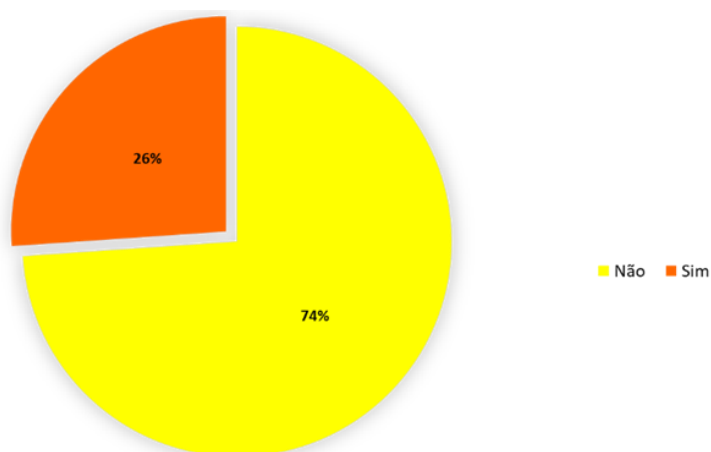


Gráfico 18- Prática Desportiva atual

9.5- Considerações Finais

O processo de caracterização da turma foi uma tarefa determinante para desenvolvermos um conhecimento aprofundado acerca dos nossos alunos, aferindo assim as suas necessidades e potencialidades quer em termos individuais quer enquanto membros integrantes de um grupo. Todo este processo permitiu termos uma ideia geral da turma, o que fez com que fosse um excelente instrumento de auxílio não só para mim enquanto PE mas para qualquer professor que esteja a iniciar um novo ano letivo. Foi possível definir prioridades de intervenção e a definir estratégias adequadas aos nossos alunos e ao nosso contexto específico pois os alunos foram o centro do processo de ensino-aprendizagem.

Durante o processo de operacionalização dos diferentes instrumentos de recolha de dados os alunos tiveram uma excelente colaboração pelo facto de estarem já estarem ligados a este processo desde o 10º ano. Deste modo já conheciam os testes e o que era pretendido em cada um destes o que facilitou imenso todo o processo. Por outro lado, o único aspeto negativo a referir foi o facto de a partir de um certo ponto ter sido visível uma grande desmotivação por parte da turma pelo facto de ser um processo repetitivo ao longo dos últimos três anos e também por alguns questionários serem bastantes extensos.

De referir também que todos os alunos obtiveram autorização dos EE para a participação no EFERAM-CIT através de um formulário que foi entregue aos alunos com a descrição dos objetivos do estudo e com a garantia de que seria mantido o anonimato de todos os participantes. Estava também referido que os dados recolhidos apenas seriam utilizados para fins académicos.

Este foi um processo que mobilizou um grande conjunto de recursos (humanos, materiais, financeiros e temporais) e que garantiu a preparação necessária para que pudéssemos proceder à realização das avaliações nos diversos NE. De referir ainda que no final das avaliações foi entregue a cada aluno um relatório individual com os resultados obtidos, o que permitiu que cada um verifica-se em que zona se encontrava em cada teste e aquilo que deveriam conseguir realizar no futuro para alcançar a desejada zona saudável (Apêndice 6).

Há que reforçar que as ferramentas e protocolos utilizados em todos os NE contaram com a colaboração de diversos professores da UMa que são especialistas na aplicação dos mesmos, o que vem consubstanciar a validade e a qualidade dos dados que foram recolhidos a um número significativo de alunos de várias escolas da RAM. Contámos ainda com a colaboração de alguns alunos estagiários do ano letivo anterior

que também tiveram um papel importante em toda a dinâmica que foi criada ao longo do processo partilhando connosco as suas experiências.

Queremos também salientar que todo este processo foi muito bem organizado pelos professores responsáveis em articulação com os orientadores cooperantes dos diversos núcleos, o que nos permitiu ter ao nosso dispor as instalações com as melhores condições possíveis para a recolha dos dados de forma rigorosa e garantindo as questões de higiene e segurança.

Existiu também um excelente trabalho em equipa de todos os envolvidos (professores da UMa, alunos estagiários e alunos participantes no estágio Verão com Ciência), com a criação de boas dinâmicas e de uma boa capacidade de comunicação, o que permitiu esclarecer as nossas dúvidas nos diferentes testes, preparando-nos bastante bem, para posteriormente irmos às diversas escolas e de forma célere recolher todos os dados necessários.

Após a aplicação dos diferentes protocolos todos os professores estagiários tiveram acesso a um conjunto de bases de dados específicas para a posterior introdução e interpretação dos dados recolhidos.

Este processo só foi possível devido à excelente relação existente entre a UMa e as diferentes escolas que representam todos os NE onde contámos com toda a disponibilidade e colaboração do nosso OC. Este esteve sempre presente ao longo do processo e foi um agente facilitador de um conjunto de procedimentos bastante importantes, que nos permitiu rentabilizar todo o processo e contribuiu também com todo o seu conhecimento acerca dos alunos.

Por fim, referir que todo este processo culminou na criação de um documento *Powerpoint* com a caracterização geral da turma que infelizmente devido aos constrangimentos da pandemia não foi possível apresentar os dados recolhidos ao conselho de turma. Apesar de não ter existido esta reunião poderia ter feito chegar aos professores da turma a apresentação através de correio eletrónico e foi uma situação que devido à quantidade de trabalho que tivemos nesta fase do estágio, acabou por me passar completamente ao lado.

9.7- Atividade de Extensão Curricular

A atividade de extensão curricular (AEC) caracterizou-se por ser uma das atividades inseridas na nossa PL e um dos critérios de avaliação do nosso EP. Esta consistiu na realização de uma atividade com a nossa turma de estágio onde os alunos deveriam ter um papel ativo durante todo o processo de planeamento, organização e operacionalização. Tinha também como finalidade integrar os professores do conselho de turma, pais/EE, familiares ou amigos e demais elementos da comunidade educativa.

9.7.1- Fase de Planeamento

Durante a fase de planeamento desta atividade foram equacionadas diversas alternativas para a realização da AEC. A nossa primeira possibilidade passava pela realização de um acantonamento, utilizando as casas do Governo Regional situadas no Montado do Pereiro e dando assim continuidade à operacionalização da iniciativa da professora estagiária do ano anterior. Esta foi uma iniciativa que não pode ser realizada e nesse sentido desde o início do ano os alunos das duas turmas demonstraram um grande interesse na mesma. O nosso NE teve diversos contatos com a referida professora e também entrámos em contato com as entidades responsáveis de modo a aferir a possibilidade de avançarmos com a nossa ideia. Devido situação pandémica colocaram-se diversos obstáculos à sua realização pois seria impossível com os constrangimentos atuais colocarmos cerca de 45 alunos nesses espaços.

A segunda possibilidade levantada passava pela utilização da Casa da Música de Machico para pernoitar e no dia seguinte realizarmos diversas atividades aquáticas na baía de Machico e também outras atividades de exploração da baixa da cidade, como a orientação ou *peddy papper*. Haveria ainda a possibilidade de utilizarmos a praia para a realização de variados jogos lúdicos. Foram iniciados os contatos ainda no 1º período e uma vez mais sem sucesso, novamente devido à pandemia.

A alternativa à Casa da Música era utilizarmos a Pousada da Juventude de Santana pois trata-se de um sítio com mais condições e que permitiria cumprirmos com as regras de higiene e segurança em vigor e então no dia seguinte realizarmos uma caminhada com ambas as turmas com a realização vários jogos lúdicos. Apesar de termos conseguido os contatos das pessoas responsáveis pela pousada, fomos aos poucos colocando de parte esta ideia devido à rápida evolução da situação pandémica que fez com que o 2º período tivesse de ser realizado à distância, fazendo-nos desistir da ideia.

No entanto, apesar de todos os problemas que se foram levantando o nosso núcleo de estágio foi sempre colocando hipóteses e discutindo-as com o nosso OC, até que durante a fase final do período de confinamento surgiu a ideia de levarmos os alunos ao Porto Santo.

Utilizámos os nossos contatos pessoais para entrar em contato com o responsável da Porto Santo *Line*, de modo a explicarmos as características da nossa iniciativa e pelo facto de se tratar de um grupo grande conseguirmos um valor o mais baixo possível. Poucos dias depois recebemos a resposta por parte da empresa que nos enviou de forma detalhada todos os procedimentos para a realização da viagem, bem como a sua proposta de orçamento à qual tínhamos de responder o mais rápido possível de modo a assegurar o nosso lugar no barco. Tendo em conta que tínhamos um prazo bastante apertado de resposta foi solicitada uma reunião com o nosso OC que gostou muito da nossa ideia e deu-nos força para avançar. A partir deste momento respondemos à empresa responsável a informar que estávamos interessados na sua proposta e nos dias seguintes informámos os nossos alunos. Seguidamente foi enviado um *email* aos EE das duas turmas de forma a aferirmos a sua receptividade à realização da mesma e a convidá-los a estarem presentes. Neste primeiro contato com os pais e com os alunos foi deixado bem claro que apenas seria possível realizar esta viagem se fossem retomadas as aulas presenciais no 3º período. A resposta recebida da Porto Santo *Line* foi extremamente rápida e para que a viagem fosse concretizada deveríamos enviar uma lista final dos passageiros com 30 dias de antecedência de modo que a reserva ficasse concluída. A viagem ficou então definida para o dia 6 de maio com partida do Funchal pelas 8h00 e regresso pelas 18h00, mas sempre com a ressalva de que só poderia ser realizada caso as restrições do Governo Regional fossem levantadas em tempo útil.

Dias mais tarde foi realizada uma reunião com todos os nossos orientadores onde apresentamos todos os passos dados até ao momento. Estes alertaram-nos que seria bom começarmos a pensar em alternativas para esta atividade e que devíamos pensar em situações que os alunos pudessem realizar em casa e envolver os seus pais e familiares.

Entretanto começámos a receber as confirmações por parte dos EE e fomos sempre reforçando às turmas que existia um prazo limite para a confirmação na atividade, pois a lista final teria de ser enviada com a devida antecedência. Após a entrega da mesma, ficámos muito contentes e motivados pois tínhamos conseguido mobilizar quase todos os alunos e conseguimos ainda garantir a participação de alguns professores e de uma amiga de uma das alunas que celebrava o seu aniversário no referido dia. Infelizmente não conseguimos a participação dos EE pelo facto de se tratar de um dia da semana e pela

obrigatoriedade da realização de um teste PCR, o que acabou por afastar alguns pais da atividade.

Foram levantadas outras questões importantes pois de acordo com as medidas em vigor na altura, para viajarmos para o Porto Santo todos os passageiros deveriam estar inscritos na plataforma *Madeira safe* com as informações da viagem, pois era obrigatória a realização de um teste PCR nas 48h que antecediam a viagem. Este foi um procedimento burocrático, que nos consumiu algum tempo e que fez com que tivéssemos de estar em constante contato com os alunos para confirmar se já tinham realizado o registo necessário para a realização do teste.

Em termos de procedimentos burocráticos, esta viagem acabou por solicitar uma grande logística pois para além dos aspeto já referidos todos os alunos tiveram também de efetuar o registo da plataforma “Simplifica” para pedirem o subsídio de mobilidade, para que desta forma conseguíssemos o desconto imediato no ato de pagamento da viagem. Seguidamente tivemos a confirmação do regresso às aulas presenciais o que veio dar-nos a certeza da realização da viagem e fez também com que tivéssemos de acelerar todos os procedimentos. A partir desse momento tivemos de definir um prazo final para o pagamento das viagens e os alunos tiveram apenas uma semana e meia para efetuá-lo.

Enquanto decorriam todos estes procedimentos e dadas as características da atividade era pretendido que os alunos tivessem um papel ativo na organização e operacionalização da atividade em questão. Assim cada grupo ficou responsável pelo planeamento de atividades para aplicarem aos colegas e tinham de ser atividades adaptadas ao contexto da praia e com a duração de 15 a 20 minutos. Todos os grupos criaram um documento orientador para as atividades que planearam com os objetivos do jogo, descrição e também quais os recursos materiais que iriam necessitar. Alguns dos materiais foram solicitados à escola, que se demonstrou logo recetiva em colaborar connosco, o que veio facilitar imenso a realização das atividades. Para além de todos os procedimentos pelos quais ficaram responsáveis por cumprir e do planeamento das atividades para os colegas, estes tiveram também a responsabilidade de tratar da sua alimentação durante a viagem e também na ilha do Porto Santo. Houve então a necessidade de os alunos procurarem alternativas para almoçar perto do centro e equacionar quanto dinheiro iriam necessitar para passar o dia.

Depois tratados todos procedimentos como o pagamento à Porto Santo *Line*, do registo na plataforma Simplifica e da marcação do teste à COVID-19 foi enviado um *email* aos EE e aos professores da turma com o programa detalhado da viagem, com os

objetivos da atividade, o programas de atividades completo e respetivos horários e ainda o material necessário.

A realização dos testes à COVID-19 necessitaram também de alguns contatos com professores da turma pois no caso da turma 12 coincidiu com uma aula de Desenho, o que fez durante o 3º período o colega do núcleo de estágio tivesse de ceder uma das suas aulas para compensar os conteúdos que os alunos perderam. No caso da minha turma o processo foi facilmente agilizado pois coincidiu com uma aula de EF e assim a aula ficou sem efeito, para que os alunos realizassem o teste. Este processo dos testes causou um enorme nervosismo pois no caso de alguma pessoa ter testado positivo nas 48h antes da viagem, esta teria de ser cancelada e remarcada para outra data futura. Felizmente todos os testes foram negativos e ficou assim tudo preparado para o dia da atividade.

Antes da viagem fizemos um contato com a professora de multimédia de uma das turmas no sentido de tornar esta atividade um momento de ligação e de colaboração entre diferentes disciplinas. Assim ao longo da viagem foram recolhidas diversas imagens e vídeos com o intuito de posteriormente serem trabalhados na referida disciplina.

9.7.2- Fase de Realização

No dia da atividade todos os participantes cumpriram com o horário de chegada ao porto do Funchal e a viagem decorreu dentro das nossas expetativas, com todos os alunos a terem um comportamento exemplar, demonstrando grande maturidade e responsabilidade quer na viagem de ida quer no regresso.

Após a nossa chegada foi tirada uma fotografia de grupo e de seguida demos início à nossa caminhada até ao centro do Porto Santo, cumprindo com o distanciamento e com todos os alunos de máscara, na qual demorámos 35 minutos. Este acabou por ser uma referência importante para o regresso ao barco.

A nossa ideia inicial seria realizar as atividades na praia junto à marina do Porto Santo de modo a ficarmos mais perto do barco, mas ao passar nessa zona verificámos a existência de bastantes pedras na zona da praia. Quando chegámos ao centro verificámos que a praia estava em muito melhores condições e assim decidimos realizar as atividades nessa zona.

Após a chegada ao centro definimos com as turmas um local e um horário para estarmos todos juntos e assim os alunos organizaram-se de forma autónoma no período de almoço e todos cumpriram com os horários definidos. Durante este período os alunos tiveram a total liberdade e responsabilidade de se deslocarem sem restrições, apenas

tenham de cumprir os horários definidos, estejam sempre contactáveis, estavam também proibidos de sair da zona do centro e de alugar qualquer tipo de meio de transporte.

Atividades planeadas pelos alunos:

Grupo 1: Circuito de olhos vendados;

Grupo 2: Jogo do mata;

Grupo 3: Jogo do lenço;

Grupo 4: Voleibol.

Nota: as alunas lesionadas colaboraram na organização dos jogos dos colegas, aspeto que foi muito positivo e permitiu ter toda a gente envolvida.

Aspetos positivos a destacar:

- Os alunos foram responsáveis por planear e organizar as atividades e eu apenas fui um gestor do processo, colaborando quando necessário e participando também nas atividades;
- Os alunos mostraram uma boa dinâmica na dinamização das atividades e tornaram este momento bastante dinâmico e divertido, promovendo as relações com os colegas e inclusivamente, integrando bastante bem uma pessoa de fora da turma que participou na viagem;
- Na parte do voleibol, conseguimos juntar os alunos de ambas as turmas e os professores convidados, dando uma dinâmica espetacular ao jogo, que contou com bons momentos de confraternização e de diversão com todos os presentes.

O regresso ao barco foi feito de forma atempada pois já tínhamos uma referência do tempo que demorámos na parte da manhã.

Ainda no dia da viagem foi enviado um *email* aos EE, por parte do OC, de modo a agradecer aos pais e aos alunos todo o seu envolvimento e excelente comportamento dos seus educandos durante toda a viagem. As respostas dos pais foram muito boas e demonstraram uma grande confiança em nós para a realização da viagem, principalmente tendo em conta todos os constrangimentos relativamente à pandemia.

Após a viagem foi colocada uma mensagem no grupo de *Whatsapp* da turma agradecendo a sua colaboração e pedindo aos alunos um *feedback* em relação à mesma. Os resultados foram muito positivos pois esta viagem permitiu fortalecer os laços existentes entre a turma e todos os professores envolvidos e ainda com a turma do meu

colega de estágio. Esta atividade foi sem dúvida um momento marcante para todos e que os alunos não irão esquecer.

No dia seguinte enviámos um *email* para o nossos OC'S, detalhando todos os procedimentos inerentes à AEC e dando conta de tudo o que tinha ocorrido. Foi também enviado um *email* para a direção da escola a informar que tudo tinha corrido bem.

9.7.3- Balanço da Atividade de Extensão Curricular

O planeamento desta atividade foi um processo moroso e algo conturbado pois, devido à situação pandémica tivemos que pensar em diversas possibilidades para a realização da extensão curricular com as nossas turmas.

Nós fomos responsáveis pelo processo mais burocrático da viagem, devido ao grau de complexidade dos procedimentos necessários e os alunos foram responsáveis por fazer o seu registo na plataforma do Simplifica, efetuar a marcação do seu teste à COVID-19 e comparecerem no Hospital do Dr. Nélio Mendonça no dia e hora marcada. Foi também necessário fazerem uma pesquisa acerca das atividades a realizar com os colegas, efetuar o levantamento de todos os recursos necessários, pesquisar possíveis sítios onde poderiam almoçar, analisando diferentes possibilidades e comparando preços. Por fim tiveram de combinar com os pais a hora de chegada ao barco e o horário de regresso à casa. Ou seja, estes acabaram por ter um papel bastante ativo, principalmente em toda a parte operacional da viagem, onde desenvolveram a sua autonomia, responsabilidade, capacidade de comunicação com os colegas e com os seus EE, a capacidade de pesquisa, de planeamento e organização de atividades, entre outras.

Nós enquanto principais responsáveis por esta atividade acabámos também por desenvolver um grande conjunto de competências de planeamento, gestão e organização, desenvolvemos a capacidade de comunicação com os diversos agentes envolvidos na atividade, pais, alunos, conselho executivo e Porto Santo *Lin*. Fomos também responsáveis por supervisionar todo o processo de registo nas diversas plataformas e por colaborar com os diversos grupos no processo de planeamento das suas atividades para a turma. Demonstrámos uma boa capacidade de trabalho em equipa com o OC, tivemos uma atitude bastante proativa em todo o processo, soubemos lidar bastante bem com todos os contratempus e dar a volta por cima, o que contribuiu grandemente para o grande sucesso desta atividade.

Para avaliação do impacto da nossa atividade tivemos em consideração diversas variáveis como o *feedback* dos alunos, dos professores das turmas que participaram, do

nosso OC, como também pela fluidez e dinâmica das atividades, onde verificámos ao longo dia grandes níveis de entusiasmo e de motivação em ambas as turmas.

Pretendíamos com esta atividade promover situações práticas fora do contexto escolar, reforçando desta forma que as aulas de EF não devem ser limitadas apenas ao espaço da escola. Foi também nosso objetivo estimular o desenvolvimento das competências sociais dos nossos alunos, pois esta é também uma componente fundamental da EF e através desta atividade consolidámos também a excelente relação de proximidade que já tínhamos com ambas as turmas. Pretendemos que os alunos desenvolvessem capacidades como a autonomia, organização e responsabilidade, que vão ao encontro daquilo que defendem as AEEF e o Perfil do Aluno. Por fim, tratando-se do último ano de EF destas turmas, utilizámos esta atividade também como veículo de promoção da atividade física ao longo da vida e da importância para a manutenção de um estilo de vida saudável. Para além do mais, quisemos também proporcionar uma atividade que fosse inesquecível para todos, deixando assim uma marca positiva nos alunos.

Em termos de aspetos a ter em consideração na realização de atividades futuras, tendo em conta as dificuldades que alguns alunos tiveram no pedido do subsídio de mobilidade e na marcação do teste no madeira safe, se voltássemos a realizar a atividade teríamos dedicado alguns períodos de aula para ajudá-los com estes procedimentos burocráticos, perdendo assim menos tempo com estas situações. Isto porque tivemos de ajudar alguns alunos a realizar estes procedimentos fora do âmbito das aulas e acabámos por perder algum tempo com essas questões.

O principal aspeto onde falhámos em todo este processo foi que após a reunião com os OC'S em que apresentámos a ideia da viagem não voltamos a contactá-los. Devido ao facto de termos tanta coisa na cabeça ao mesmo tempo e de termos tido prazos bastante apertados para cumprir com todos os procedimentos da viagem, acabámos por deixar passar esta questão muito importante e não os colocámos a par de tudo o que foi acontecendo, tal como fizemos com o conselho executivo da escola. Esta foi uma falha grave na realização desta atividade, pois certamente os nossos orientadores teriam dado ideias muito boas para complementar a nossa atividade e elevar ainda mais a qualidade de todo o trabalho desenvolvido.

9.8- Atividade extracurricular - Atividade de Golfe

Tendo em conta que como este seu último ano de EF de ambas as turmas, tínhamos a ambição de tentar proporcionar-lhes um conjunto de atividades fora do contexto escolar. A realização desta atividade teria como objetivo proporcionar uma experiência diferente aos nossos alunos, através do contato com uma modalidade que nem todos têm a possibilidade de experimentar no seu quotidiano.

O processo de planeamento desta atividade teve início com o contato com o responsável do Palheiro Golfe de modo a alinharmos uma possível data e hora para a realização da mesma, visto que esta seria uma atividade sem qualquer custo associado. Após a definição destas questões foram efetuados contatos com dois clubes desportivos, no sentido de conseguirmos um autocarro disponível para levar os alunos à atividade. Através dos nossos contatos pessoais conseguimos dois clubes disponíveis para colaborar connosco e os alunos tinham que pagar apenas o valor do transporte, que seria de 2 euros por pessoa.

A realização da atividade estava bem encaminhada e todos os procedimentos já estavam tratados, mas devido à limitação do autocarro as nossas turmas teriam de ir em dias diferentes. No entanto, devido ao aumento das medidas restritivas pelo Governo Regional apresentadas no dia 5 de novembro, vieram limitar a lotação dos transportes públicos e também veio limitar o Palheiro Golfe a ter no máximo cinco pessoas neste tipo de atividades. A turma do meu colega de estágio ainda conseguiu realizar a sua atividade antes da implementação destas novas regras, mas infelizmente os alunos da minha turma ficaram impedidos de a realizar. Ainda ao longo do 3º período fui estabelecendo diversos contatos a fim de aferir a possibilidade de realização da atividade, mas sem sucesso.

10- Ações Científico-Pedagógicas

10.1- Ação Científico-Pedagógica Individual

A Ação Científico-Pedagógica Individual (ACPI) tratou-se de um dos momentos mais importantes do nosso EP, onde tivemos a oportunidade de partilhar com o grupo disciplinar de EF ferramentas pedagógicas diferenciadas contribuindo para a formação contínua dos professores e também de modo que estes ficassem a conhecer o trabalho desenvolvido pelo nosso núcleo de estágio. Este acabou por ser um momento formal da nossa responsabilidade onde procurámos interagir de uma forma mais direta com todos os professores de EF da escola.

Esta ação acabou por ser o primeiro momento de toda a nossa formação onde tivemos a missão de apresentar um conjunto de propostas e de ferramentas didáticas que fossem uma mais-valia para a intervenção pedagógica dos demais professores, a médio e longo prazo. De referir também que a presente ação deu origem à criação de um poster que foi apresentado no Seminário de Desporto e Ciência 2021 e que posteriormente deu origem ao respetivo artigo científico.

10.1.1- Objetivos da Ação Científico-Pedagógica Individual

Para a realização da ACPI, ação realizada para o grupo disciplinar de EF da nossa escola de estágio, foram definidos os seguintes objetivos.

Tabela 6- Objetivos ação individual

Objetivos gerais	Objetivos específicos 1ª parte da ação (Diogo Gonçalves)	Objetivos específicos da 2ª parte da ação (Paulo Mendonça)
- Dar a conhecer diferentes possibilidades para o desenvolvimento da Aptidão Física; - Apresentar estratégias de operacionalização da Aptidão Física em contexto presencial e não presencial.	- Apresentar uma ferramenta para o desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos; - Apresentar as funcionalidades da ferramenta didática e as suas condições de aplicação em aulas presenciais; - Partilhar a experiência da utilização da ferramenta didática.	- Explorar as mais-valias desta ferramenta para o ensino à distância; - Explicar o processo de operacionalização numa aula <i>online</i> através do <i>Google Meet</i> ; - Apresentar os resultados dos alunos ao nível da Aptidão Física.

10.1.2- Fase de planeamento

No início da fase de planeamento da ação não sabíamos o que fazer e tivemos um período em que estávamos sem ideias e não tínhamos bem a noção do que era solicitado aos professores estagiários nesta ação. Foi aí que decidimos ir pesquisar o que os nossos colegas dos anos anteriores tinham apresentado e de que forma tinham estruturado as suas intervenções.

Após uma primeira reunião com os nossos OC'S foram discutidas algumas possibilidades, falámos também sobre o trabalho desenvolvido pelas estagiárias do ano transato e ao terminar a reunião os nossos orientadores disseram-nos que teríamos de pensar bem e refletir sobre o que queríamos falar, pois eles iam orientar-nos neste processo trabalhando em função das nossas ideias e não apresentando respostas e soluções.

O primeiro passo foi a definição do tema, dos principais objetivos e conteúdos para a ação. Tendo em conta o facto de termos criado uma ferramenta didática digital para o desenvolvimento das capacidades físicas dos nossos alunos que foi operacionalizada durante o 1º período, considerámos uma boa ideia partilhar com o grupo de EF o trabalho desenvolvido, as estratégias criadas e também os resultados decorrentes da sua utilização. Foi então estruturado um documento com os tópicos acima referidos e que foram apresentados na reunião seguinte com os nossos orientadores e melhorado tendo por base os *feedbacks* dos mesmos até conseguirmos uma versão final. Seguidamente procurámos definir uma data para a ação e apresentámos duas sugestões, 18 ou 25 de fevereiro de 2021, mas de modo a termos mais tempo para nos prepararmos, acabámos por escolher a segunda data, sabendo antecipadamente que esta ação seria realizada em formato *online*, devido à situação pandémica que fez com que todo o 2º período tivesse sido realizado através do E@D.

Estando já definida a base para a nossa ação demos início à construção do cartaz com o intuito de publicitar a nossa ação, que posteriormente foi enviado por *email* para todo o grupo disciplinar de EF, para os nossos orientadores, para o conselho executivo e ainda para a coordenadora do gabinete das expressões. O passo seguinte foi a criação de uma ficha de inscrição específica para nossa ação através do *Google forms*, onde os professores deveriam preenchê-la com a sua identificação, as suas habilitações, o grupo disciplinar, quais os anos letivos a que lecionavam, se possuíam ou não algum cargo no Desporto Escolar e onde também deveriam colocar o seu *email*. A ficha de inscrição foi enviada por *email* para todos os professores de grupo disciplinar e poderia ser preenchida através do *link* enviado, ou através de *Qr Code* presente no cartaz na ação. De seguida foi

construído um certificado de participação para a nossa ação, que apesar de não possuir validade para a formação contínua de professores, acabou por servir de lembrança da participação dos docentes.

Por fim, desenvolvemos igualmente um questionário de avaliação da ação com o objetivo de obter um feedback de todos os professores presentes. Neste foram solicitadas as seguintes informações, dados demográficos do professor, grupo de recrutamento, habilitações literárias, nº de anos de experiência, qual o cargo desempenhado no Desporto Escolar. Numa segunda secção foi pedido o feedback dos docentes a partir de questões de resposta fechada e aberta.

Ainda como forma de partilhar com os restantes professores estagiários todo o nosso trabalho desenvolvido durante o 1º período, convidámos todos os nossos colegas de estágio a estarem presentes na ação no entanto, nenhum demonstrou interesse em participar.

No que diz respeito à nossa apresentação, esta foi sendo construída ao longo do tempo e posteriormente apresentada aos nossos professores orientadores em dois momentos distintos, o que nos permitiu perceber qual o impacto da nossa apresentação de modo a ajustar alguns pormenores.

Ainda antes do dia da nossa ação o coordenador do grupo disciplinar de EF enviou para todos os docentes o *link* de acesso à nossa ação e o mesmo foi reencaminhado por nós para a coordenadora do gabinete de expressões, para o conselho executivo e também para os nossos orientadores. Foi também enviada com antecedência para o coordenador do grupo, a nossa ferramenta didática digital de modo que este disponibilizasse a mesma a todos os professores e finalmente enviámos para os nossos orientadores através do *Microsoft Teams* a versão final da nossa apresentação.

10.1.3- Fase de Realização

Devido aos constrangimentos decorrentes da situação pandémica na nossa região, a nossa ACPI teve de ser realizada em formato *online*, através da plataforma *Google meet*, que é a plataforma utilizada pela nossa escola. A ação decorreu no dia 25 de fevereiro de 2021 durante a hora de reunião do grupo de EF, das 13h30 às 15h00, e contou com a presença de 29 pessoas incluindo os nossos orientadores, o presidente do conselho executivo e ainda da coordenadora do gabinete das expressões. O coordenador de grupo fez a receção de todos os convidados e explicou o contexto da reunião e de seguida deu-nos a palavra para iniciarmos a nossa intervenção.

A nossa ação teve como tema, “Proposta de uma ferramenta didática para a operacionalização da AF nas aulas de EF” e esteve subdividida em duas partes, a primeira que foi da minha responsabilidade e que teve como tema, “Proposta de uma ferramenta didática para as aulas presenciais de EF” e segunda parte da responsabilidade do meu colega, Paulo Mendonça com o tema “Potencialidades da Ferramenta Didática para o E@D”.

No final da nossa apresentação o coordenador do grupo passou a palavra aos nossos professores orientadores, científicos e cooperante, ao presidente do conselho executivo e à coordenadora do gabinete das expressões que fizeram um breve comentário à nossa comunicação e falaram sobre a importância da relação da universidade com a escola, reforçando os benefícios para ambas as partes. Foi ainda aberto um pequeno período de questões, mas nenhum professor se manifestou. No entanto, foi reforçado pelo coordenador do grupo que caso existissem questões poderiam entrar em contato com o NE posteriormente à nossa apresentação.

10.1.4- Balanço da Ação Científico-Pedagógica Individual

Antes do dia da ação a nossa apresentação foi simulada para os nossos orientadores em dois momentos distintos com o intuito de verificarmos quais os ajustes a fazer e onde necessitaríamos de investir mais no dia da apresentação. Os principais feedbacks dos nossos orientadores foram no sentido de tornarmos a nossa apresentação mais apelativa. Para tal introduzimos mais vídeos e imagens com o intuito de complementar os conteúdos apresentados e de modo a refizemos o vídeo tutorial da ferramenta para que este desse mais destaque à mesma pois vídeo é o ponto central do nosso trabalho e deveria ser mais destacado. Em relação à apresentação propriamente dita, as dicas foram no sentido de colocarmos mais emoção na nossa apresentação de modo a destacarmos mais o nosso trabalho pois tínhamos um bom trabalho e não estávamos a saber destacá-lo da melhor forma. Outra das indicações foi no sentido de não nos centrarmos tanto nas dificuldades e limitações que sentimos, mas sim destacar as potencialidades do nosso trabalho.

No dia da apresentação, apesar do grande processo de preparação para a ação existiu um grande nervosismo, quer pela presença dos professores do grupo disciplinar quer também por este ser um dos momentos mais importantes do nosso EP. Apesar desses fatores considerámos que a apresentação correu bastante bem, demonstrámos uma boa preparação e um bom domínio da temática apresentada. Os nossos orientadores foram fundamentais para o sucesso da nossa apresentação pois fomos capazes de trabalhar sobre as suas dicas e sugestões e apresentar um resultado final de qualidade. A apresentação foi

bastante bem conseguida, tivemos a capacidade de torná-la dinâmica através da utilização de muitas imagens e vídeos a complementar de forma muito específica os conteúdos transmitidos, tendo sido um excelente complemento à informação escrita. Para além das questões referidas, conseguimos transmitir todo o esforço e dedicação colocado durante estes meses de trabalho, reforçando as potencialidades da nossa ferramenta didática de forma muito completa, para o ensino presencial quer não presencial.

Numa fase inicial da preparação da ação estava prevista a realização de uma componente prática mas concordámos que caso existissem problemas técnicos devido à internet, isso poderia manchar a nossa apresentação e assim considerámos mais rentável pedir a colaboração aos nossos colegas estagiários de modo a realizarmos um conjunto de vídeos com eles com o intuito de demonstrar o que pretendíamos.

A ferramenta didática digital foi disponibilizada a todos os docentes do grupo disciplinar de modo que estes tivessem à sua disposição mais uma ferramenta didática para utilizarem ao longo do ano letivo em aulas presenciais ou à distância. Outro dos objetivos de termos partilhado a nossa ferramenta foi para que os professores tivessem tempo de a colocar em prática e depois termos o *feedback* da sua utilização, e apresentámos esses dados na nossa ACPC.

Como já tivemos oportunidade de referir, após a nossa ação foi enviado a todos os professores presentes um *link* para que estes pudessem fazer a avaliação da nossa ação e também com o intuito de aferir se os professores tinham ou não interesse em ter acesso e em aplicar a nossa ferramenta didática. Em termos de avaliação da nossa intervenção, os resultados foram extremamente positivos e superaram bastante as nossas expectativas. Queremos destacar o feedback de um dos professores presentes, “Posso dizer que das minhas experiências de formação a nível regional, nacional e internacional, esta encontra-se entre as melhores. Clareza na apresentação com uma estrutura bem organizada, domínio total dos conteúdos, uma apresentação dinâmica, dentro das limitações do E@D e acima de tudo uma reflexão crítica, sincera e humilde, fundamental para qualquer processo de desenvolvimento” (Professor F).

No que diz respeito ao interesse em aplicar a ferramenta nas suas aulas, tivemos diversos professores interessados na sua operacionalização. De referir ainda que o feedback dos nossos professores orientadores científicos e cooperante foi bastante positivo e sem dúvida que veio dar-nos uma enorme motivação para continuar o nosso processo de crescimento e de desenvolvimento enquanto professores estagiários, trabalhando sempre nos nossos limites.

Todo o processo de conceção, planeamento e operacionalização desta ação, permitiu desenvolvermos um grande conjunto de competências para o nosso futuro. Em primeiro lugar destacar a autonomia pois ao longo de todo o processo foi-nos solicitado pelos nossos orientadores, a capacidade de trabalho, de pesquisa, de análise e reflexão de diferentes possibilidades. Enfatizar o facto de termos tido autonomia na definição do nosso trabalho, o que nos fez trabalhar em função das nossas ideias e não estivemos limitados a reproduzir conhecimentos e informações, mas conseguimos ir mais além no nosso pensamento e produzir algo de diferente e inovador para as aulas de EF. Esta ação permitiu o nosso núcleo de estágio consolidar ainda mais a nossa capacidade de trabalho em equipa e de retirarmos o melhor do nosso colega de estágio, desenvolvemos também a nossa capacidade crítica e capacidade de resolução de problemas. Outro aspeto fundamental foi termos passado pela experiência de falar para muitas pessoas e o facto de ter sido *online* acabou por nos deixar mais à vontade para encarar as pessoas com mais naturalidade e com mais confiança, apesar do nervosismo que está sempre presente nestes momentos importantes.

10.2- Ação Científico-Pedagógica Coletiva

A Ação Científico-Pedagógica Coletiva (ACPC) é uma ação de formação anual que procurou analisar e debater diversas temáticas de interesse para a disciplina de EF e Desporto Escolar e onde a UMa apresentou o trabalho realizado pelos seus alunos estagiários, contando também com o contributo de outros oradores provenientes de outras instituições do ensino superior e não só, que contribuíram para elevar a qualidade desta ação. Esta edição foi realizada em formato *online* e destinou-se aos grupos de recrutamento 160, 260 e 620, treinadores de desporto, técnicos de exercício físico, diretores técnicos, estudantes e outros interessados e foi validada para fins de progressão na carreira docente. Esta foi realizada nos dias 23 e 24 de abril de 2021 com a duração de 13h. O programa contou com a realização de quatro conferências e de cinco módulos, contando sempre com um período de debate após cada intervenção.

Tendo em conta a realidade atual em que vivemos o tema definido para a ação foi, “A educação Física e o Ensino à Distância: Limitações e Possibilidades”, temática bastante pertinente tendo em conta a realidade do contexto educativo português nos últimos meses. O objetivo desta edição passou pela reflexão sobre a atualidade da EF e pela apresentação e partilha de diversas ferramentas e propostas didáticas que visavam auxiliar os professores de EF a atuar de uma forma ajustada às limitações e desafios do E@D, mantendo sempre o foco no desenvolvimento integral dos alunos. Nesse sentido, nesta ação os diversos NE com a supervisão dos seus OC’S, tiveram a possibilidade de apresentar o trabalho desenvolvido ao longo do seu EP, partilhando diversas propostas concretas e inovadoras, bem como os resultados decorrentes da sua operacionalização. Importa salientar que as propostas apresentadas foram posteriormente disponibilizadas para todos os interessados através do *site* do EFERAM-CIT.

10.2.1- Objetivos da Ação Científico-Pedagógica Coletiva

A ACPC tratou-se de uma ação de formação certificada e permitiu a participação de todos os professores de EF da RAM e não só, bem como dos mais diversos agentes desportivos. Tendo em consideração o trabalho desenvolvido pelo NE ao longo do ano letivo e equacionando as características deste momento formativo foram definidos os seguintes objetivos.

Tabela 7- Objetivos da Ação Coletiva

Objetivos gerais	Objetivos específicos
<ul style="list-style-type: none">- Apresentar a aplicabilidade de uma ferramenta didática digital em contexto real de ensino (presencial e não presencial) para o desenvolvimento das capacidades físicas;- Apresentar os resultados da perceção e recetividade dos alunos e professores a esta ferramenta.	<ul style="list-style-type: none">- Apresentar a estruturação da Ferramenta Didática Digital criada;- Apresentar a operacionalização da ferramenta didática digital através de diferentes modelos de ensino;- Divulgar a perceção dos alunos relativamente às competências desenvolvidas, através de métodos quantitativos e qualitativos nas aulas presenciais e não presenciais;- Divulgar a recetividade dos professores de EF à utilização da ferramenta nas suas aulas.

10.2.2- Fase de Planeamento

Comparativamente ao que acontece nos anos anteriores o facto de esta ação ter sido realizado em formato *online* acabou por facilitar o trabalho dos vários NE, pois normalmente esta é uma ação que envolve uma grande logística e requer uma boa capacidade de comunicação e de trabalho em equipa entre todos os NE e restantes membros da organização.

Ultrapassados estes desafios a nível logístico, o primeiro passo foi a construção de um documento com a definição do tema e dos objetivos da nossa ação, os principais conteúdos a abordar e também as principais referências bibliográficas. Este documento foi-nos solicitado com grande antecedência, pois estas informações são bastante importantes para a validação da ação. O primeiro esboço foi construído pelo nosso núcleo e posteriormente analisado, discutido e melhorado em função das sugestões dos nossos orientadores.

A ACPC acabou por ser a continuidade do trabalho desenvolvido para a nossa ACPI. Tivemos por base o trabalho já desenvolvido e procurámos introduzir a análise de novas variáveis associadas à operacionalização da nossa ferramenta didática em diversos

contextos de ensino. O primeiro passo foi a análise das entrevistas aos grupos de foco realizadas no final do 1º período. Antes disso, tendo em conta que não dominávamos a forma de aplicação dos grupos de foco, fomos pesquisar diversos vídeos tutoriais e ler diversos artigos disponibilizados pelos nossos orientadores de modo a perceber como funcionava todo o processo.

De seguida foi feita a construção de um Manual de Procedimentos para a realização das entrevistas aos grupos de foco com a colaboração dos nossos orientadores e onde constavam os objetivos deste tipo de entrevista, um breve enquadramento teórico, aspetos a ter em conta na preparação da entrevista, instruções importantes para os entrevistadores e por fim o guião da entrevista. As entrevistas realizadas foram gravadas e transcritas para posterior análise. O processo de análise das entrevista requereu a definição de categorias à priori tendo em conta as questões colocadas, seguida da respetiva análise de conteúdo através de tabelas de categorização e seleção das questões mais pertinentes em função dos nossos objetivos específicos para este trabalho. O tempo de entrevista variou entre os 20 e os 30 minutos e tiveram como objetivo aferir a perceção dos alunos acerca do desenvolvimento de competências pessoais e sociais nas aulas presenciais de EF.

O segundo passo importante da preparação da nossa apresentação foi a construção de um questionário através do *Google forms*, composto por 12 itens, avaliados de acordo com uma escala de *Likert*, em que (1- Discordo Completamente e 5- Concordo Completamente), e duas questões de resposta aberta. Este teve como principal finalidade avaliar a perceção dos alunos em relação às aulas à distância nos seguintes domínios, autonomia, responsabilidade, motivação, organização da aula e desenvolvimento de competências. Para a análise e tratamento estatístico dos dados recorreremos ao *SPSS Statistics 26*, onde contámos com o incansável apoio dos nossos orientadores na construção da base de dados, recodificação das variáveis e análise dos dados. Após todos estes procedimentos estatísticos foram selecionados os resultados mais relevantes para a nossa apresentação.

O passo seguinte foi a análise dos dados referentes ao questionário de avaliação da ACPI que era composto por 6 questões e tinha como objetivo aferir a receptividade dos professores de EF da nossa escola à nossa ferramenta didática. Posteriormente foi realizada uma entrevista via *email* aos professores de EF da escola com o intuito de perceber se estes tinham ou não utilizado a nossa ferramenta ao longo das suas aulas e quais eram as suas principais sugestões para o melhoramento da mesma.

Foi também solicitado a todos os NE a realização de dois cartazes para publicitar a ação científico-pedagógica coletiva e posteriormente a seleção foi feita pelos professores

responsáveis pela organização da ação. Definido o cartaz final, este foi difundido ao máximo por todos os alunos estagiários através de diversas plataformas digitais e também através de conversas informais onde procurámos convidar todos os elementos do grupo disciplinar da nossa escola com o objetivo de conseguirmos termos o maior número de participantes possíveis.

Seguidamente começámos a estruturar a nossa apresentação tendo por base a nossa ACPI e introduzindo as novas variáveis acima referidas. Tal como aconteceu na ACPI, foram efetuadas também duas simulações da apresentação a todos os nossos orientadores de modo a limarmos todos os pormenores necessários para que estivesse tudo preparado com a devida antecedência. Após a realização de todos os ajustes solicitados, a versão final da nossa apresentação foi partilhada com os nossos OC'S, através do *Microsoft Teams*. À medida que fomos construindo a nossa apresentação foi-nos também solicitada a pesquisa de possíveis preletores com trabalhos efetuados na temática do E@D e que pudessem enriquecer esta ação. Entretanto estes foram definidos pela organização do evento.

10.2.3- Fase de Realização

A nossa comunicação foi realizada no dia 24 de abril pelas 17h05, integrada no módulo 5 e contou com a moderação de um dos nossos OC'S, o Professor Doutor Hélio Antunes. De referir que ao contrário da nossa ACPI decidimos intercalar as nossas intervenções ao longo de toda a apresentação, de modo a dar uma maior dinâmica e fluidez à mesma.

Tabela 8- Conteúdos da ação coletiva

Conteúdos da Ação Coletiva
<ul style="list-style-type: none"> - Enquadramento teórico das ferramentas didáticas digitais com recurso a exemplos práticos; - Apresentação da estruturação da nossa ferramenta didática digital; - Apresentação das potencialidades da ferramenta didática; - Apresentação da sua operacionalização em contexto real de ensino presencial e não presencial, através de diversos modelos de ensino; - Avaliação do impacto da aplicação da ferramenta: <p><u>Aulas presenciais:</u> análise das entrevistas através de grupos de foco, relação entre os resultados das avaliações físicas (FITescola) e a perceção dos alunos;</p> <p><u>Aulas não presenciais:</u> apresentação da perceção dos alunos em relação às aulas à distância;</p> <p><u>Recetividade dos professores:</u> Avaliação da recetividade dos professores da nossa escola à nossa ferramenta e aferição da taxa de utilização da mesma nas suas aulas.</p>

10.2.4- Balanço final da Ação Científico-Pedagógica Coletiva

Em primeiro lugar referir que este seminário acabou por ter alguns pontos negativos, nomeadamente, o facto de não termos efetuado as apresentações de forma presencial para todos os participantes, apesar de que muito provavelmente os níveis de nervosismo seriam muito mais elevados, mas seria uma experiência bastante enriquecedora para nós, pois ao falarmos perante tantas pessoas iria fazer com que adquiríssemos ainda mais experiência e confiança para situações semelhantes no futuro. Outra questão negativa que foi possível observar numa das conferências foi a existência de problemas técnicos durante a apresentação devido a falhas na *internet* o que acabou por condicionar um pouco a dinâmica da apresentação no entanto, tivemos a consciência de que é uma situação que poderia ocorrer pois nesta altura em que as pessoas encontravam-se em confinamento, acabou por levar a uma sobrecarga de rede e existindo o risco deste tipo de situações ocorrerem.

Por outro lado as grandes vantagens da ação ter sido realizada *online* foram em primeiro lugar o facto de termos tido participantes de diversos pontos do país, pois assim tiveram a possibilidade de estar presentes e alguns deles darem o seu contributo nas conferências, sem saírem da sua casa e evidentemente com uma grande redução de custos. Outro dos aspetos de destaque foi a possibilidade de termos tido cerca de 300 pessoas presentes ao longo dos dois dias de formação pois se a ação tivesse sido realizada de forma presencial muito dificilmente haveria espaço para todos os interessados.

O balanço da nossa participação na ACPC foi bastante positivo e tal como tinha acontecido na ACPI acabou por superar as nossas expectativas. Conseguimos cumprir com o tempo estipulado e o facto de termos apresentado de forma intercalada teve o intuito de manter os níveis de atenção das pessoas ao longo de toda a apresentação e considerámos que esta foi uma estratégia bastante positiva. Também foi notória a nossa preparação para a comunicação e para isto foi fundamental todo o nosso processo de planeamento feito em conjunto com os nossos orientadores, o que permitiu que a apresentação estivesse terminada com grande antecedência. O facto de termos simulado a apresentação duas vezes para os nossos orientadores e termos tido a sua aprovação deixou-nos muito mais confiantes e mais descontraídos no momento da apresentação, apesar de nos termos sentido um pouco intimidados por termos tantas pessoas a assistir à nossa comunicação.

Outro aspeto a destacar da nossa apresentação foi o facto de termos colocado diversas imagens e vídeos como complemento às informações que foram sendo

transmitidas, o que tornou a nossa intervenção mais apelativa e permitiu que todos os participantes tivessem percebido de forma clara o trabalho que foi desenvolvido.

Fomos também capazes de enaltecer o nosso trabalho, reforçando as potencialidades da ferramenta criada não só para o desenvolvimento das capacidades físicas dos alunos mas também da literacia desportiva na matéria de AF e ainda da componente socioafetiva que mesmo à distância, procurámos estimular através do trabalho em salas privadas. A pertinência do trabalho desenvolvido tornou-se ainda maior tendo em conta a situação pandémica que vivemos atualmente e que através da sua utilização podemos de uma forma rápida e intuitiva tornar as aulas à distância mais dinâmicas, interessantes e com os alunos a terem um papel ativo na construção da sua aprendizagem.

Nesta apresentação partilhámos uma ferramenta didática desenvolvida no passado para a matéria do Ténis de Campo e então de seguida apresentámos a ferramenta criada neste ano letivo, demonstrando de que forma esta foi aplicada em diversos contextos de ensino presencial e não presencial. Foi ainda apresentada a receptividade dos professores da nossa escola à utilização da mesma. Posteriormente apresentámos e discutimos os principais resultados alcançados com a operacionalização da ferramenta em contexto real de ensino e terminámos a nossa comunicação tecendo algumas considerações finais acerca de todo o processo.

Com a utilização da ferramenta criada considerámos ter sido possível quebrar a monotonia das aulas síncronas e dar um pequeno contributo para a promoção da atividade física ao longo da vida e para o estímulo de um estilo de vida saudável dos nossos alunos. Para além disso, foi nosso objetivo desenvolver nas nossas aulas os níveis de AF dos alunos e ainda as relações interpessoais, apesar da distância e das limitações das aulas *online*. Por fim, foi nossa finalidade estimular o desenvolvimento da sua autonomia, responsabilidade e dinâmica de grupos.

Quisemos também reforçar com a realização deste trabalho a importância de partilhar este tipo de trabalhos com o grupo de EF porque através desta partilha podemos retirar as mais-valias de cada professor para as diferentes matérias, acabando todos por beneficiar com isso.

No caso dos professores, estes tiveram a possibilidade de ter acesso a conteúdos novos e inovadores para introduzirem nas suas aulas, acompanhando assim a investigação que tem sido feita pela nossa universidade nos últimos anos para diversas matérias de ensino. Já os alunos acabaram por ter acesso aos nossos conteúdos didáticos, muitos deles envolvendo a rentabilização das novas tecnologias no processo de ensino o que tornou o

processo mais interessante e com maiores níveis de entusiasmo. No caso dos professores da nossa escola a ferramenta foi disponibilizada após a apresentação da nossa ACPI, com a clara intencionalidade dos professores terem tempo para explorá-la em função das suas necessidades.

Foi bastante positivo verificar que 5 professores utilizaram a nossa ferramenta durante as aulas em aulas assíncronas, como banco de exercícios funcional em aulas presenciais e ainda através do envio da ferramenta para alunos em isolamento profilático. Após a sua utilização estes sugeriram-nos a introdução de exercícios mais variados para os mesmos grupos musculares, ainda que diversificássemos a nossa ferramenta com os outros padrões de movimento e também sugeriram a criação deste tipo de ferramentas para outras matérias de ensino.

O feedback que obtivemos foi extremamente positivo e tivemos diversos participantes a solicitar o acesso à ferramenta digital apresentada, o que acabou por engrandecer o impacto positivo do nosso trabalho. Considerámos também que no momento do debate estivemos à altura das questões colocadas e soubemos justificar as decisões tomadas em todo o processo, demonstrando assim um bom domínio de todos os conteúdos apresentados. A forma como encarámos as questões colocadas demonstraram toda a nossa dedicação e envolvimento ao longo de muitos meses de trabalho. Esta ação foi um momento de orgulho para nós pois tivemos a oportunidade de partilhar numa ação de referência o que fizemos com os nossos alunos, as estratégias utilizadas e os resultados obtidos com essa intervenção.

Queremos também aqui destacar o incansável apoio de todos os nossos orientadores ao longo do processo de planeamento e operacionalização pois contribuíram para que conseguíssemos desenvolver a capacidade de pesquisa, análise, reflexão e sistematização do nosso pensamento de modo a rentabilizar a nossa. Este trabalho foi a continuidade de um longo processo de trabalho em equipa, de muitas horas de partilha e de discussão do nosso núcleo de estágio, que se traduziu num momento de muito boa organização da nossa parte, de uma boa capacidade de comunicação e de uma excelente dinâmica na apresentação e defesa do nosso trabalho.

Teria sido interessante a realização de um questionário de avaliação da nossa comunicação em específico, tal como fizemos com a ACPI e teria sido também muito bom termos conseguido fazer o acompanhamento das pessoas que demonstraram interesse em ter acesso à nossa ferramenta para sabermos de que forma a utilizaram e quais as suas sugestões de melhoria. Isto porque esta é apenas a base de uma ferramenta que está em constante crescimento e transformação.

Esperemos que esta nossa partilha tenha motivado os professores de EF para a construção de ferramentas semelhantes para outras matérias de ensino, seja de forma autónoma ou em colaboração com os próprios alunos, pois queremos que estes participem ativamente no processo e que desenvolvam competências para o seu futuro enquanto membros de uma sociedade exigente e em constante evolução.

11- Considerações Finais

O presente documento é o reflexo do trabalho desenvolvido ao longo do mestrado de ensino e que teve aplicabilidade ao longo do nosso EP. Este integrou as atividades desenvolvidas ao longo do mesmo onde se destacou a PL como o principal foco e onde apresentámos também a estruturação do ano letivo, as nossas tomadas de decisão e os objetivos que nos propusemos alcançar. Apresentámos igualmente as matérias abordadas, as estratégias utilizadas e todos os meios de avaliação utilizados de modo a aferir a consecução dos mesmos.

Contempla ainda os momentos de pesquisa, análise, discussão e reflexão de um trabalho de equipa com os nossos professores orientadores que nos fizeram desenvolver um conjunto de competências como, a capacidade de trabalho, de organização, de planeamento, de adaptação, de constante reflexão crítica. Todos estes momentos fizeram-nos crescer enquanto pessoas e enquanto futuros professores, indo mais além nas tarefas desenvolvidas e trabalhando sempre sobre as nossas ideias e nos nossos limites.

Este longo processo assinala o fim da nossa formação académica e permitiu o nosso primeiro contato com o contexto educativo desde os nossos alunos aos restantes elementos da comunidade educativa, com os quais tivemos oportunidade de contactar e que contribuíram para o nosso processo de crescimento e de desenvolvimento. Os nossos alunos que foram o nosso principal foco e tornaram este processo dinâmico e muito rico em termos de aprendizagens, o que se traduziu numa grande evolução em termos da nossa intervenção pedagógica.

Ao longo de todo o processo procurámos através de um processo aberto promover nos alunos o desenvolvimento da sua autonomia, responsabilidade, capacidade de comunicação, de análise e de reflexão crítica, pois são competências essenciais para a integração na sociedade. Foi também nossa intenção estimular o papel ativo dos alunos no processo de ensino-aprendizagem, colocando-os sempre no centro do processo e indo ao encontro das suas motivações e expectativas. Olhando para todo o processo de estágio, fomos capazes de estimular o gosto pela prática de atividade física dos nossos alunos, conseguindo igualmente que estes reconhecessem e valorizassem a EF como meio educativo e de transformação. Considerámos que tivemos muita sorte com as nossas turmas de estágio e o sucesso do mesmo deve-se muito à excelente atitude, bom comportamento e disponibilidade e esta relação permitiu termos desenvolvido uma excelente relação de proximidade e de amizade.

Para além da PL este ano foi bastante rico em termos de experiências como a assistência às aulas do colega de estágio que nos permitiu aprender e crescer e a lecionação à turma de 5º ano que foi uma experiência desafiante e enriquecedora. Tivemos ainda oportunidade de colaborar em atividades desenvolvidas pelo grupo disciplinar de EF, que foram momentos muito bons para ganharmos competências de planeamento e organização mas também para consolidar a nossa relação com todo o grupo. As atividades que procurámos desenvolver para a nossa turma como a AEC, que foi um dos momentos mais marcantes do nosso estágio. Fazer referência também ao planeamento e organização do Projeto de Cidadania e Desenvolvimento que nos deu a possibilidade de criar pela primeira vez um seminário e enriquecer o nosso estágio com uma atividade que foi muito gratificante e que nos deu uma enorme bagagem.

As ações científico-pedagógicas foram também momentos nos quais nos foi solicitada uma enorme capacidade de trabalho em equipa, de superação e de reflexão crítica. Foram também momentos formais em que tivemos a responsabilidade de estar perante diversos professores com muita experiência e competência e dar o nosso pequeno contributo, partilhando com estes algumas das ferramentas desenvolvidas ao longo deste processo e as nossas reflexões acerca da operacionalização das mesmas. O planeamento destas deu-nos a capacidade de sistematizar o nosso pensamento de forma clara e objetiva, veio dar-nos mais confiança para falar em público e capacidade de sabermos destacar as nossas ideias de uma forma mais dinâmica e apelativa.

A pandemia COVID-19 foi outro aspeto que infelizmente acabou por interferir com o nosso EP, em primeiro lugar pela proibição da lecionação de certas matérias de ensino, pelos constrangimentos do PC da nossa escola que acabou por limitar a nossa intervenção pedagógica e também pelo facto de muitas das iniciativas que tínhamos previsto no início do ano letivo terem sido canceladas. A evolução da pandemia na nossa região acabou por fazer com que todo o 2º período fosse lecionado através do E@D, aspeto que acabou por marcar também o nosso estágio, contudo permitiu-nos desenvolver competências neste contexto de ensino através da exploração de diversas plataformas que não conhecíamos e de outras que ainda não dominávamos totalmente. Apesar de todos os desafios e limitações as estratégias utilizadas foram um sucesso com as nossas turmas pelo facto de termos introduzido conteúdos dinâmicos, interativos e inovadores.

Terminado o processo de estágio o nosso balanço é extremamente positivo e apesar das incertezas e dificuldades sentidas queremos destacar alguns aspetos essenciais, a evolução dos nossos alunos ao longo de todo o processo, a nossa evolução enquanto alunos e futuros professores, a marca positiva deixada na escola com todo o capital

intelectual disponibilizado a todos os atuais e futuros docentes (p.e. a ferramenta didática digital, ferramenta didática de orientação). Destacar igualmente a boa imagem que deixámos da universidade através da nossa proatividade, das ideias, ferramentas didáticas desenvolvidas e pela excelente integração que tivemos no grupo disciplinar mas também para todos os professores dos diferentes pontos do país que assistiram à ACPC demonstrando grande interesse nas ferramentas apresentadas. Todo o processo associado à construção da ferramenta didática ficou inda mais reforçado com a apresentação da mesma por parte do nosso orientador Prof. Doutor Hélio Antunes, no 9º Seminário da Comunidade Científica de Pedagogia do Desporto.

Destacar também a satisfação e o reconhecimento dos EE perante as nossas iniciativas e perante a importância que a EF teve para os seus educandos ao longo do ensino secundário pois foram alunos que tiveram professores estagiários ao longo dos três anos. Esta perceção vem reforçar todos os predicados associados ao MEEFEBS da UMa e enaltecer a qualidade do processo de ensino desenvolvido pelos professores estagiários ao longo dos anos.

Por fim, concluir referindo que a realização deste estágio é apenas o início de um percurso que iremos continuar a percorrer e a lutar no sentido de alcançarmos os nossos objetivos e de forma a sermos melhores professores no futuro. Considerámos que foi um processo longo e difícil, mas extremamente gratificante e que nos deu a possibilidade de crescer e de adquirir as bases necessárias para podermos integrar o contexto educativo num futuro próximo.

12- Referências

- Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A. & Vitoria, M. (2008). A rotura - A sistemática das atividades desportivas. *Torres Novas: Edições VML*.
- American College of Sports Medicine [ACSM]. (2018). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (10^a ed.). *Philadelphia: Wolters Kluwer Health*.
- American College of Sports Medicine [ACSM] (2012). Foundations of strength training and conditioning.
- Araújo, F. (2017). A avaliação e a gestão curricular em Educação Física– um olhar integrado. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (32), 121-133. Lisboa.
- Arques, F. (2009). Influência da Instrução do Professor e da Visualização Mental numa Prova de Velocidade. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Bratfische, S. A. (2003). Avaliação em educação física: um desafio. *Journal of Physical Education*, 14(2), 21-31. Sorocaba. Brasil.
- Cabrito, B. G (2009). Avaliar a qualidade em educação: avaliar o quê? Avaliar como? Avaliar para quê? *Caderno CEDES*, , 29(78), 178-200. Campinas. Brasil.
- Campos, F., Mendes, P., Martins, F., & Ângelo, E. (2021). Bem-estar, estilo de vida e relacionamento interpessoal nas aulas de Educação Física. *Revista de Educação e Humanidades (dreh)*, (19), 103-122. DOI: <https://doi.org/10.30827/dreh.vi19.15986>
- Carreiro da Costa, F. (1995). O Sucesso Pedagógico em Educação Física: um Estudo das Condições e Factores de Ensino-Aprendizagem associados ao Êxito numa Unidade de Ensino. Lisboa: FMH.
- Clemente, F., & Mendes, R. (2011). Aprender o jogo jogando: uma justificação transdisciplinar. *Exedra: Revista Científica*, (5), 27-36. Coimbra.
- de Lourdes Batista, I., & Heerdt, B. (2016). Unidade didática na formação docente: natureza da ciência e a visibilidade de gênero na ciência. *Experiências em Ensino de Ciências*, 11(2), 39-59.

- de Oliveira, F. C. B., Rocha, M. T. S., & de Oliveira, E. C. (2018). Elaboração de planos de aulas para educação física: a percepção discente. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 16(1), 185-192.
- Direção-Geral de Educação (2020, Junho, 3). *Ensino a Distância*. <https://www.dge.mec.pt/ensino-distancia>
- DSDE (2017). Planeamento Anual 2017/2018. Região Autónoma da Madeira. Madeira.
- Fernando, A., (2017) As novas tecnologias nas aulas de Educação Física Escolar. *Revista Educação Pública*, pp. (n/d). ISSN: 1984-6290.
- Ferraz, O. L., & Correia, W. R. (2012). Teorias curriculares, perspectivas teóricas em Educação Física Escolar e implicações para a formação docente. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 26, 531-540.
- Ferreira, D. (2005). *Construção de instrumentos de observação de práticas educativas: avaliação diagnóstica: construção de um instrumento comum a andebol e a basquetebol*. [Trabalho Académico, Universidade de Coimbra]. Repositório Científico da UC. <http://hdl.handle.net/10316/16626>
- FPA. (2012). Atletismo: Dossier do Professor. Federação Portuguesa de Atletismo.
- Garganta, J. (1995). Para uma Teoria dos Jogos Desportivos Coletivos. Em A. Graça, & J. Oliveira (Edits), *O Ensino dos Jogos Desportivos*. (2ª ed., pp. 11-26). Porto: FCDEF - Universidade do Porto.
- Gonçalves, C., Lopes, H. (2021, 12 de Maio). *O Atletismo Jogado: Uma estratégia para o Ensino do Atletismo na Escola*. [Conferência]. Seminário de Desporto e Ciência 2020. Funchal, Madeira, Portugal.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), 401-421.
- 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*, 55-67.

- Lopes, H. (2015). Pedradas no charco: contributos para a rotura do processo pedagógico. Pedradas no charco: contributos para a rotura do processo pedagógico. ISBN: 978-989-8805-05-8.
- Lopes, H. (2017). Pedradas no pântano: contributos para a rotura do processo. Pedradas no pântano: contributos para a rotura do processo. ISBN: 978-989-8805-13-3.
- Lopes, H., Gouveia, É. R., Alves, R., & Correia, A. L. (2014). Problemáticas da educação física I. *Problemáticas da educação física I*. Universidade da Madeira. ISBN: 978-989-8805-00-3.
- Lopes, H., Gouveia, É., Rodrigues, A., Correia, A. L., Simões, J., & Alves, R. (2016). Problemáticas da educação física II. *Problemáticas da educação física II*. Universidade da Madeira. ISBN: 978-989-8805-10-2.
- Lopes, H., Rodrigues, A., Gouveia, E., Correia, A. L., Alves, R. (2018). Educação Física nas Escolas da Região Autónoma da Madeira - Compreender, Intervir, Transformar. <https://eferamcit.wixsite.com/eferamcit>
- Lopes, H., Vicente, A., Prudente, J., & Fernando, C. (2011). O Processo Pedagógico – e as Resistências à Mudança. Funchal: CIDESD: *Atas do Seminário Desporto e Ciência*. ISBN: 978-989-8805-16-4.
- Lopes, H., Vicente, A., Prudente, J., & Fernando, C. (2011). O Processo Pedagógico – e as Resistências à Mudança. *Seminário Desporto e Ciência 2011*, 140-145. ISBN:978-989-95959-9-6.
- Lopes, M. (2012). A aprendizagem em educação física: análise de dois modelos de ensino em basquetebol: instrução direta e educação desportiva. Lisboa.
- Matos, M. (2010). *Diferenciação curricular: uma abordagem às práticas de intervenção educativa no 2º ciclo do ensino básico*. [Tese de Doutoramento, Universidade de Lisboa]. <http://hdl.handle.net/10400.5/2418>
- Mesquita, I. & Rosado, A. (2011). Modelos Instrucionais no ensino do desporto. In Mesquita, I. & Rosado, A. (Eds), *Pedagogia do Desporto* (p.3968). Lisboa: FMH.
- Nóvoa, A. (2009). Educação 2021: para uma história do futuro. *FPCE-UOE-HEEC- Artigos em Revistas Internacionais*. <http://hdl.handle.net/10451/670>

- Pais, A. (2013). A unidade didática como instrumento e elemento integrador de desenvolvimento da competência leitora: crítica da razão didática. *Didática e práticas: a língua e a educação literária*, 66-86. ISBN: 978-989-8309-47-1.
- Pereira, J. A., Mesquita, I., Araújo, R., & Rolim, R. (2013). Estudo comparativo entre o Modelo de Educação Desportiva e o Modelo de Instrução Direta no ensino de habilidades técnico-motoras do Atletismo nas aulas de Educação Física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 13(2).
- Pestana, M., Quintal, T., Gaspar, M. A., Oliveira, R., & Gouveia, É. (2018). Abordagens alternativas ao ensino dos jogos desportivos coletivos de invasão na educação física. *Didática da educação física: perspectivas, interrogações e alternativas*, 231-243. ISBN: 978-989-8805-23-2.
- Projeto Educativo da Escola Secundária de Francisco Franco (2017/2021). (2017). http://escolas.madeiraedu.pt/LinkClick.aspx?fileticket=AKeuU0D44_Q%3d&tabid=14818&mid=43805
- Prudente, J. (2014). A Avaliação nos Jogos Desportivos Coletivos: um Instrumento de Gestão no Processo de Ensino/Aprendizagem. Um Exemplo Prático Através do Andebol. *Problemáticas da Educação Física I* (pp. 55-58). Funchal, Portugal: Universidade da Madeira. ISBN: 978-989-8805-00-3.
- Reis, P. (2011). *Observação de aulas e avaliação do desempenho docente*. (2ª Ed.) Ministério da Educação – Conselho Científico para a Avaliação de Professores. <http://www.ccap.min-edu.pt/pub.htm>
- Regulamento Interno da Escola Secundária de Francisco Franco. (2020). Obtido de: <http://escolas.madeiraedu.pt/LinkClick.aspx?fileticket=aImrFD8SpBY%3d&tabid=14818&mid=43805>
- Rosmaninho, M. (2021). *Pares (des) emparelhados Contributo da observação de aulas para o desenvolvimento profissional*. [Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico do Porto]. <http://hdl.handle.net/10400.22/16966>
- Seabra, C., Silva, E., & Resende, R. (2016). A prática de ensino supervisionada em educação física. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 2(3), 32-47.
- Seibel, A., Isse, F. (2017). Tecnologias digitais: ferramenta pedagógica para as aulas de educação física. *Revista Didática Sistemica*, 19(1), 68-82. ISSN: 1809-3108.

- Siedentop, D., Hastie, P., & van der Mars, H. (2004). Complete guide in sport education (4^a ed.). *Human Kinetics publishers*. Mountain View, CA: Mayfield.
- Silva, L. C., Simões, J., Silva, D., Nóbrega, M., & Lopes, H. (2016). Abordagem lúdica e competitiva do Atletismo. Em H. Lopes, É. Gouveia, A. Rodrigues, A. L. Correia, & R. Alves, *Problemáticas da Educação Física II* (pp. 182-192). Funchal, Portugal: Universidade da Madeira. ISBN: 978-989-8805-10-2.
- Simões, Â. S. L., & Sapeta, A. P. G. A. (2018). Entrevista e observação: instrumentos científicos em investigação qualitativa. *Investigación Cualitativa*, 3(1), 43-57.
- Simões, J., Fernando, C., & Lopes, H. (2014). Avaliar em Educação Física – A Necessidade de um Quadro Conceptual. Em H. Lopes, É. Gouveia, R. Alves, & A. Correia, *Problemáticas da Educação Física I* (pp. 17-23). Funchal: Universidade da Madeira. ISBN: 978-989-8805-00-3.
- Soares, J., & Antunes, H. (2016). Modelo de Educação Desportiva: características, vantagens e precauções. Em H. Lopes, R. Alves, A. Rodrigues, A. Correia, J. Simões, & E. Gouveia, *Problemáticas da Educação Física II*. Funchal: Universidade da Madeira. ISBN: 978-989-8805-10-2.
- Sousa, R., Fernandes, M., & Sousa, C. (2014). *Maria Montessori: sua vida e contribuições para a educação*. [Conferência]. Simpósio nacional de estudos culturais e geoeeducacionais, Fortaleza. <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/39740>
- Tardif, M. (2012). *Saberes docentes e formação profissional*. Editora Vozes Limitada. ISBN: 978-85-326-4428-2.
- Teixeira, M., & Onofre, M. (2009). Dificuldades dos professores estagiários de educação física no ensino. Sua evolução ao longo do processo de estágio pedagógico. X Symposium Internacional Sobre el Practicum Y las Prácticas en Empresas en la Formación Universitária (pp. 1159-1170). Vigo y A Coruña: Asociación Iberoamericana de Didáctica Universitária (AIDU), Universidades de Santiago de Compostela.
- Teixeira, J., Gouveia, T., Simões, J., Nóbrega, M., & Lopes, H. (2018). Avaliação Inicial: situações jogadas como ferramenta pedagógica. Em H. Lopes, É. Gouveia, A. Rodrigues, A. L. Correia, J. Simões, & R. Alves, *Didática da Educação Física*:

perspetivas, interrogações e alternativas (pp. 18-37). Funchal: Universidade da Madeira.

Vieira, A. (2019). Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física realizado na Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco. (Dissertação de Mestrado, Universidade da Madeira, Faculdade de Ciências Sociais, RAM, Portugal).

12.1- Referências Legislativas

Despacho nº137/2021, de 15 de abril: Calendário das Atividades Letivas do Ensino Básico e Secundário.

Decreto-Lei n.º 139/2012, Diário da República n.º 129/2012, Série I de 5 de julho de 2012.

13- Apêndices

Apêndice 1 – Planeamento Anual- Plano B



ESCOLA SECUNDÁRIA DE FRANCISCO FRANCO

DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ANO LETIVO 2020/2021

Planeamento Anual da Turma 12º13 – Plano B

Professor Cooperante Miguel Ângelo Nóbrega e Professor estagiário: Diogo Gonçalves

Competências gerais a desenvolver nos alunos ao longo do ano letivo (PNEF, 2001):

- Desenvolver uma atividade física eclética e focada no desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno;
- Promover o gosto pela prática regular de atividades físicas ao longo da vida;
- Enfatizar a importância da EF como fator de saúde e como fator cultural;
- Promover a formação de valores e atitudes, como a responsabilidade, cooperação, solidariedade, ética, higiene, segurança, entre outros;
- Valorizar a autonomia e criatividade na resolução dos problemas emergentes;
- Solicitar a capacidade crítica, reflexiva e de adaptabilidade dos alunos.

Competências a desenvolver de acordo com o Perfil do Aluno (2018):

A – Linguagens e Textos;

B – Informação e Comunicação;

C – Raciocínio e Resolução de problemas;

- D – Pensamento Crítico e Pensamento Criativo;
- E – Relacionamento Interpessoal;
- F – Desenvolvimento Pessoal e Autonomia;
- G – Bem-estar, Saúde e Ambiente;
- H – Sensibilidade Estética e Artística;
- I – Saber Científico, Técnico e Tecnológico;
- J – Consciência e Domínio do Corpo.

Competências específicas a desenvolver nos alunos (PNEF, 2001):

- Desenvolver as capacidades físicas e coordenativas gerais, bem como as destrezas gerais e específicas;
- Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, na qualidade de vida e no bem-estar;
- Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco, associados à prática das atividades físicas, e aplicar as regras de higiene e segurança;
- Caracterização das diferentes matérias de ensino em termos de objetivos e desempenho das diferentes funções;
- Aquisição de conhecimentos táticos, técnicos, regulamentares e organizativos da generalidade das matérias abordadas;
- Colaboração na montagem do espaço de aula, preservação do material e arrumação do mesmo, contribuindo assim para a rentabilização do tempo útil de aula.

Caraterização da turma

23 alunos (20 raparigas e 3 rapazes);

Nº de aulas previstas (total): 65 aulas de 90´

Critérios de avaliação

- Área da Aptidão Física (20%)
- Área das Capacidades Físicas (70%)
 - Matérias de Ensino (45%)
 - Competências de participação, empenho e cooperação (20%)
 - Cumprimento dos deveres, assiduidade, pontualidade e comportamento (10%)
- Área dos conhecimentos (10%)

Instrumentos de avaliação

- Avaliação formativa
- Prestação/evolução das competências motoras e conhecimentos
- Grelha de assiduidade, faltas de material e comportamento
- Observação direta/indireta
- Participação Oral
- Trabalho Laboratorial e Não Presencial
- Ficha de Avaliação ou questões aula
- Avaliação Final

Nota: Consultar as Unidades Didáticas de cada período

Matérias de ensino	Nº de aulas	Conteúdos programáticos	Estratégias pedagógicas	Recursos	Áreas de competência do perfil dos alunos
1º Período 24 Aulas politemáticas (Campo Exterior + Sintético)					
Aptidão Física	<ul style="list-style-type: none"> - 4 aulas de 45´(pré-época); - 16 aulas de 45´(época) - 3 aula de 90´ (Jornadas e evento culminante) 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento das capacidades condicionais (resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral). - Desenvolvimento das capacidades coordenativas (Equilíbrio, Orientação, Ritmo, Reação, entre outros). 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilização do Modelo de Educação Desportiva como ferramenta para o desenvolvimento dos alunos em diferentes domínios (motor, sócio afetivo e cognitivo); - Estimulação do trabalho em equipa, experienciação de diferentes funções ao longo da época, autonomia dos alunos no planeamento das sessões em função das necessidades de cada um; - Rentabilização das novas tecnologias no processo pedagógico (pesquisa, interação com os colegas e professor); - Exploração da interdisciplinaridade; - Criação de diversos desafios ao longo das aulas com atribuição de pontuações; - HIITS (cardio, abdominais, força, GAP, geral); - Jogo das cartas; - Jogo de tabuleiro; - Vídeos das cores associadas a determinado exercício; Apoio laboratorial e trabalho não presencial - Os alunos analisam conteúdos enviados pelo professor (p.e. cuidados a ter, etc.); - Análise de imagens e vídeos da execução do próprio aluno; - Criação de folhas de registo; - A aptidão física será trabalhada de grosso modo no primeiro período, mas estará presente ao 	<p>Aptidão Física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coluna; - <i>Tablet/ Smartphone</i>; - Outros materiais auxiliares. - Pano e desinfetante. 	E, F, G, I, J

			longo do ano por períodos de 10 a 15 minutos no início ou final das aulas.		
JDC de invasão-Futebol, Basquetebol, Andebol	24 aulas de 45´	<p>JDC-I</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer as regras principais dos JDC de invasão (reposição de bola em jogo, principais faltas, áreas restritas e bola fora e bola dentro); - Manipulação do objeto de jogo; - Ocupação racional do espaço; - Progressão no terreno; - Ações de cooperação; <p>Futebol</p> <p><u>Processo ofensivo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver as ações técnico-táticas individuais (passe, receção, desmarcação e cobertura ofensiva); <p><u>Processo defensivo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver as ações táctico-técnicas individuais (interceção, cobertura defensiva e funções de GR); <p>Basquetebol e Andebol</p> <p><u>Processo ofensivo</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Recurso a situações analíticas de aprendizagem, focando-nos no desenvolvimento das ações táctico técnicas individuais. - Realização de circuitos de desenvolvimento das habilidades técnicas, sendo numa fase mais avançada, introduzidos sistemas de competição; - Realização de situações de jogo reduzido e condicionado, respeitando a questão do distanciamento social. - Utilização do smartphone para recolha de imagens/ vídeos da execução dos alunos; - Recolher imagens de situações específicas (livre no andebol, penalty no futebol, etc, perceber que indicadores os alunos tiveram em consideração, atacante e defesa) – aproveitar os constrangimentos atuais da divisão dos alunos em pequenos grupos e testar algumas destas situações. 	<p>JDC- I</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bolas específicas de cada matéria. - Balizas/ tabelas. - Cones. - Pinos. - Outros materiais auxiliares. - Pano e desinfetante. 	C, E, F, G, J

		<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver as ações tático-técnicas individuais (passe, recepção, drible, desmarcação, cobertura ofensiva e finalização). <u>Processo defensivo</u> - Desenvolver as ações tático-técnicas individuais (intercepção, cobertura defensiva). 			
Realização de duas atividades de extensão curricular (a definir)					
2º período – 20 Aulas Ensino à Distância					
ARE- Dança	10 aulas de 90´	<p>ARE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacidades físicas, tais como: a flexibilidade, resistência, coordenação e correção corporal; - Orientação espacial; - Relação entre música e movimento (questão do ritmo, saber ouvir e registrar os tempos); - Relações interpessoais; - Movimentos básicos da dança e deslocamentos; - Expressividade; - Exploração da criatividade e imaginação; 	<p>ARE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exploração de movimentos locomotores e não locomotores. - Exploração do espaço (planos – frontal, horizontal e diagonal; direções – esquerda, direita, cima e baixo; níveis – inferior, médio e superior; linhas de solo – retas, zig-zag, círculo, espirais). - Sequência de movimentos, como por exemplo: <i>Walk + Shake; Leap + Twist; Jump + Bend; Jump + Turn; Leap + Stretch; Twist + Bounce; Leap + Push + Pull.</i> - Sequência de movimentos de aeróbica. - Construção de uma pequena coreografia em pequenos grupos. - Realização de um trabalho de grupo acerca das danças tradicionais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coluna <i>Pen/telemóvel</i> - Espelho - Computador - Acessórios - Fichas de registo 	C, D, E, F, G, H, J

		<ul style="list-style-type: none"> - Sequência de movimentos dançados; - Construção de uma pequena coreografia final. 			
Aptidão Física	10 aulas de 45´	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento das capacidades condicionais (resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral). - Desenvolvimento das capacidades coordenativas (Equilíbrio, Orientação, Ritmo, Reação, entre outros). 	<p>Estimulação do trabalho em equipa em salas privadas, autonomia dos alunos no planeamento das sessões em função das necessidades de cada grupo;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rentabilização das novas tecnologias no processo pedagógico (pesquisa, interação com os colegas e professor); - Criação de diversos desafios ao longo das aulas com atribuição de pontuações; - HIITS (cardio, abdominais, força, GAP, geral); - Utilização da aplicação MAP MY RUN. 	<ul style="list-style-type: none"> - Coluna - <i>Tablet/ Smartphone</i> - Outros materiais auxiliares 	
Desportos de raquete	10 aulas de 45´	<p>Desportos de raquete</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caracterização da modalidade (principais regras, regulamentos, principais competições). 	<ul style="list-style-type: none"> - Promover a aquisição de conhecimentos táticos, técnicos, regulamentares e organizativos das matérias abordadas; - Leitura e análise de documentos e vídeos enviados pelo professor; - Pesquisa de informação e de vídeos de conteúdos específicos por parte dos alunos; - Criação e apresentação de documentos de apoio por parte do professor; - Realização de um trabalho de grupo; - Consolidação e avaliação dos conhecimentos através do QUIZLET. 	<ul style="list-style-type: none"> - Computador 	A, C, D, E, F, I
3º período – 20 Aulas politemáticas (Campo 6 + sintético)					

Orientação	9 aulas de 45´ + 1 aula de 90´	<ul style="list-style-type: none"> - Enquadramento teórico da matéria de orientação - Capacidade de leitura do contexto, criação e operacionalização de estratégias. - Leitura do mapa e identificação de pontos de referência, localizando o seu posicionamento em relação a estes; - Leitura e interpretação do mapa, identificando a simbologia presente no mesmo. - Tomada de decisão - escolha de percursos eficientes, ponderando a gestão do tempo e do esforço. - Abordagem das regras associadas aos princípios do respeito pela natureza, da preservação e conservação do meio ambiente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilização dos diferentes mapas disponíveis na escola para a orientação tradicional - Construção e utilização de mapas com a metodologia QR CODE em colaboração com o coordenador do grupo de EF. - Colaboração na construção de uma ferramenta didática de orientação, em colaboração com o coordenador do grupo de EF – mapas multidisciplinares aplicados dentro e fora do contexto escolar. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Smartphone/ tablet.</i> - Pinos. - Cones. - Balizas de orientação. - Mapas. - Folhas de registo; - Canetas; - Pano e desinfetante. 	C, D, E, F, G, J
Atletismo	10 aulas de 20´	<p>Atletismo (saltos) <u>Salto em comprimento:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Compreender a ação dos membros superiores; - Compreender a relação CM/BA; 	<p>Atletismo (saltos)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Criação de uma estação com situações de aprendizagem onde os alunos possam equacionar e compreender a influência da velocidade de saída, altura de saída e ângulo de saída do centro de massa nas mais diversas situações de saltos. 	<p>Saltos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colchão de queda. - Cones. - Cordas, elásticos. 	C, D, E, F, G, H, J

		<ul style="list-style-type: none"> - Jogar com a frequência e amplitude da passada; - Explorar diferentes distâncias de aceleração; - Compreender a influência da corrida preparatória; - Explorar diferentes velocidades; <p><u>Triplo Salto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Compreender a ação dos membros superiores; - Compreender a relação CM/BA; - Coordenação dos apoios durante a sequência do <i>hop, step e jump</i>; - Explorar diferentes distâncias de aceleração; <p><u>Salto em Altura</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Compreender a influência da corrida de balanço; - Compreender a relação CM/BA; - Explorar a lateralidade no momento da chamada; - Explorar diferentes distâncias da corrida de balanço; <p>Explorar diferentes formas de salto (costas e frontal);</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilização das novas tecnologias (imagens e vídeos do próprio alunos e de outros atletas) de forma que, o aluno tenha percepção da sua execução e interiorize aquilo que tem de melhorar de forma a rentabilizar a sua performance. - Solicitar aos alunos a utilização do apoio laboratorial e do trabalho não presencial (também pode ser feito de forma presencial), para que estes analisem um conjunto de questões associadas à sua execução e para a criação de tabelas de referência, em função dos objetivos propostos para cada aula. <p>Atletismo (corridas e lançamentos)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Através das corridas, pretendemos que os alunos desenvolvam o conhecimento de “si” em algumas variáveis, nomeadamente, a otimização da velocidade e a rentabilização da frequência e amplitude dos apoios. - Compreender a importância da velocidade, altura e ângulo de saída do engenho. - Utilização das novas tecnologias (imagens e vídeos do próprio aluno e de outros atletas) de forma que o aluno tenha percepção da sua execução e interiorize aquilo que tem de melhorar, de forma a rentabilizar a sua performance. - Solicitar aos alunos a utilização do apoio laboratorial e do trabalho não presencial 	<ul style="list-style-type: none"> - Estacas, pneus. - <i>Smartphone/ tablet.</i> - Pano e desinfetante. <p>Corridas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cones com ripas de madeira. - Banco sueco, - Caixas de cartão. - Canos de PVC. - Rolos de cozinha. <p>Lançamentos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bolas de diferentes tamanhos e massas. - Bolas enroladas em rede. - Dardo de espuma. - Vortex. 	
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>Atletismo (corridas)</p> <p><u>Partidas de blocos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Explorar diferentes tipos de partida; - Compreender da forma mais rentável de partida; <p>Reação rápida ao estímulo sonoro;</p> <p><u>Corrida de velocidade</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Explorar diferentes distâncias a diferentes velocidades; - Jogar com a frequência e amplitude da passada; - Compreender a ação dos diferentes segmentos corporais; - Utilização de <i>handicaps</i>; - Técnicas de transmissão; - Coordenação das diferentes velocidades; - Explorar diferentes distâncias de aceleração e transmissão; <p><u>Corrida de barreiras</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Transposição de diferentes obstáculos; - Jogar com a frequência e amplitude da passada entre barreiras 	(também pode ser feito de forma presencial), para que estes analisem um conjunto de questões associadas à sua execução e para a criação de tabelas de referência, em função dos objetivos propostos para cada aula.	<ul style="list-style-type: none"> - Bola de ténis. - Cana de bambu 	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<ul style="list-style-type: none"> - Explorar as diferentes distâncias entre barreiras e alturas das mesmas; - Construção e adaptação de materiais. 			
Desporto de Raquete	10 aulas de 45´	<p>Desportos de raquete</p> <ul style="list-style-type: none"> - Caracterização da modalidade (principais regras, regulamentos, principais competições); - Familiarização com a raquete; - Controlo da bola e da raquete de forma individual; - Aprimoramento da atitude pré-dinâmica; - Consolidação dos gestos técnicos (serviço, batimento de direita e esquerda, vólei e smash); - Movimentação em jogo; - Troca de bola/volante a uma distância curta. - Jogo em campo reduzido e com regras básicas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Utilização de situações individuais, visando o desenvolvimento da coordenação. - Realização de trabalho de coordenação como forma de aquecimento, através de situações lúdicas, escada de coordenação, entre outros. - Privilegiar situações de jogo reduzido (1x1 e 2x2) em que o aluno possa aperfeiçoar e consolidar algumas questões técnicas. - Recolha de imagens dos alunos em situação de jogo reduzido e levar os alunos a construir um jogo idêntico aos nossos (UC de Inovação) - ver o que é possível fazer. 	<p>Desportos de raquete</p> <ul style="list-style-type: none"> - Raquetes de ténis de campo e badminton. - Bolas de ténis e volantes. - Cones; - Postes e elásticos. - Pano e desinfetante. 	C, D, E, F, G, J
Voleibol	10 aulas de 45´	<p>Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimentos das técnicas específicas de forma individual e a pares; 	<p>Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recurso a situações analíticas de forma individual ou a pares; - Utilização do smashball, nível I, II; III e IV, como forma de consolidação dos gestos técnicos, 	<p>Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bolas de voleibol; - Elástico; - Cones; 	

		<ul style="list-style-type: none"> - Utilização do <i>Smashball</i> como forma de consolidação dos gestos técnicos e de adaptar o nível do <i>Smashball</i> ao nível dos alunos; - Utilização de jogos reduzidos (1x1 e 2x2); 	<ul style="list-style-type: none"> iniciação e progressão para o jogo reduzido (2x2). - Realização de situações de jogo reduzido e condicionado. - Planeamento de situações competitivas dentro da turma. 	<ul style="list-style-type: none"> - Postes e rede. - Pano e desinfetante. 	
Duas atividades de extensão curricular (a definir)					

Apêndice 2 – Cronograma Anual das Aulas de EF

	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Mai	Junho
Seg						1	1			
Ter	1			1		2	2			1
Qua	2			2		3	3			2
Qui	3	1		3		4	4	1		3
Sex	4	2		4	1	5	5	2		4
Sáb	5	3		5	2	6	6	3	1	5
Dom	6	4	1	6	3	7	7	4	2	6
Seg	7	5	2	7	4	8	8	5	3	7
Ter	8	6	3	8	5	9	9	6	4	8
Qua	9	7	4	9	6	10	10	7	5	9
Qui	10	8	5	10	7	11	11	8	6	10
Sex	11	9	6	11	8	12	12	9	7	11
Sáb	12	10	7	12	9	13	13	10	8	12
Dom	13	11	8	13	10	14	14	11	9	13
Seg	14	12	9	14	11	15	15	12	10	14
Ter	15	13	10	15	12	16	16	13	11	15
Qua	16	14	11	16	13	17	17	14	12	16
Qui	17	15	12	17	14	18	18	15	13	17
Sex	18	16	13	18	15	19	19	16	14	18
Sáb	19	17	14	19	16	20	20	17	15	19
Dom	20	18	15	20	17	21	21	18	16	20
Seg	21	19	16	21	18	22	22	19	17	21
Ter	22	20	17	22	19	23	23	20	18	22
Qua	23	21	18	23	20	24	24	21	19	23
Qui	24	22	19	24	21	25	25	22	20	24
Sex	25	23	20	25	22	26	26	23	21	25
Sáb	26	24	21	26	23	27	27	24	22	26
Dom	27	25	22	27	24	28	28	25	23	27
Seg	28	26	23	28	25	29	29	26	24	28
Ter	29	27	24	29	26	30	30	27	25	29
Qua	30	28	25	30	27	31	31	28	26	30
Qui		29	26	31	28			29	27	
Sex		30	27		29			30	28	
Sáb		31	28		30				29	
Dom			29		31				30	
Seg			30						31	

	1º período
	2º período
	3º período
	Aulas de EF
	Férias e interrupções letivas
	Feridos
	Avaliações EFERAM-CIT
	Ação científico pedagógica individual e coletiva
	Reuniões de avaliação

Apêndice 3 – Recursos materiais da ESFF

Matéria de Ensino	Material	Quantidade
Andebol	Bolas H3	9
	Bolas oficiais H3	14
Atletismo	Elásticos de salto em altura	2
	Postes de salto em altura com escala	2
	Fasquia de salto em altura	1
	Barreiras telescópicas	8
	Bolas de arremesso	2
Badminton	Raquetes	26
	Caixas de 6 volantes	14
	Redes	3
Basquetebol	Bolas	52
	Redes para os aros	3
Canoagem	Coletes salva-vidas	7
Corfebol	Postes com aros em ferro	6
Escalada	Baudriers	2
	Descensores	2
	Mosquetão	1
	Corda	1
Futebol	Bolas	22
Futsal	Bolas tamanho oficial	3
Ginástica Artística	Colchão de queda	1
	Caixa de magnésio	1

Ginástica Rítmica	Bolas	21
	Cordas	15
	Arcos	11
Jogos tradicionais	Pares de andas	7
	Piões	3
Orientação	Bússolas	9
Patinagem	Pares de patins sem bota	25
	Pares de patins com bota	30
Râguebi	Cintos	13
	Bolas	26
Tênis de Campo	Bolas	15
	Bolas de esponja	14
	Rede	1
	Raquetes	52
	Postes	2
Tênis de Mesa	Bolas	15
	Mesas	12
	Raquetes	30
	Redes	7
	Suportes para redes	20
	Separador para mesas	3
Voleibol	Bolas minis	7
	Bolas (pavilhão)	20
	Bolas exterior	29
	Proteções para postes	6

	Varetas para a rede	2
	Redes exterior	2
	Redes pavilhão	3
Outras	Petecas	10
	Armários	4
	Secretária	1
	Cadeiras	3
	Apitos	15
	Bolas medicinais	13
	Coletes	74
	Cones grandes	21
	Cones pequenos	37
	Compressor	2
	Cronómetros digitais	3
	Estantes	5
	Fitas de tecido	34
	Quadro portátil	1
	Placares de cortiça	3
	Marcadores de pontos	1
	Carro para transporte	2

Inventário do Material do Pavilhão

Matéria de Ensino	Material	Quantidade
Andebol	Bolas	33
Badminton	Raquetes	21

	Caixas de 6 volantes	6
Basquetebol	Bolas	17
	Conjunto de 5 placas indicadoras de faltas	1
Futebol	Bolas	50
Futsal	Bolas tamanho oficial	12
Ginástica Artística	Barra fixa	1
	Paralelas assimétricas	1
Ginástica Rítmica	Bolas	50
	Cordas	4
	Arcos	13
	Fitas	50
	Massas	25
	Bastões	25
Râguebi	Bolas	10
Tênis de Campo	Bolas	80
	Raquetes	24
	Bolas de esponja	30
	Guia central para rede	1
Tênis de Mesa	Bolas	90
	Raquetes	42
	Raquetes iniciação	14
	Redes	8
	Separadores de mesa	26

Voleibol	Bolas soft	21
	Redes	1
	Sacos de transporte	4
Outras	Fitball	16
	Cadeiras júri	8
	Mesas júri	4

Material da Arrecadação da ESFF

Modalidade	Material	Quantidade
Badminton	Postes	3
	Redes	9
Ginástica aeróbica	Steps	10
Ginástica artística	Tapete desdobrável	2
	Tapete verde em relo	1
	Tapetes de solo	26
Ginástica rítmica	Tapetes enrolados	4
Judo	Tatamis/tapetes	4
Ténis de mesa	Mesas	10
Voleibol	Cadeira oficial de juiz	1
	Postes de alumínio	6
	Redes	3
	Ganchos de suporte na parede	6
Outras	Carros de transporte de colchões	3
	Postes de badminton	3
	Suporte com rodas para transporte	1
	Escada com sistema elevatório	1

Material da Arrecadação Móvel

Apêndice 4 – Ferramenta Didática Digital



Núcleo de Estágio Escola Secundária Francisco Franco 2020/2021

1

SUMÁRIO

1. Objetivos;
2. Modelo de Educação Desportiva;
3. Dados da equipa;
4. Contratos
5. Menu de exercícios;
6. Regulamentos;
7. Referências bibliográficas;

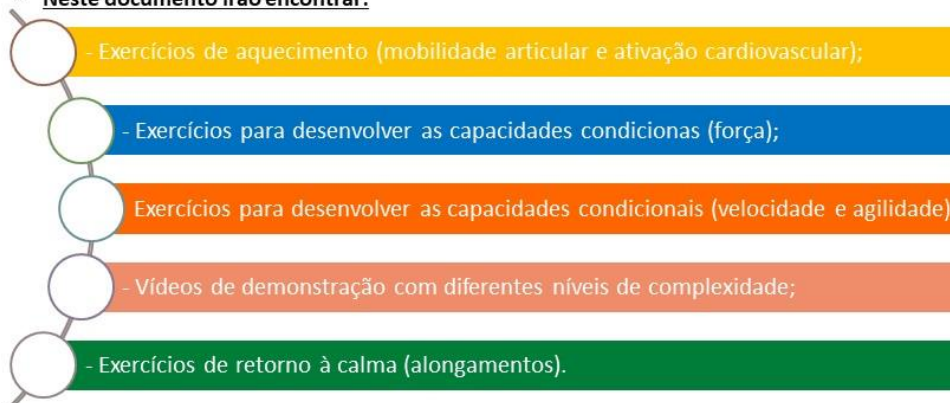
ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

2

OBJETIVOS

- Este dossier foi criado no sentido de vos ajudar a planear os treinos de aptidão física tendo em consideração as capacidades que devem desenvolver.

- **Neste documento irão encontrar:**



MODELO DE EDUCAÇÃO DESPORTIVA



Dados da Equipa (a preencher pelos alunos)

Nome da equipa: _____

Constituição da equipa (Foto + nome+ função)



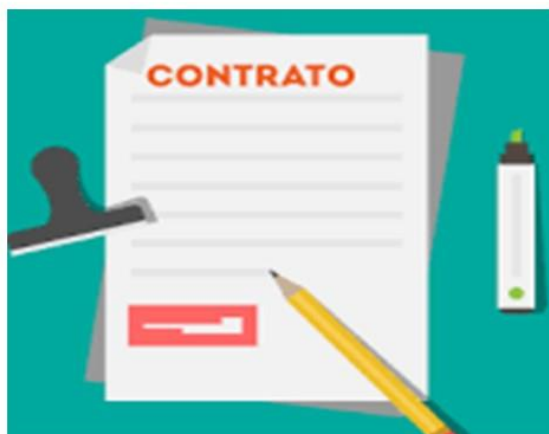
Cor da camisola:

Grito:

Apresentação da equipa (cada equipa faz um vídeo a apresentar os seus elementos e as respetivas funções) + apresentação da mascote, etc.

Colocar aqui o vídeo

Contratos da equipa



*Contratos estão em documento Word

MENU DAS CAPACIDADES MOTORAS

CAPACIDADES CONDICIONAIS
(FORÇA)



CAPACIDADES CONDICIONAIS
(VELOCIDADE E AGILIDADE)



Clica em cima das capacidades que queres desenvolver no teu treino!

MENU DAS CAPACIDADES CONDICIONAIS

Agilidade e Velocidade

EXERCÍCIO 1

EXERCÍCIO 4

EXERCÍCIO 7

EXERCÍCIO 2

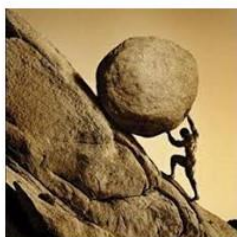
EXERCÍCIO 5

EXERCÍCIO 8

EXERCÍCIO 3

EXERCÍCIO 6

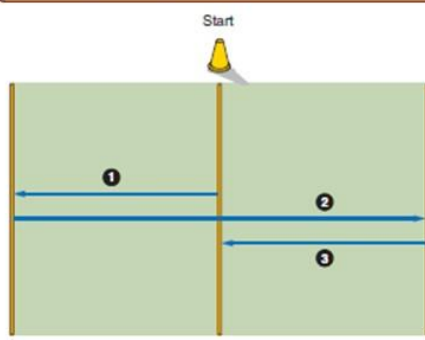
EXERCÍCIO 9



Clica em cima do exercício para criares o teu treino!

Exercício 1

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA

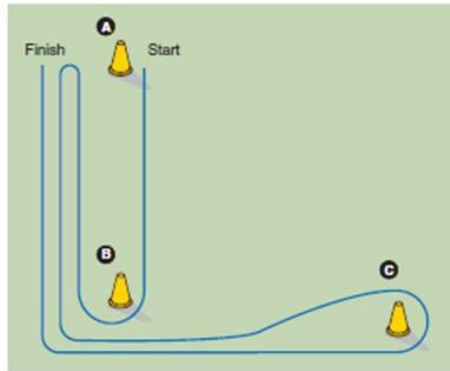


DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- O aluno inicia o exercício na linha central;
- Começa por realizar o percurso 1, quando atingir a linha, realiza o percurso 2.
- Por fim, realiza o percurso 3 de costas.
- O aluno deverá realizar este percurso à máxima velocidade.
- A velocidade e a forma de deslocamento pode ser ajustada.
- Séries: 3
- Descanso: 45"

Exercício 2

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA



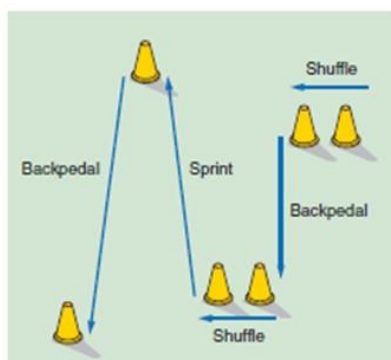
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- O aluno inicia o exercício no ponto A, desloca-se rapidamente até ao ponto B, contornando o cone, voltando ao ponto inicial. Posteriormente tem que contornar o ponto C, e por fim, regressa ao ponto A.
- O aluno deverá realizar este percurso à máxima velocidade.
- A velocidade e a forma de deslocamento pode ser ajustada.
- Séries: 3
- Descanso: 45''

11

Exercício 3

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA



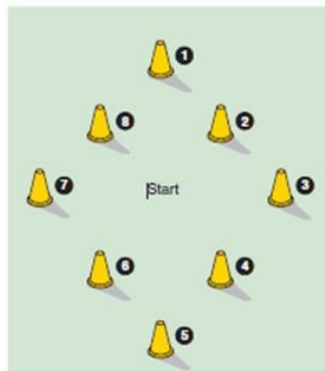
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- O aluno inicia o exercício com deslocamento lateral passando os obstáculos, depois desloca-se de costas até ao ponto seguinte, realiza novamente um deslocamento lateral seguido de um sprint até ao obstáculo seguinte e termina o percurso de costas.
- Séries: 3
- Descanso: 45''

12

Exercício 4

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA



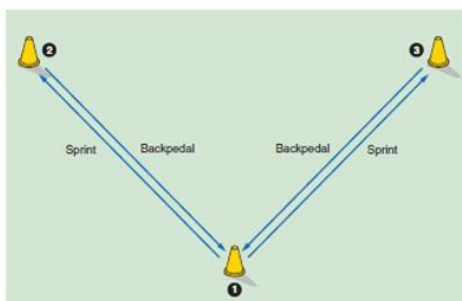
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- O aluno encontra-se no centro dos cones;
- Os cones podem estar numerados de 1 a 8 ou com diferentes cores;
- À ordem do colega, deverá cumprir uma sequência de pelo menos 4 cones, numa fase posterior este número aumenta gradualmente;
- O aluno deverá regressar sempre ao ponto inicial após tocar no cone;
- O tipo de deslocamento pode ser ajustado tendo em conta a distância dos cones.
- Séries: 3
- Descanso: 45''

13

Exercício 5

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA



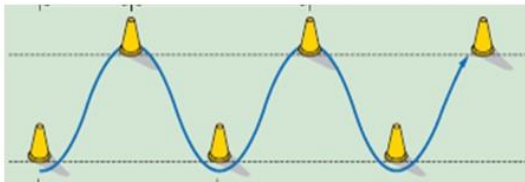
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- O aluno encontra-se no ponto 1;
- Deve deslocar-se até ao ponto 2 de frente e regressar de costas;
- Realiza o mesmo processo no ponto;
- Realizam este percurso pelo menos 2 vezes.
- Séries: 2 a 4
- Descanso: 45''

14

Exercício 6

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA



DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

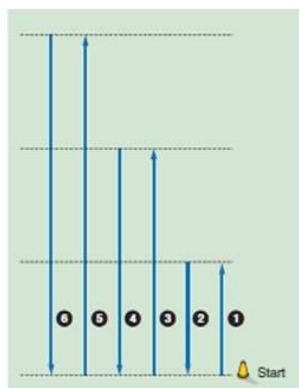
- O aluno tem que contornar todos os cones pelo exterior;
- O tipo de deslocamento pode ser lateral ou de frente;
- Realizam este percurso pelo menos 2 vezes.

- Séries: 2 a 4
- Descanso: 45''

15

Exercício 7

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA



DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

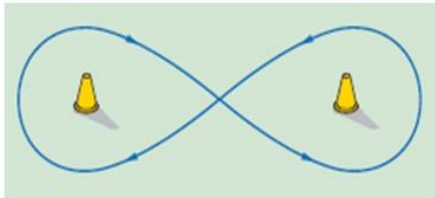
- São definidas 3 linhas com diferentes distâncias;
- O aluno estão junto a uma linha lateral;
- O aluno tem que percorrer as três distâncias, regressando sempre ao ponto inicial;
- Termina o exercício quando realizar todos os percursos;
- O deslocamento é sempre feito de frente.

- Séries: 3
- Descanso: 45''

16

Exercício 8

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA



DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

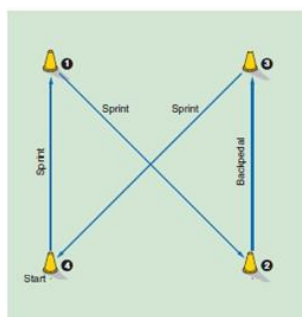
- Estão dispostos no espaço de aula 2 cones com uma distância de pelo menos 10 metros;
- O aluno deve contornar os cones realizando 3 vezes percurso num formato de "8";
- Deve realizar o mais rápido possível;
- O percurso é realizado sempre de frente;

- Séries: 3
- Descanso: 45"

17

Exercício 9

REPRESENTAÇÃO GRÁFICA



DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Os cones são dispostos com uma distância de 5 metros entre si;
- O aluno desloca-se entre do ponto 4 e ponto 2, do ponto 1 ao ponto 2 sempre de frente. Entre o ponto 2 e 3 o deslocamento é feito de costas. Termina o percurso entre o ponto 3 e 4 de frente.
- O percurso é realizado o mais rápido possível.

- Séries: 3
- Descanso: 45"

18

SUMÁRIO

MENU 1

MENU DAS CAPACIDADES CONDICIONAIS

Mobilidade Articular	Ativação Cardiovascular	Exercícios de Aptidão Física	Retorno à calma
ORIENTAÇÕES	MULTI-SALTOS	TREM-INFERIOR	ORIENTAÇÕES
PESCOÇO	DESLOCAMENTOS	TREM-SUPERIOR	PESCOÇO
OMBROS	SKIPPING E AGACHAMENTO	CORE	MEMBROS SUPERIORES
TRONCO	JUMPING JACK COM VARIAÇÕES		TRONCO
ANCA	BURPEE SEM SALTO		MEMBROS INFERIORES
	SKIPPING E LUNGE		
	MULTI-SALTOS; AGACHAMENTO COM SALTO		

Exemplo da construção de uma aula

Clica em cima do nome do exercício para criares o teu treino!

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

19

Orientações para Mobilidade Articular

MENU

	Mobilidade	Benefícios
Natureza	Funcional	- Aumenta o fluxo sanguíneo; - Aumenta a flexibilidade dos músculos; - Aumenta a temperatura central; - Melhora a amplitude do movimento articular. (Wakehem & Jacobs, 2009)
Influência na força e potência	Facilitação	
Influência neuromuscular	Significativa	
Envolvimento articular	Multiarticular	
Avaliação	Testes Funcionais (testes do equilíbrio)	
Período mais apropriado para treinar	Antes e depois da atividade	



20

Orientações para a Mobilidade

- Exercícios de mobilidade articular devem ser realizados 1 a 2 séries, entre 5 a 10 movimentos (2 a 3 segundos cada movimento).
- Devem ser realizados 3 a 4 exercícios que englobem pelo menos 2-4 grupos musculares.



Tronco

Rotação do tronco
em 3 apoios

Gato

Rotação do tronco
4 apoios

Flexão do tronco
em pé

Posição Dorsal,
rotação do tronco
com pernas em
flexão.

Flexão do tronco
em 3 apoios.

Agachamento com
rotação do tronco

ROTAÇÃO DO TRONCO EM 3 APOIOS

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição inicial, o aluno deve estar em 4 apoios, mãos por baixo dos ombros e joelhos por baixo das ancas.
- Um dos membros inferiores avança até ficar na mesma linha que as mãos, mas lateralmente.
- O movimento passa por levar o cotovelo até ao chão, do lado da perna que está à frente. De seguida deverá subir o tronco e rodando o mesmo para o lado da perna.

- Repetições: 10 a 12
- Séries: 1 a 2

VÍDEOS DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Gato

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição inicial, o aluno deve estar em 4 apoios, mãos por baixo dos ombros e joelhos por baixo das ancas.
- O movimento passa por numa fase levar o queixo ao peito, colocar a coluna em flexão (redonda), subindo o máximo que conseguir. Numa segunda fase, inverter o movimento, procurando realizar a extensão da coluna, olhando em frente.

- Repetições: 10 a 12
- Séries: 1 a 2

[VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO](#)

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Rotação do tronco 4 apoios

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição inicial, o aluno deve estar em 4 apoios, mãos por baixo dos ombros e joelhos por baixo das ancas.
- A coluna deverá estar numa posição neutra, e retiramos uma das mãos do chão. De seguida deverá rodar o tronco para o lado do membro que está apoiado no chão e posteriormente rodar para o lado do membro que está em movimento.
- Deverá manter a bacia sempre fixa, e direcionada para o chão.

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Mobilidade do tronco em pé

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- Durante a realização dos movimentos, os membros inferiores deverão estar fixos, e a bacia estável;
- O objetivo do exercício passa por realizar movimentos do tronco em todos os seus planos;
- Movimento de flexão lateral do tronco à esquerda e à direita;
- Movimento de rotação do tronco à esquerda e à direita;
- Movimento de flexão e extensão do tronco.

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Flexão do tronco em 3 apoios.

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição inicial, o aluno deve estar em 4 apoios, mãos por baixo dos ombros e joelhos por baixo das ancas.
- A coluna deverá estar numa posição neutra, e retiramos um dos pés do chão. De seguida deverá realizar flexão do tronco para o lado direito e esquerdo .
- Deverá manter a parte superior do tronco sempre fixa, e direcionada para o chão enquanto há movimento do trem-inferior.

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Posição Dorsal, rotação do tronco com pernas em flexão.

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Em decúbito dorsal, o aluno deve estar com os joelhos sensivelmente a 90 graus apoiados no chão, bem como as costas totalmente apoiadas;
- De seguida, retiramos os pés do chão, estes devem estar sempre em contacto um com o outro, tal como os joelhos;
- Para a realização do exercício, os joelhos devem estar por cima das ancas, e iniciar o movimento dos membros inferiores para o lado direito e de seguida para o lado esquerdo.

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Agachamento com mobilidade do tronco em diferentes planos

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Afastar os pés à largura dos ombros e orientar os pés ligeiramente para fora;
- Manter o tronco ereto e numa posição estável, e com o olhar dirigido para a frente;
- Colocar a bacia ligeiramente para trás, até atingir um ângulo de 90 graus;
- Manter uma cadência controlada durante todo o movimento, combinado realização movimentos nos diferentes planos do tronco quando estiverem na posição bípede;
- Movimento de flexão lateral do tronco à esquerda e à direita;
- Movimento de rotação do tronco à esquerda e à direita.

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



PESCOÇO

MOBILIDADE DO
PESCOÇO

MENU

MOBILIDADE DO PESCOÇO

DESCRIÇÃO DO
EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- Durante a realização dos movimentos, todo o corpo deverá estar fixos, e o tronco estável;
- O objetivo do exercício passa por realizar movimentos do pescoço em todos os seus planos;
- Movimento de flexão lateral do pescoço à esquerda e à direita;
- Movimento de rotação do pescoço à esquerda e à direita;
- Movimento de flexão e extensão do pescoço.

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Ombros

Posição dorsal,
Flexão e Extensão do
ombro

Mobilidade do
ombro, diferentes
movimentos

Flexão-Extensão do
ombro em 3 apoios

Posição dorsal, Flexão e extensão do ombro

MENU

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Em decúbito dorsal, o aluno deve estar com os joelhos sensivelmente a 80 graus, com os pés apoiados no chão, bem como as costas totalmente apoiadas;
- Para a realização do exercício, a coluna deve estar fixa, iniciando o movimento com membros superiores junto ao corpo e levando-os acima da cabeça e terminando o movimento no ponto inicial;
- Durante o percurso, os membros superiores devem estar em extensão.

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Mobilidade do ombros, diferentes movimentos

MENU

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

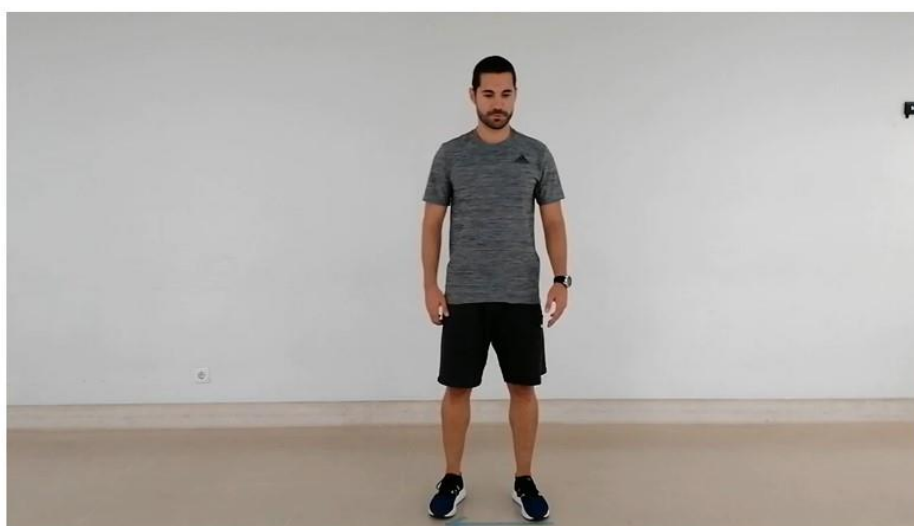
- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- Durante a realização dos movimentos, todo o corpo deverá estar fixos, e o tronco estável;
- O objetivo do exercício passa por realizar movimentos da articulação do ombro em todos os seus planos;

- Repetições: 10 a 12
- Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Flexão-Extensão do ombro em 3 apoios

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição inicial, o aluno deve estar em 4 apoios, mãos por baixo dos ombros e joelhos por baixo das ancas;
- Deverá manter a bacia sempre fixa, e direcionada para o chão;
- A coluna deverá estar numa posição neutra, e retirando uma das mãos do chão, efetuar o movimento de flexão e extensão do ombro de forma unilateral.

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Anca

Mobilidade da anca de joelhos

Flexão da anca + Rotação do tronco

Movimento dinâmico adução e abdução; flexão e extensão da coxa

Side Lunge com rotação do tronco

Side Lunge com mobilidade do tronco

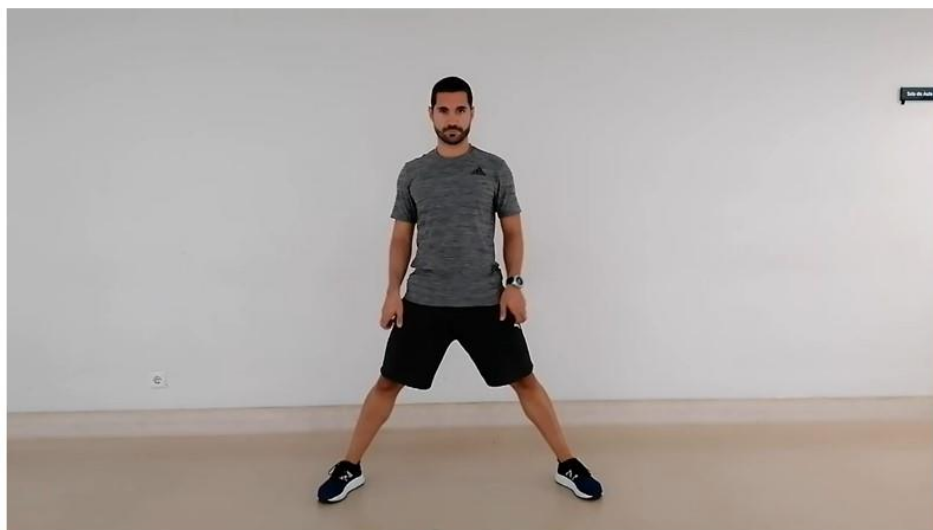
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Inicia o exercício em pé, com o tronco direito e os pés à largura dos ombros;
- De forma lenta e mantendo os joelhos fletidos dá um passo lateral redirecionado o peso do teu corpo para uma das pernas, fletindo o joelho enquanto afundas a bacia. A perna oposta mantém-se em extensão durante todo o movimento, sem que comprometa a postura do tronco;
- De seguida eleva a bacia, recorrendo somente à força da perna fletida retomando a posição inicial e efetuando uma rotação do tronco para o lado contrário.
- Na variante apresentada, apenas alteramos o movimento do tronco, realizando uma flexão lateral.

- Repetições: 10 a 12
- Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Mobilidade da anca de joelhos

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Iniciar em posição de ajoelhado, de seguida, colocar uma das pernas em frente ao corpo sensivelmente com o joelho a 90 graus;
- Tronco deve estar com uma postura firme;
- Na realização do movimento, deve ser explorada a extensão da anca (movimento em frente), e terminando em abdução da mesma (joelho direcionado para fora).

- Repetições: 10 a 12
- Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Flexão da anca com Rotação do tronco

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Em decúbito dorsal, o aluno deve estar com os membros inferiores em extensão, com os calcanhares apoiados no chão, bem como as costas totalmente apoiadas;
- As mãos deverão estar afastadas do corpo, na linha do peito com a função de estabilizar o tronco durante a realização do movimento;
- Para a realização do exercício, numa primeira fase a coluna deve estar fixa, realizando flexão da anca com um dos membros inferiores;
- Numa segunda fase, realizar o movimento de rotação do tronco, levando o membro inferior para o lado contrário de forma alternada.

-Repetições: 10 a 12
-Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Movimento dinâmico adução e abdução; flexão e extensão da anca

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Inicia o exercício em pé, com os pés à largura dos ombros;
- Permanecer com o corpo estável, e retirar um dos membros inferiores do chão;
- Num gesto balístico, realizar o movimento de flexão e extensão da anca, sempre com o joelho em extensão;
- Se possível realizar o movimento com algum apoio, exemplo: parede, colega, bastão, etc.

- Repetições: 10 a 12
- Séries: 1 a 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ATIVAÇÃO CARDIOVASCULAR



Multi-saltos

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

Progressão 1

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés juntos;
 - As mãos devem estar apoiadas na anca;
 - O aluno deve realizar pequenos saltos contínuos em todas as direções (à frente e atrás/ esquerda e à direita);
 - Ao longo do tempo a intensidade do exercício pode ser ajustada (saltos com maior amplitude e com maior frequência).
-
- Duração: 20 segundos
 - Descanso: 10 segundos
 - Séries: 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 1



DESLOCAMENTOS DIFERENTES DIREÇÕES

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
 - O aluno deve realizar deslocamentos em todas as direções (à frente e atrás/ esquerda e à direita);
 - Numa segunda fase, realiza deslocamentos em diferentes direções com *Skipping*;
 - Ao longo do tempo a intensidade do exercício pode ser ajustada.
- Duração: 20 segundos
 - Descanso: 10 segundos
 - Séries: 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Skipping e Agachamento

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- O exercício inicia-se com *Skippings* e à indicação do professor os alunos devem realizar um agachamento.

- Duração: 20 segundos
- Descanso: 10 segundos
- Séries: 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Jumping jacks com variações

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- O aluno deve realizar movimentos alternados, combinando os membros superiores e inferiores em diferentes direções e combinações.

- Duração: 20 segundos
- Descanso: 10 segundos
- Séries: 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Burpee sem salto

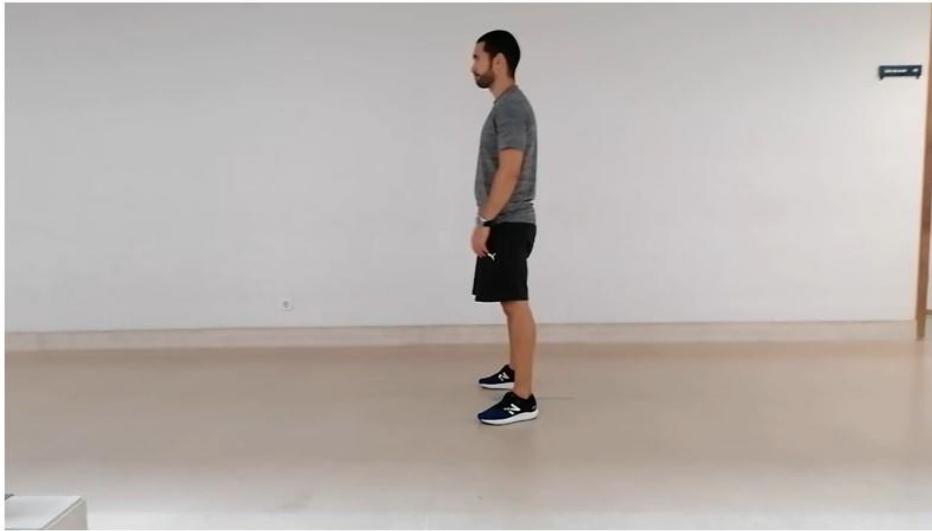
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- O aluno inicia em posição bípede com os pés à largura dos ombros;
- O exercício inicia-se com a realização de um agachamento, transitando para a posição de prancha, com as mãos apoiadas no chão e por baixo dos ombros;
- De seguida, o aluno deve trazer joelhos ao peito, colocando os pés próximos da posição das mãos, e elevando o tronco para regressar à posição inicial.

- Duração: 20 segundos
- Descanso: 10 segundos
- Séries: 2

[VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO](#)

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Skipping e Lunge

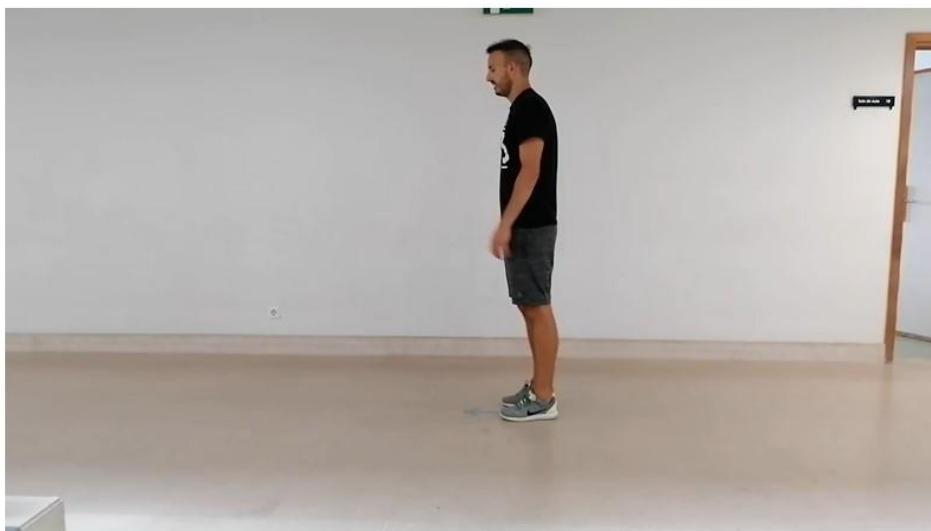
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- O exercício inicia-se com *Skippings* e à indicação do professor os alunos devem realizar um *Lunge* (Afundo).

- Duração: 20 segundos
- Descanso: 10 segundos
- Séries: 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Multi Saltos e Agachamento com salto

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Na posição bípede, o aluno deve manter os pés à largura dos ombros;
- O exercício inicia-se com *múltiplos saltos com diferentes intensidades* e ao desenrolar do exercício pode progredir para agachamento com saltos em diferentes intensidades.

- Duração: 20 segundos
- Descanso: 10 segundos
- Séries: 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



EXERCÍCIOS DE APTIDÃO FÍSICA



TREM-INFERIOR

Agachamento

Lunge (Afundos)

Side Lunge
(Afundos Laterais)

STEP-UP

Agachamento

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Afastar os pés à largura dos ombros e orientar os pés ligeiramente para fora;
- Manter o tronco ereto e numa posição estável, e com o olhar dirigido para a frente;
- Colocar a bacia ligeiramente para trás, até atingir um ângulo de 90 graus.
- Manter uma cadência controlada durante todo o movimento;

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

OPÇÃO

Progressão 1

Progressão 2

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



OPÇÃO

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

75

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



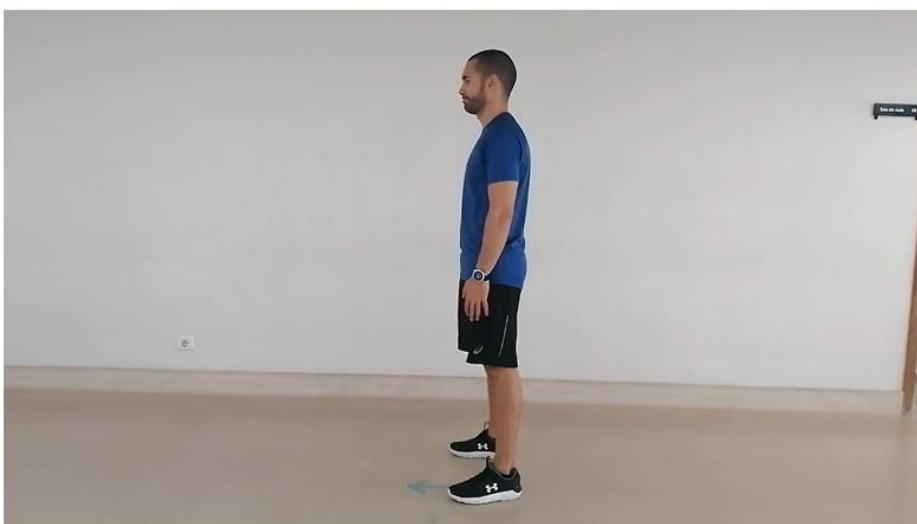
ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

76

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 1



VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 2



STEP-UP

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Inicia o exercício em pé, com os pés à largura dos ombros e as mãos nas ancas;
- Deves colocar o pé no banco enquanto realiza uma flexão do joelho num ângulo de aproximadamente 90 graus;
- Com a força realizada pela perna da frente deves subir para o banco efetuando uma extensão do joelho;
- O tronco deve permanecer direito e a perna da frente deve manter-se perpendicular ao chão;
- De forma lenta deves retomar a posição inicial, trocar de perna e reiniciar o movimento.
- O nível de complexidade da tarefa será ajustado à capacidade do aluno.

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

Progressão 1

Progressão 2

Progressão 3

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 1



VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 2



VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 3



LUNGE (AFUNDOS)

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

Progressão 1

Progressão 2

-Inicia o exercício em pé, com os pés à largura dos ombros e as mãos nas ancas;
 -Dá um passo em frente afundando a bacia enquanto realiza a flexão dos joelhos, até que o ângulo seja aproximadamente de 90 graus;
 -A perna de trás acompanha o movimento realizando também a flexão da coxa e da perna. De seguida deves elevar a bacia recorrendo à força da perna da frente, retomando a posição inicial.

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 1



VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 2



SIDE LUNGE (AFUNDOS LATERAIS)

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

Progressão 1

- Inicia o tronco de pé, com o tronco direito e os pés à largura dos ombros;
- De forma lenta e mantendo os joelhos fletidos dá um passo lateral redirecionado o peso do teu corpo para uma das pernas, fletindo o joelho enquanto afundas a bacia. A perna oposta mantém-se em extensão durante todo o movimento, sem que comprometa a postura do tronco;
- De seguida eleva a bacia, recorrendo somente à força da perna fletida retomando a posição inicial;
- O grau de complexidade dever ser igualmente ajustado às capacidades dos alunos.

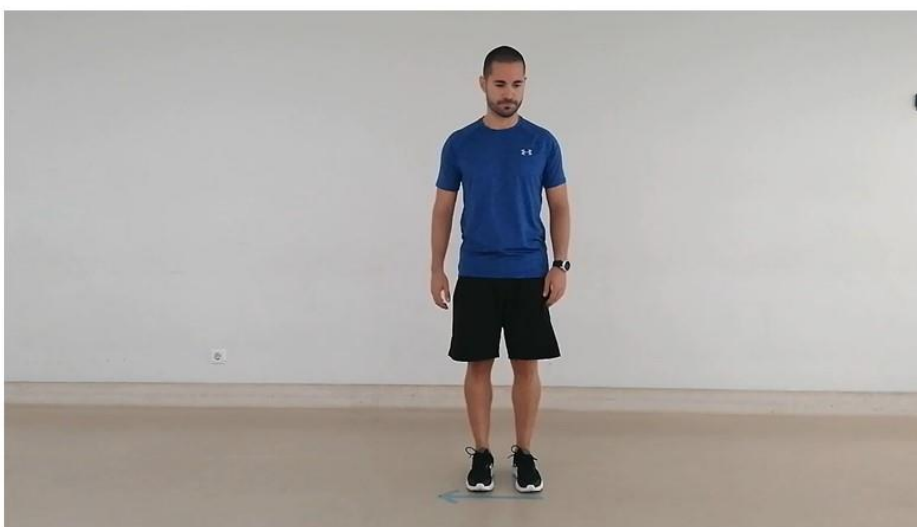
- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 1



CORE

PRANCHA FRONTAL

PRANCHA LATERAL

PRANCHA DE
ELEVAR O CORPO

PONTE DE GLÚTEO

CROSS-CRAWL

LOMBARES

PRANCHA COM
JACKSABDOMINAL
LATERALMOUNTAIN
CLIMBERS

MOUNTAIN CLIMBERS

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Iniciar o exercícios com as mãos e os joelhos no chão;
- As mãos devem estar posicionados por baixo dos ombros e à largura dos mesmos.
- O tronco, a bacia e o pescoço deve estar paralelos ao chão;
- Realizar a extensão dos joelhos de forma controlada, assumindo a posição de prancha e contraindo os músculos da região abdominal e da bacia;
- Não debes afundar a bacia nem arquear as costas;
- O objetivo é manter o tronco numa posição estável, ao mesmo tempo que há movimentos alternados dos membros inferiores, levando os joelhos na direção do peito.

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



ABDOMINAL LATERAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Em decúbito lateral, o membro inferior que está por baixo em extensão e o aluno coloca o outro M.I. fletido com o pé apoiado no chão em frente ao joelho da outra perna;
- O membro inferior que se encontra junto ao chão, fica estendido em frente ao ombro. O outro membro superior, colocamos a mão junto à cabeça, auxiliando no movimento de flexão lateral do tronco.
- Objetivo do exercício passa por trabalhar os abdominais oblíquos.
- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



PRANCHA FRONTAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Iniciar o exercício com os antebraços e os joelhos no chão;
- Os cotovelos devem estar posicionados por baixo dos ombros e à largura dos mesmos.
- O tronco, a bacia e o pescoço deve estar paralelos ao chão;
- Realizar a extensão dos joelhos de forma controlada, assumindo a posição de prancha e contraindo os músculos da região abdominal e da bacia;
- Não deves afundar a bacia nem arquear as costas;
- O objetivo é manter uma contração isométrica de todos os segmentos corporais durante o tempo estipulado.

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



LOMBARES

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

Progressão 1

Progressão 2

- Iniciar o exercício com os membros inferiores e superiores no chão estendidos;
- O tronco, a bacia e o pescoço deve estar paralelos ao chão;
- Realizar a extensão da coluna de forma controlada, elevando o peito do chão contraindo os músculos da região lombar e glúteos;
- Manter uma contração isométrica dos membros inferiores de forma a estabilizar o movimento do tronco.
- De forma controlada realizar o movimento descendente até à posição inicial.

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Progressão 1

Progressão 2

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 1



VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 2



PRANCHA COM JACKS

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Iniciar o exercícios com as mãos e os joelhos no chão;
- As mãos devem estar posicionados por baixo dos ombros e à largura dos mesmos.
- O tronco, a bacia e o pescoço deve estar paralelos ao chão;
- Realizar a extensão dos joelhos de forma controlada, assumindo a posição de prancha e contraindo os músculos da região abdominal e da bacia;
- Não debes afundar a bacia nem arquear as costas;
- O objetivo é manter o tronco numa posição estável, ao mesmo tempo que há movimentos alternados dos membros inferiores, afastando e juntando as pernas.

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



PRANCHA DE ELEVAR O CORPO

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Inicia o exercício com as mãos e os antebraços apoiados no chão, os cotovelos colocados debaixo dos ombros e apoiado na ponta dos pés;
- Pressiona as palmas das mãos firmemente contra o chão realizando uma extensão completa dos cotovelos e mantendo as coxas e o tronco alinhados;
- Deves realiza este movimento com um braço de cada vez, de forma alternada.

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



PRANCHA LATERAL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

OPÇÃO

Progressão 1

-Inicia o exercício em decúbito lateral, com a bacia e com as pernas no chão. O cotovelo deve estar posicionado debaixo do ombro e o antebraço apoiado no chão;
 -Eleva a bacia e as pernas do chão assumindo uma posição de prancha, mantendo o tronco a bacia e o pescoço alinhados;
 -O objetivo do exercício é manter uma contração isométrica de todos os segmentos corporais durante o máximo tempo possível.

-- Duração: 30 segundos
 - Series: 4
 - Descanso: 15 segundos
 - Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



OPÇÃO

ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

107

MENU

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 1



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

108

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 2



PONTE DE GLÚTEOS

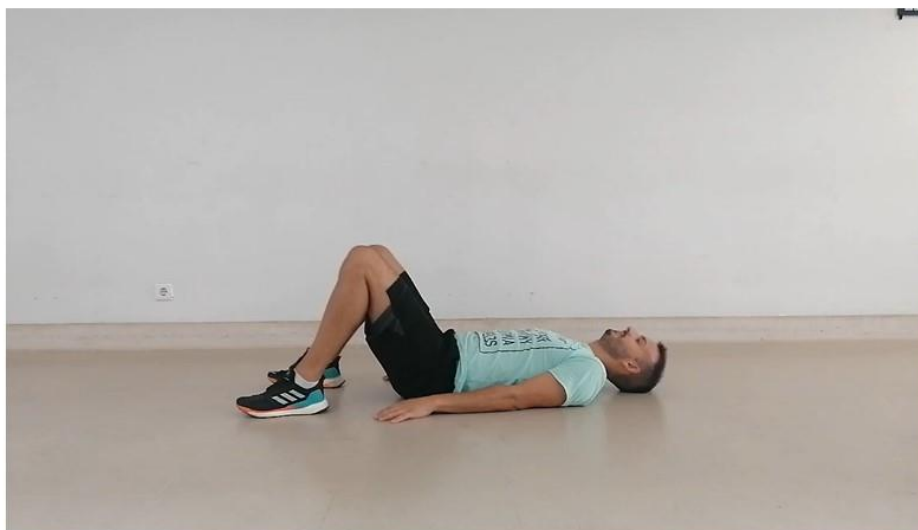
DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Inicia o exercício de costas no chão, com os braços ao lado do corpo e com os joelhos fletidos;
- De forma lenta contrai os glúteos, elevando a bacia até que esta se encontre alinhada com o tronco.
- Permanece na posição final durante 2 segundos e volta à posição inicial.

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



CROSS-CRAWL

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Inicia o exercício de costas no chão, com as mãos colocadas na cabeça e com os joelhos fletidos;
- O aluno retira os ombros e cabeça do chão, realizando uma contração isométrica dos abdominais para manter a posição, ao mesmo tempo que eleva os membros inferiores;
- O exercício realiza-se de forma alternada com a rotação do tronco em simultâneo que há a elevação do membro inferior do lado contrário;
- O movimento é realizado ciclicamente.

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



TREM-SUPERIOR

PUSH-UPS (FLEXÃO
DE BRAÇOS)

FUNDOS DE
TRICEPS

Push up (Flexão de braços)

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- Inicia o movimento em posição de prancha com as mãos apoiadas no chão à largura dos ombros;
- Mantendo a posição de prancha inicia a flexão dos cotovelos até que o ângulo entre o braço e o antebraço se aproxime dos 90 graus.
- Durante a execução do exercício não debes afundar a bacia nem arquear as costas;
- De forma lenta regressa à posição inicial;
- O grau de complexidade deve ser ajustado em função do nível de cada aluno.

- Duração: 30 segundos
- Series: 4
- Descanso: 15 segundos
- Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

OPÇÃO

Progressão 1

Progressão 2

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



OPÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 1



VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 2



VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO 3



FUNDOS DE TRICEPS

DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO

- O exercício tem início colocando-se junto a um banco ou a uma superfície ligeiramente elevada;
 - De seguida deves colocar as mãos na ponta do banco com os dedos orientados para a frente, os cotovelos em extensão e os braços à largura dos ombros;
 - Os joelhos devem estar em extensão e o tronco perpendicular ao chão;
 - De forma lenta leva o corpo em direção ao chão, fletindo os cotovelos até aproximadamente 90 graus, entre o braço e o antebraço;
 - Os antebraços devem ficar perpendiculares ao chão durante todo o movimento;
 - De seguida, de forma lenta eleva a bacia regressando à posição inicial.
- Duração: 30 segundos
 - Series: 4
 - Descanso: 15 segundos
 - Pausa: 1 minuto

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO

VÍDEO DE DEMONSTRAÇÃO



Flexibilidade/Mobilidade

	Flexibilidade	Mobilidade
Natureza	Clínica	Funcional
Influência na força e potência	Detrimento	Facilitação
Influência neuromuscular	Mínima	Significativa
Envolvimento articular	1-2 articulações	Multiarticular
Avaliação	Medições clínicas (goniometria)	Testes Funcionais (testes do equilíbrio)
Período mais apropriado para treinar	Depois da atividade	Antes e depois da atividade

(Brooks & Cressey, 2013)



Orientações para a Flexibilidade

- Exercícios de alongamentos estáticos devem ser realizados 2-3 séries, com manutenção da posição de 15 segundos.
- Devem ser realizados 5 a 6 exercícios que englobem diferentes grupos musculares.



PESCOÇO

1



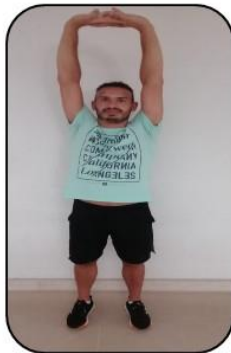
2



MEMBROS SUPERIORES



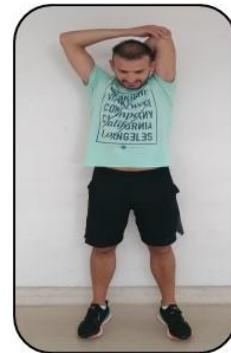
3



4



5



6



MEMBROS SUPERIORES



7

TRONCO



8



9



10



TRONCO



11



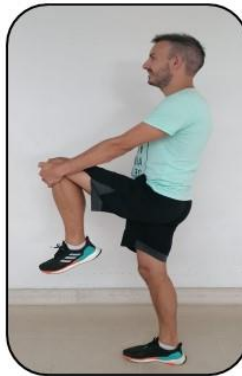
12

MENU

MEMBROS INFERIORES



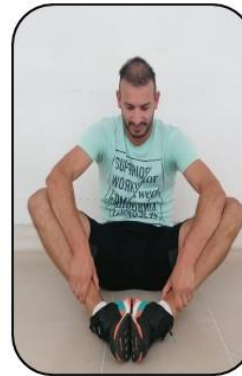
13



14



15



16



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

129

MENU

MEMBROS INFERIORES



17



18



ESCOLA SECUNDÁRIO FRANCISCO FRANCO 2020/2021

130

MEMBROS INFERIORES



19



20

Exemplo da construção de uma aula em vídeo

Aula nº 1

Regulamentos



REGULAMENTO

A época 2020/2021 terá duas jornadas e um evento culminante:

1ª JORNADA

Jornada para avaliar agilidade, velocidade e resistência cardiorrespiratória.

2ª JORNADA

Jornada para avaliar a força geral.

EVENTO CULMINANTE

FitEscolas

REGULAMENTO

As equipas ficam responsáveis por:

- Montar as estações, ajuizar a competição e fotografar os eventos;
- A monitorização da execução dos exercícios ao longo dos treinos é da responsabilidade do professor e treinador adjunto;
- A avaliação será realizada através da ficha de avaliação do FitEscolas tendo em conta os critérios de êxito de cada teste;
- Os elementos das equipas podem realizar , no dia das jornadas, sendo contabilizada a sequência mais pontuada.

REGULAMENTO

PONTUAÇÃO DAS JORNADAS

A pontuação a atribuir é a seguinte:

- 1.º lugar (**30 pontos**);
- 2.º lugar (**25 pontos**);
- 3.º lugar (**20 pontos**);
- 4.º lugar (**15 pontos**);

REGULAMENTO

PONTUAÇÃO

Pontuação Extra no Evento Culminante:

- Hino/Grito - **15** pontos
- Mascote - **15** pontos
- Equipamento - **20** pontos

REGULAMENTO

CUMPRIMENTO DAS FUNÇÕES

Em todos os treinos e jornadas são atribuídos, inicialmente 25 pontos pelo cumprimento de deveres, que podem ser retirados, segundo os seguintes critérios:	Penalização de:
Falta de empenho dos elementos da equipa, no exercício das funções previamente contratualizadas.	2,5
Falta injustificada de um elemento da equipa no treino/competição.	1
Não arrumar o material.	2,5
Não realizar os alongamentos no final dos treinos ou jornadas.	5
Não cumprir o tempo estabelecido em cada estação.	2
Não levar o equipamento adequado para a realização dos treinos e competições.	2
Não respeitar as funções dos colegas.	5
Não respeitar o plano e mudá-lo sem autorização do professor/treinador principal.	5

REGULAMENTO

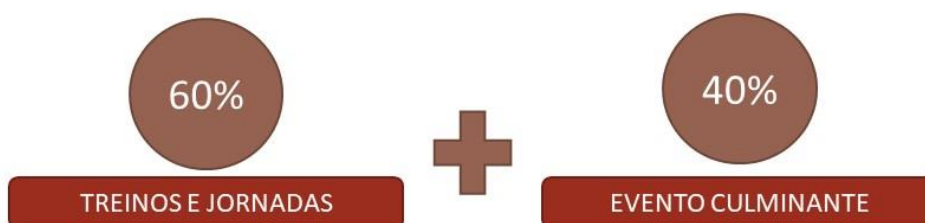
FAIR PLAY

Em todos os treinos e jornadas são atribuídos inicialmente 25 pontos pelo fair play, que podem ser retirados segundo os seguintes critérios:	Penalização de:
Atitude antidesportiva pouco grave, como linguagem não apropriada.	5
Atitude antidesportiva grave, como desrespeitar os colegas ou elementos de outras equipas.	10
Atitude antidesportiva muito grave, como agredir um colega ou um elemento de outra equipa.	25

Todos os casos omissos serão decididos pelo professor em conjunto com os diretores de cada equipa.

REGULAMENTO

CLASSIFICAÇÃO FINAL



Outras Informações:


Nos dias de treino e de jornada, as pontuações serão atualizadas e anexadas no grupo privado do *Whatsapp*.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- FitEscolas, 2020
- American College of Sports Medicine, Foundations of strength training and conditioning, 2012
- Brooks, T., Cressey, E. (2013) Mobility training for the young athlete. Strength and conditioning journal, Volume 35, number 3, June 2013.
- Wakeham, T. R., Jacobs, R. (2009). Preseason Strength and conditioning for collegiate tennis players. Strength and Conditioning Journal, volume 31, number 4, august 2009.

Apêndice 5 – Exemplo de Plano de Exercícios

PLANO DE TREINO DE EQUIPA				
NOME DA EQUIPA:		ANO: 12º	TURMA:12	
MATERIAL		DATA:		
6		OBJETIVOS DO TREINO:		



	Situações de aprendizagem	Nº Séries	Nº Repetições/Duração	Descanso
Mobilidade Articular	1- rotação do tronco com flexão das pernas;	1	15 segundos	--
	2- rotação dos ombros deitado;	1	15 segundos	--
	3- mobilidade do tronco 4 apoios;	1	15 segundos	--
	4- rotação do pescoço (diferentes planos).	1	15 segundos	--
Ativação Cardiovascular	1- Multi-saltos	1	30 segundos	--
	2. Skipping + agachamento	1	30 segundos	--
Parte Fundamental	1- Deslocamentos em diversas direções (à frente e atrás, skipping);	3 rondas	30 segundos	15''
	2- Squat;		30 segundos	15''
	3- Lunge frontal;		30 segundos	15''
	4- Prancha frontal;		30 segundos	15''
	5- Prancha lateral Direita;		30 segundos	15''
	6- Prancha lateral Esquerda;		30 segundos	15''
	7- Push-up;		30 segundos	15''
	8- Afundo trícep;		30 segundos	15''
Retorno à calma	1- Rotação tronco + adutores	1	15 segundos	--
	2- Quadrícep - exerc.1	1	15 segundos	--
	3- Isquiotibiais- exerc. 5	1	15 segundos	--
	4- Coluna – exerc. 3	1	15 segundos	--
	5- Trícep – exerc. 1	1	15 segundos	--

Apêndice 6 - Relatório Individual da Aptidão Física

RELATÓRIO DE APTIDÃO E ATIVIDADE FÍSICA

NOME: IDADE: ESCOLA: ANO: TURMA: DATA DAS AVALIAÇÕES: 1º: 2º: 3º:

1. COMPOSIÇÃO CORPORAL

QUADRO 1. VALORES DA COMPOSIÇÃO CORPORAL

Av.	Peso	Altura	Índice de Massa Corporal (Kg/m^2)	Estado Nutricional	Valores Recomendados para o IMC	Perímetro da Cintura	Prega Bicipital	Prega Tricipital	Prega Geminal	Prega Abdominal	Porcentagem de Massa Gorda (%)	Categoria da %MG	Valores Recomendados
1º													
2º													
3º													

2. APTIDÃO FÍSICA

QUADRO 2. VALORES RELATIVOS À APTIDÃO FÍSICA

	Teste Motor	Os Meus Resultados			Classificação			Valores Recomendados
		1º	2º	3º	1º	2º	3º	
Aptidão Aeróbia	Vaivém							
Aptidão Neuromuscular	Abdominais							
	Flexões de braços							
	Flexibilidade dos ombros	Direito						
		Esquerdo						
	Flexibilidade dos MI (Média)							
	Impulsão horizontal							
	Impulsão vertical							
	Agilidade (4 x 10 m)							
Velocidade (20 m)								

Os dados que possuis nos quadros 1, 2 e 3 resultam das avaliações da composição corporal, aptidão física e da utilização dos **pedómetros**. Poderás verificar os teus resultados e os valores recomendados para a tua idade e sexo. Se tiveres alguma dúvida, pede ajuda ao teu professor de Educação Física.

Apêndice 7 – Exemplo de uma UD

▪ Unidade Didática do 3º Período da turma 12º13¶

¶

Ano e turma: 12º13¶

Dias de aula: Terça-feira e Quarta-feira¶

Unidade Didática de Orientação, Atletismo, Desportos de Raquete e Voleibol¶

Caraterização geral: Unidade Didática Politemática que irá abranger as matérias de ensino acima referidas. No primeiro dia de aula, terça-feira, serão abordadas as matérias de Atletismo e Orientação, por períodos de 45', e no segundo dia de aula, serão abordadas as matérias de Desportos de Raquete e Voleibol, por estações ou por períodos de 45'.¶

Atletismo e orientação:¶

Número de aulas:¶

Atletismo e orientação: 7 aulas¶

Atletismo: 2 aulas¶

Orientação: 2 aulas¶

Realização do teste PCR, no âmbito da atividade de extensão curricular: 1 aula.¶

¶

Desportos de Raquete e Voleibol¶

Número de aulas:¶

Desportos de Raquete e voleibol: 6 aulas¶

Desportos de Raquete: 2 aulas¶

Voleibol: 1 aula¶

Objetivos enquanto professor estagiário	Estratégias de avaliação
Consolidar a boa relação de proximidade existente com os alunos.	<ul style="list-style-type: none"> - Conversas informais com os alunos, no início e no final da aula; - Interagir com todos os alunos de igual forma; - Brincadeiras pontuais com os alunos; - Abordar conteúdos e matérias de ensino solicitadas pelos alunos.
Manter a boa organização e dinâmica das aulas, e um bom controlo da turma.	<ul style="list-style-type: none"> - Equacionar os <i>feedbacks</i> do colega de estágio e do orientador cooperante; - Avaliar de forma informal a recetividade dos alunos às nossas intervenções e às tarefas propostas; - Apresentar conteúdos inovadores nas diversas matérias de ensino.
Continuar a potenciar a capacidade de observação e de individualização do processo de ensino-aprendizagem.	<ul style="list-style-type: none"> - Equacionar os <i>feedbacks</i> do colega de estágio e do orientador cooperante.
Aperfeiçoar a capacidade de observar os comportamentos do colega nas suas aulas.	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de diferentes tarefas de observação propostas pelo orientador cooperante;
Proporcionar atividades diversificadas dentro e fora do contexto escolar. ,	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de atividades extracurriculares diferentes e também relacionadas com as matérias que estão a ser abordadas.

Estruturação da Unidade Didática Politemática do 3º período

Objetivos Gerais	Objetivos específicos	Estratégias a utilizar	Formas de avaliação
<p>Promover o gosto pela prática regular de atividades físicas ao longo da vida;</p>	<p>Continuar a promover o entusiasmo e motivação dos alunos ao longo das aulas;</p>	<p>Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planeamento de exercícios adequados ao nível dos alunos; - Exploração de situações lúdicas, diversificadas e competitivas; - Realização de um torneio de duplas utilizando a aplicação <i>WINNER</i>; - Utilização de aulas politemáticas (por blocos e estações). <p>Desportos de Raquete</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planeamento de exercícios adequados ao nível dos alunos; - Exploração de situações lúdicas, diversificadas e competitivas; - Realização de um torneio individual utilizando a aplicação <i>WINNER</i>; - Utilização de aulas politemáticas (por blocos e estações). <p>Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planeamento de exercícios adequados ao nível dos alunos; - Exploração de situações lúdicas, diversificadas e competitivas individualmente e em grupo. <p>Orientação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exploração do espaço escolar e da cidade do Funchal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação formativa dos alunos; - Questionamento dos alunos ao longo das aulas; - Avaliar informalmente a recetividade dos alunos às tarefas propostas; - Observação dos comportamentos dos alunos ao longo das aulas.
	<p>Respeito pelas normas do plano de contingência de EF</p>	<p>Todas as matérias</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incentivar o cumprimento das regras e normas presentes no plano de contingência em termos de higiene e segurança. 	



Objetivos Gerais	Objetivos específicos	Estratégias a utilizar	Formas de avaliação
Promover o gosto pela prática regular de atividades físicas ao longo da vida;	Continuar a promover o entusiasmo e motivação dos alunos ao longo das aulas;	Voleibol - Planeamento de exercícios adequados ao nível dos alunos; - Exploração de situações lúdicas, diversificadas e competitivas; - Realização de um torneio de duplas utilizando a aplicação <i>WINNER</i> ; - Utilização de aulas politemáticas (por blocos e estações). Desportos de Raquete - Planeamento de exercícios adequados ao nível dos alunos; - Exploração de situações lúdicas, diversificadas e competitivas; - Realização de um torneio individual utilizando a aplicação <i>WINNER</i> ; - Utilização de aulas politemáticas (por blocos e estações). Atletismo - Planeamento de exercícios adequados ao nível dos alunos; - Exploração de situações lúdicas, diversificadas e competitivas individualmente e em grupo. Orientação - Exploração do espaço escolar e da cidade do Funchal.	- Avaliação formativa dos alunos; - Questionamento dos alunos ao longo das aulas; - Avaliar informalmente a recetividade dos alunos às tarefas propostas; - Observação dos comportamentos dos alunos ao longo das aulas.
	Respeito pelas normas do plano de contingência de EF	Todas as matérias - Incentivar o cumprimento das regras e normas presentes no plano de contingência em termos de higiene e segurança.	

Promover a formação de valores e atitudes	Promover o relacionamento interpessoal e a dinâmica de grupos	<p>Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dar autonomia aos alunos na construção dos seus grupos; - Promover exercícios a pares e em pequenos grupos (máx. 4 alunos); <p>Desportos de Raquete</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover exercícios de forma individualizada e a pares; <p>Atletismo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar situações em pequenos grupos ou pares; - Utilização de diferentes estações, tendo em conta as disciplinas do atletismo; - Utilização de aulas politemáticas (por blocos e estações). <p>Orientação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover exercícios a pares; - Criar pontos para os restantes colegas; <p>Todas as matérias</p> <ul style="list-style-type: none"> - Promover o respeito pelos colegas, professores e restantes elementos da comunidade escolar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação formativa dos alunos; - Observação dos comportamentos dos alunos ao longo das aulas.
	Desenvolver a responsabilidade e autonomia	<p>Todas as matérias</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reforçar as condições de segurança na organização das aulas; - Colaboração dos alunos na montagem e arrumação do espaço de aula; - Realização de tarefas autónomas dentro e fora do espaço escolar. 	

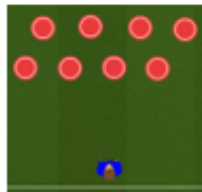
<p>Promover a aquisição de conhecimentos táticos, técnicos, regulamentares e organizativos das matérias abordadas</p>	<p>Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoar e consolidar as diferentes ações tático-técnicas (serviço por cima e por baixo, toque de dedos, manchete, remate e deslocamentos); - Adotar estratégias didáticas propostas pelo modelo <u>TGfU</u>; - Desenvolver a consciência tática e a tomada de decisão; - Desenvolver a Aptidão Física. 	<p>Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planeamento de exercícios adequados ao nível dos alunos; - Utilização de situações lúdicas e diversificadas individualmente e a pares; - Utilização de jogos reduzidos e condicionados (1x1 e 2x2); - Explorar a componente competitiva com a realização de um torneio de 2x2, utilizando a aplicação <i>WINNER</i>. - Exploração dos diferentes níveis do <u>Smashball</u>; - Divisão dos alunos por níveis de proficiência. - Utilização de aulas politemáticas; - Divisão da aula por estações; - Envio de documentos e vídeos de apoio para os alunos; 	<ul style="list-style-type: none"> - Avaliação formativa dos alunos. - Questionamento dos alunos ao longo das aulas; - Realização de trabalhos de grupo; - Realização de um <u>mini-teste</u>. - Avaliação final através de grelhas específicas; - Fazer vídeos da realização das tarefas propostas;
	<p>Desportos de Raquete</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aperfeiçoar e consolidar as diferentes ações tático-técnicas (Serviço, batimento de direita e esquerda, <i>smash</i>, <u>volei</u> de direita e esquerda); - Desenvolver as capacidades motoras dos alunos. 	<p>Desportos de Raquete</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planeamento de exercícios adequados ao nível dos alunos; - Criação de situações lúdicas de manipulação da bola e da raquete, com aumento gradual da complexidade; - Realização de situações de jogo reduzido (tênis curto e minitênis), com diferentes constrangimentos; - Realização de um torneio na turma (1x1), através da aplicação <i>WINNER</i>. - Divisão dos alunos por níveis de proficiência. - Utilização de aulas politemáticas; - Divisão da aula por estações; - Abordagem a outros desportos de raquete como (<u>padel</u>, tênis de mesa, badminton); 	

		<ul style="list-style-type: none"> - Envio de documentos e vídeos de apoio para os alunos; - Utilizar o banco de exercícios criado por colegas dos anos anteriores. 	
	<p style="text-align: center;">Atletismo</p> <p>- Desenvolver as capacidades motoras;</p> <p style="text-align: center;">Corridas</p> <p>- Desenvolver o conhecimento de “si” em algumas variáveis, nomeadamente, a otimização da velocidade e a rentabilização da frequência e amplitude dos apoios.</p> <p style="text-align: center;">Saltos</p> <p>Compreender a influência da velocidade de saída, altura de saída e ângulo de saída do centro de massa nas mais diversas situações de saltos.</p> <p style="text-align: center;">Lançamentos</p> <p>Compreender a importância da velocidade, altura e ângulo de saída do engenho.</p>	<p>Corridas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Criar situações individuais e em grupo para desenvolver as partidas de blocos com diferentes tipos de partida, fazendo o aluno compreender as formas mais rentáveis de partir, e ainda potenciar a reação ao estímulo sonoro; - Desenvolver situações para que os alunos explorem diferentes distâncias a diferentes velocidades, jogar com a frequência e amplitude da passada e compreender a ação dos diferentes segmentos corporais durante a corrida; - Criação de situações para desenvolver a técnica de transmissão do testemunho de diferentes formas, coordenando diferentes velocidades e explorando diferentes distâncias de aceleração e de transmissão; - Proporcionar situações onde os alunos transpõem diferentes obstáculos, ajustando a frequência e amplitude da passada entre os mesmos. Os alunos irão ainda experienciar diferentes distâncias de corrida entre as barreiras com variações da sua altura. <p>Saltos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Planear situações onde os alunos compreendam a importância da ação dos membros superiores e a relação entre CM/BA nos diversos saltos, jogando com a frequência e amplitude da passada e explorando diferentes distâncias de aceleração; - Construção de situações que solicitem a coordenação dos apoios durante a sequência do <i>hop, step e jump</i>. 	

		<p>- Durante a realização dos saltos, pretendemos também explorar a lateralidade no momento da chamada, com diferentes distâncias da corrida de balanço e diferentes formas de salto (frontal e costas no caso do salto em altura).</p> <p>Lançamentos</p> <p>- Criar situações onde se possa explorar a relação CM/BA, lançar com a mão dominante e não dominante numa posição estática ou dinâmica. Compreender também a rentabilidade da execução do lançamento com ou sem balanço, realizar lançamentos com objetos de diferentes massas e por fim procurar também desenvolver a precisão;</p> <p>- Utilizar estas matérias como estação de uma aula politemática ou realizar no início ou no final da aula por períodos de 15 ou 20 minutos;</p> <p>- Solicitar diversas tarefas aos alunos (apoio laboratorial e trabalho não presencial);</p> <p>- Partilha de vídeos com atletas de referência para as diferentes disciplinas do atletismo.</p>	
	<p>Orientação</p> <p>- Realizar um enquadramento teórico das matérias de orientação tradicional e funcional;</p> <p>- Consolidar a capacidade de orientação espacial;</p> <p>- Consolidar a capacidade de leitura do contexto, criação e</p>	<p>- Utilizar a orientação funcional e tradicional;</p> <p>- Realização das tarefas em pares;</p> <p>- Apresentação de material de apoio sobre a simbologia e pontos cardeais (leitura e orientação do mapa);</p> <p>- Utilizar estruturas e objetos do espaço escolar para desenvolver a capacidade de orientação espacial;</p> <p>- Criação de situações de aprendizagem para os alunos identificarem pontos de referência e raios de ação onde podem encontrar os pontos;</p> <p>- Utilização dos mapas disponíveis na escola, criando desafios e enigmas para chegarem aos pontos;</p>	

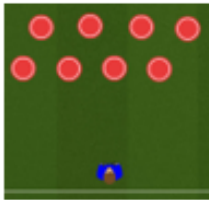


	<p>operacionalização de estratégias;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consolidar a leitura do mapa, identificação de pontos de referência e identificar a simbologia presente no mesmo; - Desenvolver a tomada de decisão - escolha de percursos eficientes, ponderando a gestão do tempo e do esforço; - Desenvolver o respeito pela natureza, no sentido da preservação e conservação do meio ambiente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rentabilizar as novas tecnologias, como o <i>smartphone</i>, utilizando a aplicação <u><i>Orienteering</i></u>; - Realizar vários percursos fora do meio escolar, através de <u><i>QR Code</i></u> disponíveis pela cidade do Funchal; - Utilizar os mapas multidisciplinares criados em colaboração com o coordenador do grupo de Educação Física e professores das disciplinas específicas; - Definição de regras de conduta durante a realização das tarefas. 	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

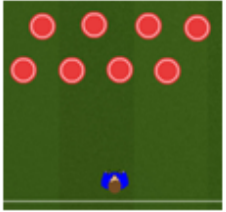
Apêndice 8 – Exemplo de Plano de aula

Plano de Aula Nº 9						
Local: ESFF		Professor Cooperante: Miguel Ângelo Nóbrega		Professor Estagiário: Diogo Gonçalves		Ano/Turma: 12º13
Instalação: Campo Exterior		Data: 20/10/2020		Hora da Aula: 08h15- 9h45		Nº de Alunos: 23
Objetivos gerais: - Operacionalização do primeiro treino do MED. - Promover o gosto pela prática regular de atividades físicas ao longo da vida; - Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, na qualidade de vida e no bem-estar; - Desenvolver a autonomia, responsabilidade e capacidade de reflexão no planeamento das sessões de treino. - Preenchimento dos questionários em falta do EFERAM-CIT (Competências pessoais e sociais, teste sociométrico e perceção do professor).				Áreas de competências do perfil dos alunos: A: Linguagens e textos; B: Informação e comunicação; C: Raciocínio e Resolução de problemas; D: Pensamento Crítico e Pensamento Criativo; E: Relacionamento interpessoal; F: Desenvolvimento pessoal e autonomia; J: Consciência e domínio do corpo.		
Recursos Materiais: 8 cones, 2 pinos, 2 bolas de andebol e 2 bolas de basquetebol, 23 cópias dos questionários; <i>smartphone/tablet</i> , computador portátil.						
	TP ^r	Hora	Descrição do Exercício	Objetivos específicos	Organização dos alunos	Representação Gráfica
Parte Inicial	5'	8h15 -- 8h20	- Receção dos alunos, marcação das presenças e breve explicação dos objetivos da aula. - Lembrar que as equipas devem definir o seu nome, logotipo, grito de guerra, mascote, fotos, e devem começar a trabalhar no seu vídeo de apresentação, a ser desenvolvido nas aulas de multimédia. - Não esquecer de referir a questão dos planos de aula (devem preencher todos os campos e ter em atenção aquilo que a equipa precisa de melhorar).	- Explicação sobre a dinâmica pretendida para a aula. - Preparação de toda a logística das equipas para as jornadas.	- Os alunos estão colocados de frente para o professor com distanciamento de 2m e com máscara*.	



Ativar o Windows
Aceda a Definições para

Parte Inicial	5'	<p>8h15 -- 8h20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Receção dos alunos, marcação das presenças e breve explicação dos objetivos da aula. - Relembrar que as equipas devem definir o seu nome, logotipo, grito de guerra, mascote, fotos, e devem começar a trabalhar no seu vídeo de apresentação, a ser desenvolvido nas aulas de multimédia. - Não esquecer de referir a questão dos planos de aula (devem preencher todos os campos e ter em atenção aquilo que a equipa precisa de melhorar). 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicação sobre a dinâmica pretendida para a aula. - Preparação de toda a logística das equipas para as jornadas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Os alunos estão colocados de frente para o professor com distanciamento de 2m e com máscara*. 	
Parte Fundamental	45'	<p>8h20 -- 9h05</p> <p><u>Aquecimento:</u> O campo será dividido em quatro partes, com cada equipa a realizar o seu aquecimento em função do plano que planearam. O <u>treinador adjunto</u> fica responsável pelo plano de aula e deverá orientar os exercícios, realizando os exercícios juntamente com a restante equipa. <u>Parte fundamental:</u> As equipas devem cumprir o plano de treino sempre com a supervisão do professor.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os alunos consultam o plano de aula e o dossier no <i>tablet</i> ou <i>smartphone</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas. - Cumprir e respeitar as condições de realização dos exercícios planeados. - Desenvolver a dinâmica de grupos. 	<ul style="list-style-type: none"> - As equipas irão estar distribuídas pelo espaço de aula, garantindo uma distância considerável para as outras equipas e também garantindo o distanciamento social de 2m dentro da própria equipa*. 	
	25'	<p><u>Estação 1:</u> Exercício 15 do banco de exercícios de JDC.</p> <p><u>Estação 2:</u> Exercício 29 do banco de exercícios de JDC.</p> <p><u>Retorno à calma:</u> As equipas realizam os exercícios presentes no plano de treino.</p> <p>7 minutos em cada estação + 2 minutos de</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver as ações técnico-táticas individuais (passe, receção, drible e lançamento para o alvo). - Desenvolver a dinâmica de grupos. - Reposição do nível cardiorrespiratório e relaxamento muscular. 	<ul style="list-style-type: none"> - Os alunos estão divididos pelas mesmas equipas da primeira parte da aula, ficando duas equipas na estação 1 e duas equipas na estação 2. 	 <p>Estação 1</p> <p>Estação 2</p>

Parte Final	15'	9h30 – 9h45	<ul style="list-style-type: none"> - Planeamento da aula seguinte pelos <u>treinadores adjuntos</u> (os alunos devem estar de máscara). - Efetuar um balanço geral da aula. - Preenchimento dos questionários em falta do EFERAM-CIT (Competências pessoais e sociais, teste sociométrico e perceção do professor). 	<ul style="list-style-type: none"> - Desenvolver a autonomia no planeamento das sessões de treino, em função das necessidades da equipa. - Reflexão sobre o grau de consecução dos objetivos; - Continuação da colaboração dos alunos no projeto EFERAM-CIT. 	<ul style="list-style-type: none"> - Os alunos estão dispostos nas estações de frente para o professor. Ter sempre em conta o distanciamento de 2m*. - Os questionários em falta devem ser aplicados pelo colega do núcleo de estágio, o professor estagiário responsável pela turma não pode estar presente. 	
-------------	-----	-------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

*Como presente no plano de contingência da disciplina de EF.

Plano B:

Em caso de chuva a turma será dividida em dois grupos, um grupo fica na sala de música (sala polivalente) a realizar o primeiro treino de aptidão física e a outra parte da turma ficará com o colega do núcleo de estágio na biblioteca a preencher os questionários em falta do EFERAM-CIT e numa segunda fase irão começar a trabalhar no logotipo da equipa, grito de guerra, mascote, e começar a preparar como será o vídeo de apresentação da turma, etc.



Aula nº9– 20/10/2020	Área das atividades físicas (70%)			Aptidão física	Área dos Conhecimentos (10%)	Observações
	Matérias abordadas (45%)	Empenho e Cooperação (20%)	Cumprimentos dos deveres (5%) Pontualidade/ Assiduidade/Comp ortamento			
1.Ana Isabel Loreto	4	5	5	4	4	
2.Ana Margarida Esteves	4	5	5	4	4	
3.Ana Teresa Caldeira	4	5	5	4	4	
4.Andreia Patrícia Valente	4	4	5	4	4	
5.Carolina Beatriz Gonçalves	4	5	5	4	4	
6.Diana Patrícia Duarte	4	5	5	4	4	
7.Elisa Canha Sousa	4	5	5	4	4	
8.Francisca Carvalho Henriques	4	5	5	4	4	
9.Giulia da Luz C. Soares Nunes	4	5	5	4	4	
10.Giulia Giordano	4	5	5	4	4	
11.Helena Maria Faria	4	5	5	4	4	
12.Inês Lopes Rodrigues	4	5	5	4	4	
13.Joana Catarina Cardoso	4	5	5	4	4	
14.João Octávio Paixão	4	5	5	4	4	
15.Laura Isabel Jardim	4	5	5	4	4	
16.Maria Helena Gomes	4	5	5	4	4	
17.Mariana Baptista Escórcio	4	5	5	4	4	
18.Matias Vieira Sousa	4	5	5	4	4	
19.Miriam Perestrelo Pontes	4	5	5	4	4	
20.Natasha Sampaio	4	5	5	4	4	

Ativar o Windows
Aceda a Definições por

Apêndice 9 – Exemplo Grelha de Avaliação

Data: 17/03/2021 Professores: Professor Miguel Ângelo Nobregal Diogo Gonçalves																	
Aptidão Fis. (20%)		Área das atividades físicas (70%)							Área dos Conhecimentos (10%)								
(Desafios)		Tarefas práticas (Assin/Sinc)		Competências de Participação			Gerais (cumprimento dos deveres)				Área dos Conhecimentos (10%)						
N.º	Aptidão Fis. (20%)	Total 20%	Aptidão Física (22,5%)	Dança (22,5%)	Empenho (10%)	Operação (10%)	Total 65%	Assiduidade	Pontualidade	Comportamento	Total 5%	Dança tradicional (5%)	Raquete (5%)	Total Teste	avaliação Méd	avaliação Final	Auto-Avaliação
1	17	3,4	20	18	19	20	12,45	20	19	20	0,99	19	19	1,9	19,74	19	18
2	17	3,4	20	19,65	20	20	12,921	20	20	20	1	19	17,8	1,84	19,16125	19	19
3	20	4	20	19,5	20	20	12,888	20	20	20	1	19	19	1,9	19,7875	20	20
4	18	3,6	20	16,75	19	20	12,169	20	20	20	1	19	19	1,9	18,66875	19	18
5	20	4	20	18,375	20	20	12,634	20	20	20	1	19	18,5	1,875	19,509375	20	18
6	17	3,4	20	19,65	19	20	12,821	20	20	20	1	19	17,8	1,84	19,06125	19	19
7	17	3,4	20	18	19	19	12,35	20	20	20	1	19	19	1,9	18,65	19	17
8	17	3,4	20	15	17	17	11,275	20	20	20	1	19	19	1,9	17,575	18	18
9	20	4	20	19	20	20	12,775	20	20	20	1	19	19	1,9	19,675	20	20
10	18	3,6	20	19,3	19	19	12,643	20	20	20	1	19	17,8	1,84	19,0825	19	19
11	20	4	20	18,375	20	20	12,634	20	20	20	1	19	18,5	1,875	19,509375	20	20
12	15	3	15	16	16	16	10,175	16	18	20	0,9	18	18	1,8	15,875	16	-
13	20	4	20	19,5	20	20	12,888	20	20	20	1	19	19	1,9	19,7875	20	19
14	20	4	20	18,375	20	20	12,634	20	20	20	1	19	18,5	1,875	19,509375	20	19
15	15	3	20	17,2	18	19	12,07	20	20	20	1	19	17,8	1,84	17,91	18	16
16	20	4	20	19,5	20	20	12,888	20	20	20	1	18	18	1,8	19,6875	20	20
17	20	4	20	19	20	20	12,775	20	20	20	1	19	19	1,9	19,675	20	20
18	20	4	20	19	20	20	12,775	20	20	20	1	19	18	1,85	19,625	20	19
19	9	1,8	9	9	9	9	5,85	9	9	9	0,45	9	9	0,9	9	9	-
20	20	4	20	20	20	20	13	20	20	20	1	19	17,8	1,84	19,84	20	20
21	20	4	20	18,375	20	20	12,634	20	20	20	1	19	18,5	1,875	19,509375	20	20

Apêndice 10 – Ficha de observação das aulas do colega

Instrumento de Observação para Assistências às aulas

Escola: Escola Secundária Francisco Franco				Ano/Turma: 12º12		Data: 23/09/2020		Hora: 17h-18h30	
Observador: Diogo Gonçalves				Professor estagiário: Paulo Mendonça					
Funções de Ensino:	Critérios de observação	Avaliação		Observações	Funções de Ensino:	Critérios de observação:	Avaliação		Observações
		Sim	Não				Sim	Não	
Apresentação do conteúdo	Explica aos alunos os objetivos e tarefas da aula		x	- Tendo em conta que vários alunos chegaram tarde o professor começou logo o aquecimento.	Feedback	Circula pelo espaço de modo a controlar a aula	x		- O professor procurou sempre falar com os alunos no sentido de resolver de forma correta todos os comportamentos desviantes.
	A informação é dada de forma clara e objetiva	x				Privilegia os feedbacks positivos e interrogativos	x		
	Equaciona a sua colocação em relação à turma	x				Utiliza feedbacks de carácter específico, permitindo ao aluno resolver os problemas	x		
	Mantém os alunos focados no seu discurso	x			Afetividade	Procurar criar um clima positivo com os alunos	x		

	Realiza o balanço final da aula	x				Conhece e trata os alunos pelo nome	x			
						Procura interagir com todos os alunos de igual forma	x			
Organização	O plano apresentado é adequado ao nível da turma	x		- Em algumas ocasiões o professor ficou de costas para os alunos.	Observação silenciosa	Observa todos os alunos e intervém de forma pertinente	x			
	Maximiza o tempo útil da aula	x				Reajusta a intervenção pedagógica em função da resposta dos alunos	x			
	Utiliza o espaço de forma racional	x								
	Procura colocar-se numa disposição ideal à comunicação e observação	x								

Observações:

- Ter em atenção o distanciamento no momento da criação dos grupos;
- Ter em atenção que nem todos os alunos processam a informação da mesma forma e muitas vezes não percebem alguns termos técnicos. Nesse sentido o professor tem de tentar explicar a tarefa de forma mais simplificada, de modo a que o aluno entenda o que é pretendido nas tarefas;
- Antes do início das estações, o professor separou os alunos pelos respetivos espaços e explicou verbalmente as tarefas para cada estação. De modo a evitar que alguns alunos não percebam as tarefas, o professor poderia ter colocado os grupos que estavam em cada estação a exemplificar o exercício para a restante turma;

- Na estação do voleibol houve dois alunos que trocaram de grupo sem que o professor se tenha apercebido. Tendo em conta os constrangimentos a que estamos sujeitos devido à pandemia devemos ter um cuidado bastante grande cuidado, aquando da realização das tarefas em manter os mesmos grupos de trabalho;

- Em termos de organização da aula o professor e bem por colocar as estações mais complexas ao lado uma da outra, de forma a poder intervir de forma mais célere nas mesmas. No entanto e tendo em conta que nas estações dos desportos de raquete e voleibol os alunos estavam a cumprir, o professor deveria ter ficado mais tempo nas estações do futebol e basquetebol, pois foi nestas que surgiram mais dúvidas e que nem sempre os alunos estavam a cumprir com os objetivos da tarefa.



ATIVIDADE DE EXTENSÃO CURRICULAR 2020-2021



Funchal, 06 de maio de 2021

Atividade de Extensão Curricular

1. Informações gerais

Atividade: Viagem ao Porto Santo

Data de realização: 06 de maio de 2021

2. Objetivo da Atividade:

Com a realização desta atividade pretendemos alcançar os seguintes objetivos:

- Promover situações de prática de atividades num contexto fora do meio escolar;
- Promover o desenvolvimento de competências sociais e consolidar a relação de proximidade com os professores estagiários e com os restantes professores da turma;
- Desenvolver capacidades de autonomia, organização e responsabilidade;
- Promover uma atividade marcante para todos os alunos no seu último ano de EF.

Programa da atividade:

Concentração: 7h00 no Porto do Funchal;

- É fundamental o cumprimento do horário de concentração junto no Porto do Funchal de modo a podermos organizar todos os alunos, explicar alguns procedimentos importantes, e de modo também a entregarmos as passagens aos alunos e realizar a entrada no barco de forma organizada e com antecedência.

Chegada ao Porto Santo: 10h30;

- Após a chegada ao Porto Santo será definido ponto de encontro no exterior do barco, para depois darmos início ao trajeto até ao centro da vila do Porto Santo.

Trajeto Porto do Porto Santo – Vila do Porto Santo: 10h30 – 11h00;

- A turma será organizada pelos professores responsáveis e durante o percurso os alunos deverão utilizar a máscara e garantir o distanciamento dos colegas, de modo a garantirmos de forma escrupulosa com todos os procedimentos de higiene e de segurança.

Hora de almoço: 11h00 – 13h30;

- No que diz respeito ao almoço queremos reforçar que os alunos têm a hipótese de levar de casa, ou então podem definir de forma autónoma um sítio e almoçar juntamente com os colegas, sempre em pequenos grupos.

- Importante terem em atenção o tipo de comida que irão ingerir pois pelas 14h00 iremos realizar as atividades na praia, e é importante assegurar que os alunos não ficam impedidos de realizar algumas atividades por ainda estarem no período de digestão.

- Durante este período de almoço os alunos devem estar contactáveis para eventuais situações que possam ocorrer, e desta forma os professores poderem entrar em contato de forma rápida.

Concentração dos alunos na Av. Infante D. Henrique (junto ao cais do Porto Santo): 13h30;

- O horário de concentração após o almoço deve ser inteiramente cumprido de modo a não colocar em causa o desenrolar das atividades planeadas para a parte da tarde.

Trajetos Cais do Porto Santo – Praia junto à Marina do Porto Santo: 13h30 – 14h00;

- A turma será novamente organizada pelos professores responsáveis e durante o percurso os alunos deverão utilizar a máscara e garantir o distanciamento dos colegas, de modo a garantirmos de forma escrupulosa com todos os procedimentos de higiene e de segurança.

Realização das atividades organizadas pelos alunos: 14h00-16h50;

- Após a chegada à praia cada grupo irá apresentar aos colegas os jogos que estiveram a planear, estando definido um período de 15 a 20 minutos para cada grupo.

Ida para o barco: 17h00;

Viagem de regresso: 18h00-20h30;

- Após a chegada ao Funchal será definido ponto de encontro no exterior do barco, local onde os alunos deverão aguardar até à chegada dos seus encarregados de educação.

Material necessário

- Cartão de Cidadão;
- Registo da realização do teste à Covid-19;
- Roupa prática e confortável;
- Toalha, facto de banho, chinelos, boné, água, protetor solar;
- Muda de roupa.

Contatos dos professores:

Prof. Diogo Gonçalves: 968186080

Prof. Paulo Mendonça: 968036066