

Relatório de Estágio de Educação Física Realizado na Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Soraia Segura Rodrigues

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

outubro | 2023

**Relatório de Estágio de Educação Física
Realizado na Escola Básica e Secundária
Dr. Ângelo Augusto da Silva**

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE MESTRADO

Soraia Segura Rodrigues

MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

ORIENTAÇÃO
Hélio Ricardo Lourenço Antunes

Dedicatória

À minha estrela, que me acompanha lá em cima, que continua a ser a luz do meu caminho e a guia de todas as minhas ações. A ti, Rosa Maria.

“A Educação é a ferramenta mais poderosa que podemos usar para mudar o mundo” (Nelson Mandela)

Agradecimentos

A etapa que se conclui representa o fim de um longo período de aprendizagem e desenvolvimento, caracterizado por numerosos obstáculos, incertezas e inseguranças, mas também pela descoberta de habilidades e pela redefinição de objetivos. O fim de um capítulo e o início de um novo espaço de descoberta.

Este caminho não teria tido tanto significado se não fosse pelo apoio das pessoas que estiveram ao meu lado, de todos para todos os instantes e circunstâncias da vida. Elas foram âncoras nos momentos mais difíceis e trampolins que impulsionaram o meu crescimento. Pela influência que tiveram neste meu processo de formação, ao educar, ensinar, desafiar e ao auxiliarem-me a seguir o caminho da recriação, da resiliência e do autocrescimento em diversas ocasiões desta jornada, expresso aqui os meus sinceros e profundos agradecimentos:

À minha mãe, quero expressar a minha imensa gratidão pelo apoio incondicional, carinho, suporte e afeto que sempre me deu, sem nunca deixar que nada me faltasse. Ainda que o desporto não fosse o melhor dos dois mundos, nunca soltou a minha mão, mesmo nos momentos mais desafiadores e nas decisões mais ousadas da minha vida. Por ser sempre o meu porto de abrigo desde o início ao fim.

Ao Luís e à Liliana, quero expressar a minha profunda gratidão por todo o amor, respeito, admiração, tolerância e compreensão que compartilham comigo desde o meu nascimento. Por reconhecerem, aceitarem e apoiarem todas as minhas decisões, todos os meus sucessos e a constante procura que dentro de mim existe na busca de mais e melhor. Por compreenderem que isto faz parte de mim, por me terem tratado e apoiado como uma filha.

À minha Constança, por ser o meu ser de luz, por me mostrar que a cada dia que passa existe um motivo pelo qual devemos sorrir e procurar ser melhores que o dia anterior. Por me permitir ser a madrinha e a pessoa que hoje alcança este objetivo esperando que sirva de inspiração para atingir os seus.

À minha família, agradeço por sempre incentivarem a minha procura pelo melhor, por não permitirem que nada me abalasse e por realçarem as minhas melhores qualidades.

À Marlene Rodrigues por ter sido desde o início o meu exemplo “a seguir”. Por despertar desde muito nova o melhor de mim, por acreditar nas minhas capacidades. Foi uma honra ser sua aluna e seguir os seus passos. Obrigada pela amizade e pelos conselhos. Pelas chamadas, pela partilha de conteúdos e de experiências, estou eternamente grata.

Ao Nélio Mendonça por não me deixar cair nos momentos em que desistir parecia ser opção. Por despertar o melhor de mim nos tempos mais difíceis, mas sobretudo pela amizade verdadeira, reconhecida pelas chamadas de atenção, pelos momentos de alegria e pela visão que me faz ter de mim enquanto pessoa e enquanto profissional.

À Lisandra que me mostrou que nada acontece por acaso, que me fez perceber que nós somos as pessoas mais importantes da nossa vida. Obrigada por insistires e persistires, por acreditares em mim e por não teres permitido que, mesmo nos momentos menos bons, perdesse a minha essência e a minha boa disposição. Obrigada por seres um inesperado bom e por manteres a tua importância ao longo do tempo.

À minha colega de estágio Leonor Abreu, pela amizade, companheirismo, avisos e desabafos. Por querer ver o melhor de mim nesta paixão.

Ao professor orientador-científico, Doutor Hélio Antunes, pela orientação e apoio incondicional nas horas decisivas, por partilhar os desafios deste processo conosco, por querer o melhor desempenho de ambas. Com a mesma intensidade expressei a minha sincera gratidão pelas chamadas de atenção quando o comboio parecia descarrilar.

Ao professor orientador-cooperante, Mestre Ricardo Oliveira, pelas notáveis competências profissionais e pessoais que tiveram impacto significativo no meu processo de aprendizagem. Assim como o velho ditado, não existem por vezes palavras para agradecer o tanto que me ensinou e acrescentou, não apenas como futura professora, mas principalmente como ser humano. Sou grata pela sua constante disponibilidade, por partilhar o seu conhecimento e experiência, pelas inúmeras discussões enriquecedoras, por ampliar os meus horizontes e pelo cuidado e preocupação que demonstrou. Agradeço por me ajudar, ao longo desta jornada, obrigada por realçar o melhor de mim e pelos desafios lançados.

À Professora Doutora Ana Rodrigues por todo o apoio demonstrado, desde o início da minha formação académica. Por me ter incentivado sempre a dar continuidade aos meus esforços, acreditando no meu potencial.

Aos meus alunos, agradeço por me terem respeitado sempre e por me terem acolhido como professora de Educação Física. A nossa viagem de aprendizagem foi verdadeiramente recíproca. Obrigada por me incentivarem a querer ser mais e melhor todos os dias.

Aos meus colegas de Licenciatura, com quem partilhei desabafos, sentimentos e emoções, especialmente ao André, por todo o companheirismo ao longo destes anos. Obrigada, André!

A todos os meus amigos do Colégio Infante que contribuíram para o meu crescimento desde muito cedo. O que o Infante Uniu, ninguém pode separar.

Às minhas colegas de equipa que me permitiram fazer parte da família do Andebol, que me apoiaram nas grandes decisões e que nunca deixaram para trás as memórias de uma vida. Obrigada, meninas!

À Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva, à comunidade que a constitui e, sobretudo ao grupo disciplinar de Educação Física, pelo acolhimento, respeito e disponibilidade. Às professoras Cristina e Caré por me terem aceite com alegria em alguns dos seus projetos, por me incentivarem a não desistir e por me auxiliarem também neste processo de desenvolvimento.

A todos os professores do Departamento de Educação Física e Desporto da Universidade da Madeira, por todas as aprendizagens que me foram transmitidas, pelo conhecimento partilhado, por me fazerem crescer enquanto pessoa e enquanto profissional. Agradeço a todos o empenho e dedicação ao longo deste processo evolutivo.

Por último não menos importante, agradeço-me a mim, por ter acreditado quando mais ninguém acreditou, por ter lutado ainda que os dias maus estivessem acima dos bons, por me ter reerguido e enfrentado as adversidades da vida sempre com um sorriso na cara, por ter conquistado o que conquistei ao longo de todo este tempo, por ter procurado encarar sempre com um sorriso na cara os que duvidaram e não acreditaram em mim.

A todos, Obrigada!!!

Resumo

O documento que se segue faz parte do contexto da Prática de Ensino Supervisionada, o Estágio Pedagógico (EP), na Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva (EBSAAS) durante o ano letivo 2021/2022, inserida no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário (MEEFEBS) da Universidade da Madeira. O objetivo deste documento passa por partilhar a variedade de atividades e experiências, bem como expectativas, objetivos e opções didático-pedagógicas tomadas ao longo do ano letivo enquanto professora em formação. Além disso, serão apresentadas reflexões críticas e aprendizagens advindas deste contexto de formação-ação-reflexão.

Em termos de organização programática, o Estágio Pedagógico é dividido em quatro grandes grupos de atividades: i) a Prática Letiva (PL): envolve as atividades de ensino em sala de aula, onde os estagiários têm a oportunidade de ministrar aulas e interagir diretamente com os alunos; ii) Intervenção na Comunidade Escolar (AICE): engloba atividades que vão além da sala de aula, como a interação com outros profissionais da escola e a participação em eventos ou projetos escolares; iii) Atividades de Integração no Meio (AIM): são as atividades que visam a integração do estagiário na comunidade escolar e na vida escolar; iv) Atividades de Natureza Científico-Pedagógica (ACP): inclui atividades de pesquisa e análise crítica relacionadas com o ensino da Educação Física.

A Prática Letiva (PL) foi o foco central do estágio, na qual tive a oportunidade de intervir pedagogicamente, seguindo um planeamento, intervindo e refletindo numa turma de 9º ano (turma atribuída) e numa de 5º ano (turma partilhada). Além disto, desempenhei um papel observador em atividades de assistência às aulas de colegas e de outros professores, o que me proporcionou uma prática mais estruturada e enriquecedora.

No decorrer do EP, tive a oportunidade de ministrar a disciplina de Educação Física (EF) com o intuito de, de forma planeada, desenvolver de forma integral os meus aos alunos, ao mesmo tempo que construía a minha identidade enquanto docente. Este período representou um crescimento incalculável em mim, desde as pesquisas à prática, resultando na aquisição do domínio em várias áreas, incluindo didática, pedagogia, desenvolvimento pessoal e social.

Palavras-Chave: Estágio pedagógico; Educação Física; Formação; Aprendizagem; Processo.

Abstract

The following document is part of the context of Supervised Teaching Practice, the Pedagogical Internship (PE), at Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva (EBSAAS) during the academic year 2021/2022, included in the master's degree in teaching of physical education in Basic and Secondary Education (MEEFEBS) at the University of Madeira. The objective of this document is to share the variety of activities and experiences, as well as expectations, objectives and didactic-pedagogical options taken throughout the school year as a teacher in training. In addition, critical reflections and learning arising from this context of training-action-reflection will be presented.

In terms of programmatic organization, the Pedagogical Internship is divided into four large groups of activities: i) Teaching Practice (PL): involves teaching activities in the classroom, where interns have the opportunity to teach classes and interact directly with students; ii) Intervention in the School Community (AICE): encompasses activities that go beyond the classroom, such as interaction with other school professionals and participation in school events or projects; iii) Integration in the Environment (AIM): these are activities that aim to integrate the intern into the school community and school life; iv) Activities of a Scientific-Pedagogical Nature (ACP): includes research and critical analysis activities related to the teaching of Physical Education

Teaching Practice (PL) was the central focus of the internship, in which I had the opportunity to intervene pedagogically, following a plan, intervening, and reflecting in a 9th year class (assigned class) and in a 5th year class (shared class). In addition, I played an observer role in assisting classes with colleagues and other teachers, which provided me with a more structured and enriching practice.

During the EP, I had the opportunity to teach the Physical Education (PE) subject with the aim of, in a planned way, fully developing my students, at the same time, building my identity as a teacher. This period represented incalculable growth in me, from research to practice, resulting in the acquisition of mastery in several areas, including didactics, pedagogy, personal and social development.

Keywords: Pedagogical internship; Physical education; Training; Learning; Process.

Resumen

El siguiente documento forma parte del contexto de la Práctica Docente Supervisada - la Práctica Pedagógica (PE) -, en la Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva (EBSAAS) durante el año académico 2021/2022, incluida en la Maestría en Docencia de Educación Física en Educación Básica y Secundaria (MEEFEBS) de la Universidad de Madeira. El objetivo de este documento es compartir la variedad de actividades y experiencias, así como expectativas, objetivos y opciones didáctico-pedagógicas tomadas a lo largo del año escolar como docente en formación. Además, se presentarán reflexiones críticas y aprendizajes surgidos de este contexto de formación-acción-reflexión.

En términos de organización programática, la Práctica Pedagógica se divide en cuatro grandes grupos de actividades: i) Práctica Docente (PL): involucra actividades docentes en el aula, donde los pasantes tienen la oportunidad de impartir clases e interactuar directamente con los estudiantes; ii) Intervención en la Comunidad Escolar (AICE): abarca actividades que van más allá del aula, como la interacción con otros profesionales de la escuela y la participación en eventos o proyectos escolares; iii) Integración en el Medio Ambiente (AIM): son actividades que tienen como objetivo integrar al pasante a la comunidad escolar y la vida escolar; iv) Actividades de Carácter Científico-Pedagógico (ACP): incluye actividades de investigación y análisis crítico relacionadas con la enseñanza de la Educación Física

La Práctica Docente (PL) fue el eje central de la pasantía, en la que tuve la oportunidad de intervenir pedagógicamente, siguiendo un plan, interviniendo y reflexionando en una clase de 9º año (clase asignada) y en una clase de 5º año (clase compartida). Además, realicé un rol de observador asistiendo a clases con compañeros y otros profesores, lo que me proporcionó una práctica más estructurada y enriquecedora.

Durante la EP tuve la oportunidad de impartir la asignatura de Educación Física (EF) con el objetivo de, de forma planificada, desarrollar plenamente a mis alumnos, al mismo tiempo, construir mi identidad como docente. Este período representó para mí un crecimiento incalculable, desde la investigación hasta la práctica, resultando en la adquisición de dominio en diversas áreas, entre ellas la didáctica, la pedagogía y el desarrollo personal y social.

Palabras clave: Pasantía pedagógica; Educación Física; Capacitación; Aprendiendo; Proceso

Résumé

Le document suivant fait partie du contexte de la Pratique Enseignante Supervisée - le Stage Pédagogique (PE) -, à l'Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva (EBSAAS) pendant l'année académique 2021/2022, inclus dans le Master en Enseignement. d'Éducation Physique dans l'Enseignement de Base et Secondaire (MEEFEBS) de l'Université de Madère. L'objectif de ce document est de partager la variété des activités et des expériences, ainsi que les attentes, les objectifs et les options didactiques et pédagogiques suivies tout au long de l'année scolaire en tant qu'enseignant en formation.

En termes d'organisation programmatique, le stage pédagogique est divisé en quatre grands groupes d'activités : i) Pratique pédagogique (PL) : implique des activités d'enseignement en classe, où les stagiaires ont la possibilité d'enseigner des cours et d'interagir directement avec les étudiants ; ii) Intervention dans la communauté scolaire (AICE) : englobe les activités qui vont au-delà de la salle de classe, telles que l'interaction avec d'autres professionnels de l'école et la participation à des événements ou à des projets scolaires ; iii) Intégration dans l'Environnement (AIM) : ce sont des activités qui visent à intégrer le stagiaire dans la communauté scolaire et la vie scolaire ; iv) Activités à caractère scientifique et pédagogique (ACP) : comprend les activités de recherche et d'analyse critique liées à l'enseignement de l'éducation physique.

La Pratique Pédagogique (PL) était au centre du stage, dans lequel j'ai eu l'occasion d'intervenir pédagogiquement, suivant un plan, en intervenant et en réfléchissant dans une classe de 9ème (classe assignée) et dans une classe de 5ème (classe partagée). De plus, j'ai joué un rôle d'observateur en assistant les classes avec des collègues et d'autres enseignants, ce qui m'a permis d'avoir une pratique plus structurée et enrichissante.

Pendant l'EP, j'ai eu l'opportunité d'enseigner la matière d'éducation physique (EP) dans le but, de manière planifiée, de développer pleinement mes élèves, tout en construisant mon identité d'enseignant. Cette période a représenté pour moi une croissance incalculable, de la recherche à la pratique, aboutissant à l'acquisition de maîtrise dans plusieurs domaines, dont la didactique, la pédagogie, le développement personnel et social.

Mots-clés. Stage Pédagogie; Éducation physique; Entraînement; Apprentissage; Processus.

Índice

Introdução	1
1. Enquadramento do Estágio Pedagógico	5
1.1. Dimensão Pessoal	5
1.2. Dimensão Programática e Funcional	6
1.2.1. Objetivos.....	9
1.3. Dimensão Contextual	10
1.3.1. A Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva.....	10
1.3.2. A turma atribuída: 9ºano	20
2. Prática Letiva	25
2.1. Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem na turma do 9ºano	25
2.1.1. Planear	25
2.1.2. O Plano anual das áreas de extensão da Educação Física	27
2.1.3. As UD	28
2.1.4. A Avaliação.....	64
2.1.5. Avaliação do Domínio Cognitivo	67
2.1.6. Assistências às aulas	70
2.1.7. A resposta aos desafios enfrentados	78
2.1.8. A importância da Demonstração e da instrução	81
2.2. A turma de lecionação partilhada: 5ºano	82
3. As Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar	90
3.1. Corta-Mato Escolar.....	92
3.1.1. Balanço da Atividade.....	93
3.2. XI Festival de Desporto da Levada;	95
3.2.1. Balanço da Atividade: XI Festival de Desporto da Levada.....	99
3.3. Semana do mar	102
3.4. “Aprender com a Madeira”: Levada na Serra	103
3.4.1. Balanço da Atividade.....	105
3.5. Cerimónia de Abertura da Festa do Desporto Escolar.....	106

3.5.1. Balanço da Atividade.....	108
3.6. Cooperação com a Docente responsável pelo Curso Profissional de Desporto da escola	109
3.7. Participação no Torneio de Voleibol entre os professores da Região Autónoma da Madeira (RAM).	111
4. Atividade de Integração no Meio	112
4.1. Ação de Extensão Curricular.....	112
4.1.1. Atividades Náuticas.....	112
4.1.2. Planeamento e Objetivos	113
4.1.3. Balanço da Atividade.....	116
5. Atividades de Natureza Científico-Pedagógica	118
5.1. Ação Científica Pedagógica Coletiva: “A Educação Física para além dos muros da Escola- potencialidades e constrangimentos”	118
5.1.1. Enquadramento da Ação	118
5.1.2. Pertinência do Tema	119
5.1.3. Objetivos da ACPC.....	119
5.1.4. Planeamento e Concretização da Ação.....	119
5.1.5. Balanço da Ação Científico Pedagógica Coletiva	123
5.2. Ação Científica Pedagógica Individual	126
5.2.1. Pertinência do Estudo	127
5.2.2. Objetivos da ACPI.....	127
5.2.3. Planeamento e Operacionalização	128
5.2.4. Estruturação da ACPI	128
6. Balanço Final ano letivo 2022/2023	132
7. Considerações Finais	134
8. Referências Bibliográficas	136
9. Referências Legislativas	136
10. Apêndices.....	146
11. Anexos.....	154

Índice de Tabelas

Tabela 1-Plano Anual de Atividades definidas pelo GD	91
Tabela 2-Estruturação da ACPI Balanço final da ACPI	128
Tabela 3-Planificação da Ação Científico Pedagógica Individual	129
Tabela 4- Descritores de Desempenho para o 9ºano da EBSAAS 2022/2023	149

Índice de Apêndices

Apêndice 1-Poster ACPC Individual	146
Apêndice 2-Poster ACPC	147
Apêndice 3-Conteúdos Programáticos para o Ano Letivo 2022/2023	148
Apêndice 4-Descritores de Desempenho para o 9ºano da EBSAAS 2022/2023.....	149
Apêndice 5-Exemplo Avaliação Cognitiva.....	150
Apêndice 6-Exemplo Tabela Avaliação Diagnóstica.....	151
Apêndice 7-Exemplo Tabela Avaliação Sumativa.....	152
Apêndice 8-Horário da Turma.....	152
Apêndice 9-Exemplo Ficha de Observação.....	153

Índice de Anexos

Anexo 1-Planeamento Anual 9ºano	154
Anexo 2-Exemplo de 3 Unidades Didáticas (UD 2ºPeríodo).....	154
Anexo 3-Sistema de Rotação das Instalações Desportivas	157
Anexo 4-Dossiê de Dança (MED).....	157
Anexo 5-Exemplo Plano Aula	179
Anexo 6-Dados retirados do Google Forms cedido pelo Orientador Cooperante.....	181
Anexo 7-Diretrizes para a avaliação do Domínio psicomotor	181
Anexo 8-Normas para o trabalho- Avaliação Cognitiva 3ºPeríodo	184
Anexo 9-Programa da Ação Científico Pedagógica Coletiva.....	187

Lista de Abreviaturas

AE- Aprendizagens Essenciais

AEC Atividade de Extensão Curricular

AICE- Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar

AIM- Atividades de Integração no Meio

ANCP-Atividades de Natureza Científico-Pedagógica

AP- Aptidão Física

APtF- Aptidão Física

ARE- Atividades Rítmicas e Expressivas

CA-Conselho Administrativo

CC-Composição corporal

CCE-Conselho da Comunidade Educativa

CE- Comunidade Educativa

CE- Conselho Executivo

CEF-Cursos científico-humanísticos, profissionais e de educação e formação (CEF).

CEL- Clube Escola Levada

COGTEL-The Cognitive Telephone Screening Instrument

CP- Conselho Pedagógico

CT-Conselho de Turma

CTM-Centro Treino Mar

DE-Desporto Escolar (DE)

DSDE-Direção de Serviços do Desporto Escolar (DSDE)

E-A- processo de Ensino-Aprendizagem (E-A).

EBSAAS-Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva

EF-Educação Física

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

EP- Estágio Pedagógico

EP-Ensino Prático

IMC- Índice de Massa Corporal

JDC- Jogos Desportivos Coletivos

MED-Modelo de Educação Desportiva

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

MG- Massa Gorda

NE-Núcleo de Estágio

PAE-Plano Anual de Escola

PEE-Projeto Educativo de Escola

PL-Prática Letiva

RI-Regulamento Interno

UD-Unidade Didática

UMa-Universidade da Madeira (UMa)

Introdução

A evolução das políticas educacionais ao longo dos últimos anos tem sido marcada por mudanças substanciais, direcionadas para o reforço da implementação de propósitos patentes já na Lei de Bases do Sistema Educativo. Estas mudanças foram feitas no sentido de assegurar que o sistema educativo está alinhado com os desafios de uma sociedade em constante transformação. Como resultado, a profissão docente tem enfrentado transformações contínuas, com o objetivo de procurar soluções para atender aos requisitos regulamentares da lei e assim, preparar os alunos para o desenvolvimento de competências que lhes permitam questionar o conhecimento existente, assimilar novos conhecimentos, comunicar de forma eficaz e resolver problemas complexos, como estabelecido no Decreto-Lei nº55/2018, de 6 de julho.

Segundo Nóvoa (2008), citado por Carvalho (2020), um “bom professor” deve ter as seguintes competências: *“o conhecimento, sendo que é uma das competências mais importantes senão a mais importante que um professor deve ter, só podemos ensinar se dominarmos toda a matéria e soubermos transmiti-la aos alunos da melhor maneira, respeitando o contexto da escola e da turma; a cultura profissional, nesta inclui-se a interação com os restantes colegas da profissão de forma a aprender as suas experiências e vivências adquiridas ao longo das suas carreiras; o tato pedagógico, estar atento aos alunos de forma a detetar sinais positivos e sinais de alerta, só assim saberemos qual a estratégia motivacional a implementar de forma a recebermos o máximo de cada aluno nas aulas, essa atenção vai ajudar os professores a encontrarem as melhores estratégias de forma a permitir aos alunos uma melhor aprendizagem; o trabalho em equipa, conseguir transmitir aos alunos a capacidade de trabalho em equipa e o compromisso social, uma vez que a nossa sociedade o assim exige, e que por vezes ‘prega-nos partidas’ e somos obrigados a arranjar estratégias para ultrapassar essas mesmas barreiras, cabe aos professores dar ferramentas aos alunos para que eles consigam ultrapassar essas dificuldades em conjunto com outros colegas”*.

A disciplina de Educação Física (EF), assume um papel fundamental na promoção de um estilo de vida ativo e saudável junto dos seus alunos. Esta afirmação reflete um amplo consenso social, profissional e científico e, por isto, a formação de novos professores constitui-se um processo de grande importância no estabelecimento e cumprimento das expectativas educativas.

O Estágio Pedagógico (EP) faz parte do plano de estudos da Universidade da Madeira (UMa), no âmbito do ciclo de estudos que conduz ao grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Surge como a última fase de formação em que o objetivo é capacitar os estudantes para a prática docente tendo por base “ a formação educacional geral, a formação nas didáticas específicas da área da docência” e, “a formação nas áreas cultural, social e ética” (DL nº79/2014, de 14 de maio).

Nesse contexto formativo, considera-se importante mencionar os processos de socialização e as aprendizagens vivenciadas, que possuem uma relevância tão significativa quanto, ou até mais do que, as aprendizagens resultantes dos processos estruturados de ensino-aprendizagem (Formosinho, 2001). Acredito que o processo de formação não se pode basear apenas em conhecimentos teóricos, mas deve integrá-los com momentos que nos permitam vivenciar situações e aplicar esses conhecimentos de forma prática e contextualizada, ou seja, inter-relacionar a teoria e prática.

A busca em percorrer um caminho que articulasse os conhecimentos teóricos com as especificidades do contexto da prática educativa, seguindo as diretrizes do orientador e do professor cooperante resultou em encarar o EP como um excelente espaço para integrar o conhecimento de forma lógica, formal, fundamentada e prática, que é essencial para um professor (Matos, 2011a).

A Educação Física é uma disciplina que engloba o desenvolvimento físico, cognitivo e socio afetivo dos indivíduos por meio de atividades físicas e desportivas. No entanto, para compreendermos plenamente o seu papel na formação integral do ser humano, é importante explorar as diferentes teorias do conhecimento que fundamentam a prática educativa.

Claro, Gomes e Carreiro da Costa (2016) fazem referência ao facto de as experiências vividas pelos alunos nas aulas Educação Física ficarem associadas ao seu estilo de vida na idade adulta. É por isso que todas as experiências decorrentes da EF devem ser positivas e todos os conteúdos devem ser adaptados aos níveis de competência dos alunos mantendo-os interessados e empenhados.

Esta deve ser uma disciplina inclusiva que abrange várias matérias, ou seja, deverá ir ao encontro das necessidades dos alunos, e multilateral abrangendo várias dimensões como: a social, a emocional, a física, etc (PNEF, 2001).

A Educação Física, como disciplina educativa, pode beneficiar-se através da aplicação das diferentes teorias do conhecimento para promover uma aprendizagem mais significativa e abrangente. Desta forma e consoante as teorias do conhecimento, esta

matéria promove o desenvolvimento de diversos aspetos que, interligados a estas teorias, promovem o desenvolvimento integral do aluno. A aplicação das teorias do conhecimento na Educação Física implica valorizar o pensamento crítico e a reflexão teórica encarando-os como elementos fundamentais para a compreensão do movimento humano. Este tipo de abordagem permite que os alunos desenvolvam uma compreensão mais profunda e contextualizada das práticas corporais, desportivas e de exercícios físicos. Desta forma ao incentivar o pensamento crítico, os docentes de Educação Física podem desafiar os seus alunos a questionar e analisar diferentes perspetivas, teorias e abordagens relacionadas com o movimento humano. Para isto, o aluno tem de ser capaz, orientado pelo professor, de explorar criticamente as influências culturais, sociais, históricas e científicas que o rodeiam e que moldam as práticas físicas e desportivas.

“O principal papel do professor, através de suas propostas, é o de criar condições aos alunos para tornarem-se independentes, participativos e com autonomia de pensamento e ação. Assim, poderá se pensar numa Educação Física comprometida com a formação integral do indivíduo. Dessa forma, pode-se enfatizar o papel relevante que a Educação Física tem no processo educativo. O que, na verdade, ameaça a existência desta disciplina nas Escolas é a sua falta de identidade. Ela sofre consequências por não ter seu corpo teórico próprio, isso é a informação acumulada é vasta e extremamente desintegrada por tratar-se de uma área multidisciplinar.”

Piccolo (1993)

O EP possibilitou a minha integração progressiva e orientada na vida profissional, num um contexto real de prática, desenvolvendo competências que me dotaram de capacidade crítica e reflexiva para responder às exigências e desafios inerentes a esta profissão (Matos, 2011).

Dessa forma, os primeiros desafios ocorreram no contexto de prática supervisionada na Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva (EBSAAS). Nesta escola, tive a oportunidade de desempenhar funções letivas e não letivas, organizar e gerir o ensino e a aprendizagem da turma do 9ºano, além de participar nas atividades escolares e desenvolver relações com a comunidade, contribuindo significativamente para o meu desenvolvimento profissional.

Neste contexto, o presente documento tem como objetivo apresentar a construção de um longo processo de crescimento que ocorreu durante o EP. A redação deste relatório

é o resultado de uma profunda reflexão crítica sobre a maioria das experiências significativas, superações pessoais e profissionais. Expressa-se numa narrativa de vida, versada e ponderada na primeira pessoa, sob a competente orientação dos professores orientadores que, consistentemente, me estimularam ao nível do pensamento livre, na prontidão e ampliação das minhas perspetivas, através da abordagem de questões, partilha de decisões pedagógicas e reflexão acerca de escolhas feitas.

Na busca de documentar esta experiência, segundo a investigação, criatividade e pensamento crítico-reflexivo, o relatório foi organizado e estruturado seguindo uma lógica coerente de acontecimento.

O primeiro capítulo é o Enquadramento Pedagógico onde é descrito em que consiste, e caracteriza a escola de estágio tendo em conta três perspetivas: pessoal, programática e contextual.

No segundo capítulo, da Prática letiva, é realizada uma análise e reflexão sobre os conceitos, ferramentas e metodologias utilizadas na gestão dos processos de ensino-aprendizagem das duas turmas de estágio, uma de 9ºano e outra de 5ºano.

No terceiro capítulo, da gestão do processo E-A do 9ºano, será onde irei expor detalhadamente todo o processo lecionado neste ano 2022/2023, tendo em conta: , o planeamento anual, as unidades didáticas, os horários da turma e as metodologias de avaliação. Além disto, irei também expor aquilo que foi a minha abordagem numa turma de 5ºano.

Por fim, o quarto capítulo, onde se expõe e descreve criticamente as atividades desenvolvidas ao longo do ano letivo, destacando a importância delas para complementar e enriquecer todo o processo de formação. Estas atividades desempenharam um papel fundamental nesta jornada de crescimento e aprendizagem.

Termina, com um balanço final do ano letivo, além de nas considerações finais, apresentar aquilo que o estágio representou para mim, refletindo para um enriquecimento pessoal e profissional.

1. Enquadramento do Estágio Pedagógico

1.1. Dimensão Pessoal

Soraia Segura Rodrigues, natural da freguesia do Monte, 23 anos de idade e um mundo de sonhos e ambições em seu redor. Agora que o tão grandioso objetivo chegou é difícil colocar em palavras aquilo que sou, aquilo que fui e aquilo que ainda quero ser.

A Educação Física, o Desporto, o “mexer o corpo”, são conceitos que sempre estiveram relacionados com as minhas fases de crescimento. Entusiasta pelo automobilismo fui praticante de karting, ao nível dos desportos coletivos pratiquei andebol durante 13 longos anos e fui praticante de todos os desportos, possíveis e imaginários dentro daquilo que eram as ofertas das escolas.

Dividida entre a prática destas duas modalidades rainhas, o gosto que me acompanhou ao longo dos anos pelo exercício físico foi sem dúvida a razão pela qual comecei a prepara-me para concorrer a este mestrado que hoje termino, com o maior dos orgulhos. Um caminho longo, cheio de incertezas, de preocupações, de luta, mas sem dúvida de gratidão.

Consolidando tudo aquilo que sou agora, tendo em conta aquilo que foram as minhas expectativas para este Estágio e para o crescimento que dele advinha, confesso que depois de 5 longos anos em formação, encarar o papel de docente foi uma tarefa deveras desafiadora. Apesar de a minha experiência como treinadora, assimilar todo um conjunto de responsabilidades, desde as decisões, às avaliações, à correção de comportamentos foram desafios contínuos neste processo evolutivo.

Ao longo da minha vida mostrei sempre o gosto em participar em cargos de gestão, de decisão, e por isso, já desde muito nova, interessei-me por compreender algumas atitudes e formas de ser de professores de educação física. Liderar os grupos de trabalho, liderar as equipas e campos de férias, foram o início do meu fascínio por esta profissão. Se alguém que foi minha professora de Educação Física conseguiu despertar em mim esse querer, porque é que eu não haveria de conseguir?

O envolvimento em voluntariados de diversos desportos: natação, triatlo, *trail*, corridas, só mostraram, na Licenciatura, que esse sonho continuava vivo e que estava no caminho certo.

Agora, depois do que vivi, de estar profissionalmente em três áreas desportivas diferentes, posso só dizer que tudo estava no caminho certo desde o início e que é isto que faz sentido, após um longo caminho, de altos e baixos, de 5 anos formativos.

1.2. Dimensão Programática e Funcional

De acordo com o funcionamento do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário da Universidade da Madeira, a prática do ensino supervisionada na escola (PESE) está condicionada à especificidade do domínio de habilitação para a docência em Educação Física nos Ensino Básico e Secundário.

Desde 14 de outubro de 2016 que o enquadramento geral do sistema educativo-Lei de Bases do Sistema Educativo (LBSE), construído segundo três propósitos: o desenvolvimento global da personalidade, o progresso social e a democratização da sociedade, permitiu que a prática supervisionada (PES), no processo da profissionalização tivesse o propósito de democratizar o ensino, garantindo o direito a uma justa efetiva igualdade de oportunidades no acesso e sucesso escolares, através de uma permanente ligação efetiva de diferentes agentes educativos e sociais. O princípio base desta lei apela à valorização e dignificação do papel de professor, agente essencial e central do sistema educativo que, por sua vez, terá de possuir uma formação inicial adequada e ajustada às funções que irá desempenhar, aos níveis de ensino e necessidades curriculares impostas pelo contexto educativo em que estará inserido. Não desfigurando a importância desta formação inicial, segundo esta lei, a formação contínua é tão importante quanto a inicial, tendo em conta que vivemos em tempos de constante mudança e que a evolução tanto dos alunos, como das exigências educativas deverá ser acompanhada por nós enquanto catalisadores do processo de ensino-aprendizagem (PEA).

Na área do ensino da Educação Física em especial, a profissionalização segundo esta lei, inicia-se através do modelo do estágio integrado, em detrimento da profissionalização em serviço (Seabra, C; Silva, E; Resende, R., 2016). Tendo em conta algumas das alterações realizadas à Lei nomeadamente, uma primeira alteração em 2005 referente à reforma do ensino superior decorrentes do processo de Bolonha e uma segunda em 2007 onde se reforçou a valorização da qualificação profissional atribuindo o grau de Mestre como o “grau mínimo” de acesso à profissão. Pode verificar-se pelo exposto que o regime jurídico de habilitação para a docência foi-se construindo tendo por base as necessidades sentidas pelas políticas educativas europeias e nacionais que priorizaram a iniciação à prática profissional, à prática supervisionada e às parcerias entre instituições de ensino que, segundo Tardif e Lessard (2000), têm contribuído para uma aproximação da investigação ao local da concretização da prática pedagógica.

A prática pedagógica, segundo Pereira e Fraga (2017), *é vista como um fator socializador dos futuros profissionais, promove a familiaridade do futuro professor com as crenças, tradições, costumes e valores das instituições e sistemas educativos, que configuram a sua atuação, informando-o precocemente sobre as especificidades de “ser professor” num dado momento histórico e num certo contexto geográfico e social”*.

Segundo Amaral, Moreira e Ribeiro (1996), citado por Pereira e Fraga (2017), a junção destes dois elementos conduz a uma concepção mais atual em que o professor está em contante desenvolvimento quer a nível pessoal como profissional.

O contacto sistemático entre mestre e aprendiz, preconiza que o candidato a ser professor se torna profissional estando em contacto com alguém “que sabe como se faz”.

O Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) oferece a habilitação para a docência nos níveis pré-escolar, básico e secundário. O programa tem a duração de quatro semestres, divididos em dois anos. No entanto, este trabalho concentra-se na prática do estágio pedagógico desenvolvida ao longo do segundo ano do mestrado.

O estágio pedagógico é um momento de formação para os futuros professores em que o objetivo passa por colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da nossa formação, por meio de uma reflexão constante sobre as estratégias e metodologias adotadas durante a nossa intervenção no presente ano letivo.

Segundo as normas que regulamentam a nossa prática pedagógica, nas turmas pelas quais fomos responsáveis, os professores estagiários têm o dever de participar em todas as atividades letivas e não letivas da turma, objetivando a consolidação de todo o seu processo de aprendizagem ao longo destes 5 anos de formação, pelo qual são aferidos de forma global e integrada, todos os conhecimentos, capacidades e competências do estudante em relação aos objetivos propostos neste ano de estágio, sem perder de vista os objetivos gerais do curso.

Este relatório refere-se à reflexão de uma prática decorrida no ensino básico, em que a minha atividade teve ênfase numa turma de 9ºano com a duração de um ano letivo e numa turma de 5ºano (intervenção momentânea) atribuída aos diferentes estagiários do presente ano letivo.

O EP inclui uma série de atividades destinadas a desenvolver, aprofundar e aplicar as habilidades dos estagiários, tanto na área académica quanto nas pedagógicas didáticas. Este estágio é composto por quatro áreas essenciais, organizadas segundo diversos

parâmetros: a prática letiva (PL), as atividades de: integração no meio (AIM), de intervenção na comunidade(AIC) e as de natureza científico-pedagógica(ANCP).

As atividades desenvolvidas na componente PL envolvem todos os assuntos relacionados com a gestão do processo de ensino da turma que é atribuída ao estagiário ao longo de todo o ano letivo bem como, à turma de 5ºano que lhe é atribuída por um curto período. Além desta gestão, o estagiário deverá adotar ao longo deste processo de gestão, um caráter observador sobre o meio que o rodeia, realizando reflexões diversificadas de diversas aulas ao longo do ano letivo, de forma a enriquecer e apelar ao espírito crítico enquanto professor estagiário.

As Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar relacionam-se com a participação ativa do estagiário em atividades organizadas pela escola cooperante, que superam a extensão da atividade curricular definida.

As Atividades de Integração no Meio associam-se a todas as dinâmicas desenvolvidas tendo em conta a participação de vários agentes educativos, nomeadamente: alunos (agente mínimo de participação), professores da turma, encarregados de educação(no caso da atividade de extensão curricular, diretores de turma, ou aspetos relacionados com a direção da turma de que são exemplo: a caracterização da turma e a participação nas reuniões de conselho de turma.

As atividades de natureza científico-pedagógica como o próprio nome indica, são de caráter científico e o seu principal objetivo passa por desencadear nos estagiários um sentido de pesquisa, reflexão, partilha de conteúdos didático-pedagógicos não só com os seus pares bem como, com outros intervenientes de que são exemplo os professores da escola de estágio. Estas atividades desenvolveram-se segundo dois momentos: uma de expressão coletiva em que todos os estagiários do presente ano letivo teriam de preparar-se em conjunto para uma exposição pública dos conteúdos investigados, e uma de expressão individual em que o estagiário deveria restringir a sua exposição ao grupo disciplinar de EF da sua escola.

O presente relatório discrimina todas as atividades acima mencionadas, estando organizado por tópicos por lógica de acontecimento. As ações relativas à PL estarão discriminadas ao longo dos tópicos assinalados como “gestão do processo de ensino-aprendizagem” tendo em conta a turma e a experiência pedagógica vivenciada nesse nível de aprendizagem.

1.2.1. Objetivos

Além das responsabilidades que se espera que cada professore estagiário cumpra, o Regulamento da Prática de Ensino Supervisionadas do Mestrado em Ensino da Universidade da Madeira define uma série de metas que se pretendem ser alcançadas por meio da experiência da prática pedagogia, nomeadamente que o estagiário seja capaz de:

- “Compreender e aplicar os conhecimentos adquiridos no 1ºCiclo a novas situações e resolução de problemas (na prática da Atividade Física e Desportiva (AFD)) no sistema educativo”;
- “Aprofundar e integrar conhecimento, lidar com questões complexas, desenvolver soluções, nos domínios da Educação Física (EF) e Desporto Escolar (DE)”;
- “Comunicar de modo claro e adequado (escrita, oral, corporal e emocional) na organização ou orientação de AFD”;
- “Desenvolver e aplicar competências específicas (estágio) e produzir um relatório revelador de capacidade de investigação e originalidade na EF e DE”.

Com o intuito de atingir estes objetivos de formação, o estagiário deverá revelar uma atitude de elevada responsabilidade social e cidadania na orientação das AFD, devendo ser capaz de desenvolver competências que elevem a aptidão física, qualidade de vida, saúde e gosto pela prática regular de exercício físico nos jovens. Além disto, o estagiário deverá enfrentar este desafio procurando superar-se permanentemente através do trabalho em equipa, da troca de ideias e da partilha de informação com os diversos agentes envolvidos na sua formação e no âmbito dos domínios contemplados no quadro da extensão da EF.

Regulamento n.º821/2022 artigo 2º

Após uma análise atenta dos objetivos traçados para o Mestrado, é evidente que os mesmos não se restringem somente à Prática Letiva (PL), mas sim abrangendo as diversas atividades incorporadas no estágio. Reconhecendo que o EP proporciona oportunidades únicas de crescimento e transformação pessoal, ao promover uma compreensão mais profunda de si mesmo em relação ao ambiente que nos rodeia, almeja-se também atingir uma série de objetivos de natureza pessoal provenientes deste processo formativo, que se desdobram da seguinte maneira: i) cultivar uma postura investigativa e reflexiva, demonstrando um sólido domínio técnico-científico da disciplina e

aprimorando competências éticas e morais no contexto do processo ensino-aprendizagem; ii) integrar e aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo de toda a formação acadêmica, ao contexto real da prática letiva; iii) Desenvolver competências interpessoais no ambiente educacional e escolar; iv) Compreender o papel da disciplina de Educação Física na formação complementar e geral dos alunos; v) Reconhecer a importância do papel de professor neste processo de formação contínuo e duradouro; vi) Garantir o alcance das metas descritas nas Aprendizagens Essenciais, garantindo os princípios de diferenciação pedagógica e adaptação ao contexto da turma e da escola; vii) Gerir de forma eficaz, ajustada e eficiente o processo didático-pedagógico; viii) Incentivar e despoletar transformações nos alunos em paralelo com um contínuo desenvolvimento pessoal e profissional; ix) Apresentar e defender todo o trabalho desenvolvido segundo uma análise crítica e baseada em fundamentos sólidos.

Para alcançar estes objetivos interconectados, foi fundamental adotar uma postura com base no diálogo reflexivo e questionativo, mantendo um olhar crítico sobre as situações e decisões tomadas, demonstrar interesse em partilhar e receber informação por parte dos orientadores que me incentivaram a investir continuamente na melhoria da comunicação e da reflexão, mantendo a humildade para reconhecer desafios e compreender o benefício dessa hierarquia de acontecimento neste processo de aprendizagem.

1.3. Dimensão Contextual

1.3.1. A Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva

“É frequente dizer-se que o mundo mudou e a escola permanece a mesma. Esta afirmação é, em parte, verdade. Mas é perigosa, porque incute a ideia de que a escola é imutável e de que não vale a pena tentar sequer mudá-la. Outra maneira de ver a questão é refletir sobre o que mudou. E embora não tenha mudado tanto como gostaríamos e como deveria ter acontecido, temos de reconhecer a existência de algumas mudanças que vão no sentido da democratização, da inclusão, da colaboração, da responsabilização, da interdisciplinaridade, da profissionalidade, da busca de qualidade e desenvolvimento, da preocupação pelo bem-estar dos seus atores. É claro que não se pode generalizar. Tenho encontrado escolas e escolas, climas muito diferentes, a indicar, aliás, que cada escola tem o seu rosto, os seus traços identitários específicos, ancorados embora na matriz identitária da instituição escola.”

(Alarcão, Isabel, 2023)

A escola é entendida como um espaço especializado para a fomentação de valores direcionados à preparação dos indivíduos para a vivência de valores característicos da humanidade. O conhecimento e a disseminação dos direitos inatos do ser humano, descritos em documentos como a Declaração Universal dos Direitos Humanos (1948), o reconhecimento da importância e da influência do outro, a aceitação das diversas perspectivas e de crenças, tanto individuais como em grupos, citado por Armesto e Bispo (2022), desdobram-se em pressupostos contemporâneos influenciados também pelas vivências familiares e sociais, que manipulam os processos de desenvolvimento e de aprendizagem ocorridos na escola, por meio de atividades educativas formais.

Procurar compreender o papel da escola na formação integral dos alunos e na complementação formativa dos docentes é procurar entender que esta é uma instituição com uma identidade singular, caracterizada por uma complexa rede de interações entre os seus intervenientes (de forma direta ou indireta). Desta forma, a procura de informação deverá ser realizada além do simples saber material.

O estagiário deve ser capaz de encarar a escola como uma viagem procurando saber a sua história, a cultura que a caracteriza, de que forma está organizada, o contexto social que a rodeia, bem como a filosofia que orienta todas as suas decisões e atividades que se revêm em interações e relações dos seus pares. Desta forma, é possível averiguar e precisar o contexto real e funcional da instituição, o que permite ao professor estagiário uma preparação mais eficiente, consciente e adequada às dinâmicas da escola.

A despeito da sua aparente simplicidade, a compreensão plena do funcionamento da escola é uma tarefa que exige grande investimento pessoal e social na procura da integração do professor estagiário nas intrínsecas dinâmicas que a caracterizam. Note-se que, além de se dar a conhecer à turma, o estagiário deverá estabelecer uma ligação de extrema importância com os colegas de disciplina, procurando participar ativamente nas questões e desafios que vagueiam no ambiente escolar, sob um olhar observador, através do diálogo e troca de ideias com o seu grupo disciplinar e através de reflexões profundas que o levem a querer desdobrar-se, motivar-se e autoultrapassar-se de forma gradual. Tendo em conta que esta experiência não passa mais do que um ano letivo, torna-se importante realçar que, apesar de se desdobrar em paralelo com as experiências vividas ao longo da PL, existirão fundamentos e características da instituição por descobrir e decifrar dadas as suas características mais complexas e intrínsecas que permanecem em desafio para a prática docente regular.

A escola deve ser considerada como um espaço de excelência com um compromisso social de ir além da simples transmissão do conhecimento sistematizado, devendo preocupar-se em dotar o aluno da capacidade de procurar informação segundo as exigências do seu campo profissional ou de acordo com as necessidades de desenvolvimento individual e social.

Constituída por “espaços de aula”, um lugar privilegiado, onde se estabelecem inúmeras relações de proximidade entre professor e aluno, a escola desdobra-se em ambientes sociais diversificados que permite a interação de diferentes indivíduos com opiniões, crenças e valores próprios, através da convivência em grupo. Desta forma, a responsabilidade da escola é imensa, assumindo-se que a formação dos discentes é interpretada de diversas formas, segundo diversos tipos de personalidade e que a construção dos seus conceitos e concepções é influenciada por questões pedagógicas e não pedagógicas que surgem do cotidiano e na qual, o desafio de enfrentar os problemas decorrentes dessas diferenças e da pluralidade cultural, social, étnica, entre outras, é cada vez mais patente no processo educativo e não pode ser ignorado (Linhares, 2014).

Analisando a escola do Século XXI, é necessário compreender e considerar que o seu objetivo primordial passa por estimular o potencial existente em cada aluno, de forma a prepará-lo para o contexto da vida real, quer na vida pessoal, quer na vida profissional, formando indivíduos capazes de superar desafios, ultrapassar-se, com espírito de resiliência sob experiências passadas tendo que por isso, ser dada uma grande importância às diferenças socioculturais com o intuito de favorecer a aquisição de conhecimento e do desenvolvimento integral do aluno.

As intrínsecas e multifacetadas dinâmicas que se estabelecem nas várias estruturas da escola são reveladas segundo uma exploração minuciosa e de uma leitura atenta de documentos de referência que regem e orientam as práticas educativas aplicadas na instituição. Estes documentos dos quais se incluem: o Regulamento Interno (RI), o Projeto Educativo (PE), o Estatuto do Aluno (direitos e deveres do mesmo), as normas de referência e de avaliação específicos de cada disciplina, bem como as fontes eletrônicas oficiais da escola, constituem um repositório valioso de *insights* para o professor estagiário permitindo uma melhor compreensão da escola e do seu sistema de funcionamento.

Ao analisar de forma meticulosa os documentos acima referidos, abre-se um caminho não só para compreender toda a estrutura organizacional da instituição, mas também para aprofundar a análise, identificação e reflexão sobre as diversas facetas que

emergem nas diferentes áreas de atuação. Este processo permite que o professor estagiário seja capaz de: i) realizar um diagnóstico das especificidades da escola; ii) otimizar e melhorar os processos existentes; iii) delinear uma prática pedagógica segundo a visão, missão da escola em sintonia com as características específicas da comunidade escolar.

Como educadores, este tipo de abordagem habilita-nos a abraçar de forma crítica, com base em evidências e opiniões sólidas, a capacidade de desenvolver uma prática pedagógica que seja não só adequada, mas também harmoniosa com o contexto escolar e educacional onde desempenhamos as nossas funções.

Neste sentido, para a caracterização da escola, foram considerados e explorados os documentos e fontes mencionadas anteriormente. Ainda antes do início do ano letivo, participou-se numa reunião com o diretor do curso, na qual foram apresentadas as diretrizes do estágio pedagógico para o ano letivo 2022-2023. Inicialmente, na fase formativa, foi necessário estabelecer uma série de etapas complementares que foram fundamentais para o processo pedagógico que iria guiar a ação profissional dos estagiários. Neste sentido, o ganho de consciência em relação à responsabilidade inerente a este papel, bem como a sua posição social, tornou-se fulcral uma vez que, como educadores, desempenha-se um papel privilegiado no desenvolvimento e formação pessoal daqueles que serão o futuro da sociedade. Ao longo deste processo concluiu-se que quanto maior a preparação, tanto pessoal quanto profissional, para as tarefas do dia a dia, mais eficiente seria a capacidade de resposta, e as estratégias didático-pedagógicas a serem utilizadas teriam maior objetividade e clareza ao longo de todo o processo educacional.

Seguindo o conselho dos professores orientadores, realizou-se uma leitura minuciosa de três documentos essenciais para compreender o contexto em que desenvolveria o Estágio Pedagógico (EP). Os documentos em questão dizem respeito à instituição de ensino, sendo o primeiro deles o Plano Anual de Escola (PAE), seguido pelo Regulamento Interno (RI) e, por fim, o Projeto Educativo de Escola (PEE). Esta leitura, de forma aprofundada, proporcionou uma compreensão mais ampla do contexto facilitando o alinhamento das ações e práticas do estagiário com as diretrizes e objetivos da escola. Tornou-se importantíssimo, nesta primeira fase, ter a oportunidade de visitar as instalações físicas da Escola e estabelecer um contacto mais pessoal com o professor orientador cooperante e os restantes membros pertencentes à Comunidade Educativa (CE). A visita à escola permitiu a familiarização com o ambiente físico de lecionação, assim como estabelecimento de conexões pessoais com os demais docentes e

profissionais não docentes envolvidos. Estes primeiros contactos e integração no ambiente escolar foram fundamentais para estabelecer uma base sólida de comprometimento no desenvolvimento deste processo de lecionação, garantindo uma integração adequada no contexto da escola e possibilitando a colaboração efetiva com os diversos agentes envolvidos no processo educativo. Na reunião geral de início do ano letivo, organizada pela direção da escola, na qual estiveram presentes todos os docentes que lecionaram na escola no ano letivo em questão foi possível discutir vários assuntos como: o balanço geral do ano letivo passado, as expectativas e metas para o novo ano letivo, bem como uma chamada de atenção para o ano de eleições para a direção.

A análise do contexto escolar, incluindo as características da escola, as políticas educacionais adotadas e a interação com os profissionais da instituição, tornou-se essencial para adaptar a prática docente e proporcionar uma intervenção adequada aos alunos. Com base nesta pesquisa, pretendia-se identificar os pontos fortes e as oportunidades de melhoria da escola, bem como os desafios e constrangimentos que poderiam influenciar a intervenção pedagógica.

Durante a reunião geral de início do ano letivo, foi enfatizada a importância de adotar boas práticas docentes, levando em consideração a realidade e o contexto escolar. Nesta primeira fase do estágio, compreendeu-se que a escola valoriza não apenas a avaliação sumativa dos alunos, mas também todo o processo de desenvolvimento e evolução ao longo do ano letivo, com base nas competências essenciais que devem ser desenvolvidas pelos alunos nos diferentes ciclos de ensino, alertando-se para a importância de acreditar no profissionalismo como docentes capazes de adotar uma atitude inovadora e resiliente, rompendo com os paradigmas educacionais que limitam a prática letiva e a formação dos alunos.

Ainda que cedo, a presença nestes eventos de grande importância para o início de ano possibilitou o primeiro contacto entre os estagiários e os professores que integravam os diferentes conselhos e grupos disciplinares. Por outro lado, tornou-se possível compreender os objetivos da escola, as regras de funcionamento e as expectativas da mesma para o novo ano que contribuiu para adotar e delinear uma prática pedagógica ajustada à realidade da escola tendo por base os valores, missão e visão da instituição tendo em conta o seu enquadramento e posição regional. Por outro lado, e ainda que de forma passiva, a presença e participação em eventos desta importância (como também nas reuniões de conselho de turma) possibilitaram o ganho de noção e ferramentas de micro e macro gestão no contexto escolar em que se pressupôs que observar, refletir e

processar as trocas de informação que decorreram ao longo do ano contribuía para se compreender de que forma se operacionalizavam alguns dos procedimentos bem como, a exigência desta preparação cuidadosa.

A Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva, localizada na cidade do Funchal, na freguesia de Santa Luzia, possui uma história significativa. Foi fundada no final da década de 70 com o objetivo inicial de atender ao 3º ciclo de ensino. No entanto, após o estabelecimento do ensino obrigatório como direito constitucional após o 25 de abril de 1974, a escola passou por transformações para atender às necessidades educacionais da população. Devido às limitações e ao caráter temporário dos pavilhões pré-fabricados, foi tomada a decisão de construir uma nova escola secundária, que acabou sendo reconhecida como uma das melhores da região, devido às suas instalações adequadas para práticas desportivas, oficinas e laboratórios.

No ano letivo de 1984/1985, a escola foi inaugurada pelo Presidente do Governo Regional da Madeira, Dr. Alberto João Jardim, e recebeu o nome do renomado pedagogo madeirense Dr. Ângelo Augusto da Silva. Atualmente, a escola oferece uma ampla gama de cursos, incluindo cursos científico-humanísticos, profissionais e de educação e formação (CEF). Com cerca de 1255 alunos distribuídos em 61 turmas, a escola acolhe estudantes de várias partes da ilha da Madeira, embora a maioria seja proveniente do concelho do Funchal.

A localização da escola é próxima ao centro do Funchal o que facilita o acesso da comunidade, seja por meio de transporte particular ou público. A Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva está localizada na Rua do Comboio, número 61 C, na Freguesia de Santa Luzia, Concelho do Funchal, na Região Autónoma da Madeira. O código postal da escola é 9050-053. Para mais informações sobre a escola, é possível visitar o website oficial em <http://ebsaas.com>, onde constam todas as informações associadas à escola.

Quanto à acessibilidade, a escola é facilmente acessível por transporte público. A empresa Horários do Funchal oferece diversas linhas de autocarros que permitem chegar ao centro da cidade a partir da escola em aproximadamente 15 minutos. Esta facilidade através de transporte público é conveniente para os alunos, funcionários e encarregados de educação que desejam chegar à escola de forma prática e rápida. A Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva desempenha um papel importante na educação e formação dos estudantes da região, fornecendo um ambiente propício para o desenvolvimento académico e pessoal.

No período letivo de 2022/2023, a Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva segue um conjunto de regras internas que determinam os horários de funcionamento, as aulas e o uso das instalações desportivas.

De acordo com essas normas, a escola está aberta em todos os dias úteis, das 07:00h às 19:00h. As atividades letivas ocorrem entre as 08:00h e as 18:10h, sendo divididas em blocos de tempo de 50 minutos ou 100 minutos, dependendo do nível de ensino.

As aulas no período da manhã começam às 8h00, enquanto no período da tarde iniciam-se às 13h30. Esses horários indicam um retorno à normalidade após o impacto prolongado da pandemia, sem necessidade de ajustes ou restrições nos horários das turmas.

As instalações desportivas, incluindo o Pavilhão e os Polidesportivos Exteriores, são administradas pela Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva das 8h00 às 19h00. Após esse horário, a responsabilidade pelo uso desses espaços é transferida para a Direção Regional do Desporto, que assume a gestão das instalações até as 23h00. As regras para a utilização das instalações foram estabelecidas pelo Grupo de Educação Física e pelo Conselho Executivo, com aprovação da Direção Regional do Desporto. Essas normas devem ser respeitadas por todas as partes envolvidas, incluindo escolas, Desporto Escolar, Desporto Lazer/Recreação e Desporto Federado.

No que diz respeito à disciplina de Educação Física, às turmas do 2º ciclo atribuiu-se três períodos de aula de 50 minutos distribuídos ao longo da semana. Alguns desses períodos poderiam ocorrer em dias seguidos, enquanto outros poderiam ser agendados em dias não consecutivos. Duas turmas têm um período de 100 minutos seguido por um período de 50 minutos em dias não consecutivos. As turmas do 3º ciclo teriam também três períodos de aula de 50 minutos ao longo da semana. Já no ensino secundário, atribuiu-se um período de 100 minutos seguido por um período de 50 minutos em dias não consecutivos.

É importante destacar que, de acordo com as normas internas da escola, os professores devem encerrar as suas aulas entre 8 e 10 minutos antes do final, independentemente de coincidir ou não com os intervalos de saída. Esta medida visava permitir que os alunos tenham tempo suficiente para cuidar da higiene pessoal e chegar pontualmente à próxima aula.

A Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva, sendo uma das principais referências na Região Autónoma da Madeira, possui uma grande diversidade de recursos humanos para atender às demandas diárias resultantes do grande número de alunos matriculados, que totalizam 1252 estudantes, distribuídos em diferentes cursos de ensino. A instituição conta com aproximadamente 208 professores e 70 funcionários não docentes, abrangendo uma ampla variedade de áreas de atuação.

No que diz respeito à disciplina de Educação Física, a escola atualmente conta com um corpo docente composto por 20 professores especializados nessa área. Além disso, também possui 6 professores estagiários provenientes de instituições de ensino superior. Desses estagiários, 4 são provenientes da Universidade da Madeira e 2 da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Essa colaboração com as universidades permite a integração de novas perspectivas e conhecimentos atualizados no ensino da Educação Física.

Esta equipa de docentes, composta por profissionais experientes e em formação, trabalha em conjunto para proporcionar aos alunos uma educação física de qualidade, promovendo a atividade física, o desenvolvimento das habilidades motoras, a consciência corporal e o bem-estar dos estudantes.

A presença de um corpo docente tão diversificado e capacitado na Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva reforça o compromisso da instituição em oferecer um ensino de excelência, abrangendo diferentes áreas do conhecimento e atendendo às necessidades individuais dos alunos.

O principal desafio da escola, intitulado “Aceitar desafios, educar para o futuro!” de acordo com o Projeto Educativo de Escola (2019-2023), tem sido sempre melhorar a qualidade do ensino, garantindo que todos os alunos tenham um desempenho escolar satisfatório, aprendam de forma significativa e adquiram conhecimentos e competências que promovam o seu interesse pelo conhecimento e pela participação ativa. As preocupações centrais da instituição de ensino, tal como expressas na sua missão e na sua visão, estão relacionadas com o carácter da comunidade de alunos que a integra. Tratando-se de uma escola em que se formam indivíduos desde o 5º ao 12º ano de escolaridade, pretende-se que a comunidade educativa alicerce o seu trabalho com base nos valores da Responsabilidade, Exigência, Solidariedade e Humanismo com o intuito de oferecer um ambiente de sucesso para o processo de crescimento e maturação dos diferentes intervenientes a diversos níveis.

A Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva detém de uma ampla e diversificada oferta educativa para atender às necessidades e interesses dos seus alunos. A escola leciona no ensino regular, abrangendo turmas desde o 5º ano até ao 12º ano. Além disso, oferece programas de ensino profissional, como os Cursos de Educação e Formação (CEF) de nível secundário e 3º ciclo.

Nos 2º e 3º ciclos, a escola disponibiliza o ensino especializado/artístico, por meio de um protocolo estabelecido com a Escola de Dança e o Conservatório Escola das Artes. Esta parceria permite oferecer aos alunos oportunidades de formação nas áreas artísticas, promovendo o desenvolvimento dos seus talentos e habilidades.

No ensino secundário, a escola oferece uma variedade de áreas de estudo. Os cursos científico-humanísticos abrangem disciplinas nas áreas das ciências e tecnologias, ciências socioeconómicas, línguas e humanidades, e artes visuais. Esses cursos visam preparar os alunos para prosseguir estudos superiores ou ingressar no mercado de trabalho.

Além dos cursos científico-humanísticos, a escola também disponibiliza cursos profissionais, que visam a formação técnica e profissional dos alunos. Nesse âmbito, são disponibilizados cursos como Técnico Auxiliar de Saúde e Técnico de Desporto, proporcionando aos alunos competências específicas nessas áreas.

Por outro lado, cursos como o técnico de desenho de vestuário e o técnico de apoio à gestão através dos Cursos de Educação e Formação (CEF), que têm como objetivo proporcionar aos alunos uma formação profissionalizante mais direcionada para o mercado de trabalho. A escola oferece cursos como costureiro(a)/Modista T4 e Técnico(a) Comercial T6, preparando os alunos para exercerem atividades específicas nessas áreas. Estes cursos têm uma abordagem mais prática, visando proporcionar aos alunos competências específicas e uma preparação direta para o mercado de trabalho.

Por fim, a Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva oferece o Curso de Educação e Formação em técnico de secretariado, que prepara os alunos para exercer funções na área administrativa e de secretariado.

Esta oferta educativa diversificada permite que os alunos escolham o percurso mais adequado aos seus interesses, aptidões e objetivos futuros, garantindo assim uma formação abrangente e adaptada às diferentes necessidades e ambições dos estudantes.

Com essa variedade de opções, a escola procura atender às necessidades e expectativas dos alunos, promovendo o seu desenvolvimento pessoal, académico e profissional. Dessa forma, os estudantes têm a oportunidade de escolher o percurso

educativo que melhor se adapta às suas ambições e interesses, preparando-se para os desafios do futuro.

A Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva possui uma variedade de instalações desportivas dedicadas ao ensino de diversas disciplinas, tanto na teoria como na prática.

É inegável a importância de compreender a dinâmica de funcionamento e utilização das instalações desportivas para o planeamento e programação das aulas. No contexto específico da Educação Física, a escola dispõe de uma ampla variedade de instalações desportivas, das quais se destaca: Quatro campos exteriores, um Pavilhão gimnodesportivo: sendo dividido em 3 partes ao longo das aulas de Educação Física, um Ginásio, uma Sala de apoio ao Departamento de Educação Física, uma Piscina e Tanque de natação, fora de funcionamento.

Ao nível dos recursos materiais disponíveis na escola, as instalações desportivas possuem duas arrecadações destinadas a armazenar todo os recursos materiais que podem ser utilizados nas aulas de Educação Física. Especialmente, uma delas poderá ser encontrada junto ao ginásio/Pavilhão Norte onde abriga todo o material utilizado em aulas com utilização de bolas, cones, cordas, raquetes, arcos, entre outros. A segunda situa-se no lado contrário do Pavilhão, no Pavilhão Sul onde constam os materiais mais específicos associados às matérias de Ginástica (colchões, colchões de queda, trampolins, entre outros) e redes oficiais de voleibol (muito utilizado pelo Clube Escola Levada).

Refletindo sobre a ampla gama de instalações à disposição dos docentes de EF, é importante, juntamente com o sistema de rotação implementado, otimizar e aproveitar ao máximo os recursos disponíveis, possibilitando que todas as turmas tenham acesso às condições necessárias para o desenvolvimento de matérias que exigem condições específicas. Para além disto, é também importante enfatizar que a seleção das matérias não deve ser limitada apenas pelas características físicas dos espaços disponíveis, mas sim considerar todas as oportunidades que podem ser exploradas.

Ao longo do estágio foi possível compreender que este tipo de gestão e de partilha de oportunidades de espaço foi algo que, a meu ver, foi me facilitado por ser professora estagiária. No entanto, tendo em conta que enquanto professores, e considerando o panorama atual de colocação e de contratação docente, é inevitável que a nossa atividade profissional seja desempenhada apenas numa escola. Dito isto, na continuidade da atividade profissional, isto irá implicar que sejamos capazes de enfrentar desafios que requeiram capacidade de adaptação e até mesmo criatividade, uma vez que

frequentemente iremos ser surpreendidos com condições de trabalho que variam consideravelmente em termos de recursos e estruturas, consoante aquilo que a escola pode oferecer. Por outro lado, a relação entre colegas de disciplina também irá variar de escola para escola e por isto, conseguir adaptar-se à “não facilidade” no processo de troca de instalações poderá também delinear-se como uma forte ferramenta de trabalho e de preparação.

Ainda relativamente aos recursos materiais e espaciais, o estágio permitiu verificar que as decisões didático-pedagógicas tomadas dependiam também destes fatores. Embora a escola tenha oferecido boas condições para lecionar a maioria das matérias de ensino, em algumas situações, enfrentou-se restrições relacionadas com estes recursos que influenciaram diretamente o planeamento feito e a implementação das aulas de EF.

A limitação em relação à quantidade disponível e/ou desgaste de alguns materiais, a realização das aulas em que havia necessidade de partilha do pavilhão com alunos de anos de escolaridade inferior, o encerramento do pavilhão para obras e a lecionação das mesmas matérias de ensino em simultâneo com outro colega, são exemplos de momentos de reflexão que permitiram o desenvolvimento da capacidade de adaptação enquanto futura docente e que possibilitarão refletir sobre questões vinculadas às particularidades da disciplina, o impacto e magnitude das limitações e desafios que os recursos, ou a sua escassez, podem representar e influenciar durante o planeamento e lecionação da EF na escola para que as aprendizagens sejam realmente significativas e adquiridas pelos alunos em consonância com os objetivos do programa.

1.3.2. A turma atribuída: 9ºano

É fundamental compreender a importância de caracterizar a turma como parte integrante do trabalho docente. A caracterização da turma faz parte de um processo que envolve obter informações relevantes sobre os alunos, as suas características individuais, habilidades, interesses, necessidades específicas e dinâmicas de grupo. Por outro lado, esta caracterização permite ao estagiário: 1) adequar o planeamento anual: ao conhecer as características individuais e coletivas dos alunos, é possível planear e adaptar as aulas de forma mais eficaz, considerando as habilidades motoras, níveis de condição física, interesses e preferências dos alunos que nos permite por outro lado, não só adequar as estratégias de ensino como também, criar atividades e desafios adequados, promovendo

a participação ativa e motivada dos discentes; 2) Atender às necessidades individuais: cada aluno é único e possui necessidades diferentes. Alguns podem deter de habilidades motoras mais desenvolvidas, enquanto outros podem apresentar desafios mais específicos.

No sentido de obter informações individuais de cada aluno acerca dos domínios físico, psicológico e contexto familiar, utilizaram-se diversos instrumentos que permitiram não só recolher esses dados como obter outros que pudessem ser transversais a outros docentes de outras disciplinas. Desta forma, recorreu-se à utilização do “Questionário aos Adolescentes sobre a Educação Física e Estilo de Vida”, com o intuito de recolher dados demográficos, socioeconómicos, relacionados com o agregado familiar, perceções dos alunos sobre a escola, hábitos de atividade física, padrões de sono, dados associados à perceção, importância e objetivos/finalidades da Educação Física, bem como as experiências desportivas dos inquiridos.

A recolha de dados relacionados à Função Cognitiva foi realizada através do Teste COGTEL, descrevendo-se numa abordagem relevante para avaliar diferentes aspetos da capacidade cognitiva dos alunos. Os resultados obtidos através deste teste debruçaram-se ao nível da avaliação: da memória prospetiva, memória verbal a curto prazo, memória de trabalho, fluência verbal, raciocínio indutivo e memória verbal a longo prazo, que me forneceram insights sobre as habilidades cognitivas individuais dos alunos e uma visão abrangente da vida dos mesmos. Desta forma, através de uma análise holística, o professor é capaz de orientar as estratégias pedagógicas a fim de promover o desenvolvimento integral dos estudantes.

Além destes testes, a aplicação de um inquérito por questionário que avalia as competências pessoais e sociais, como: resolução de problemas, relações interpessoais, competências básicas, regulação emocional e definição de objetivos, demonstrou ser uma abordagem valiosa para que me fosse possível compreender o desenvolvimento socio emocional dos alunos. Estes dados complementares fornecem informações sobre as habilidades sociais, emocionais e comportamentais dos alunos da turma do 9ºano, além de permitir identificar áreas de atuação que suscitem uma intervenção mais atenta e pormenorizada do ponto de vista docente.

A utilização do teste sociométrico permitiu compreender de forma mais aprofundada as dinâmicas que ocorrem na turma, através da recolha de informações relativas às relações e interações sociais entre os discentes. Através deste teste pôde-se

identificar possíveis padrões de amizade, preferências de grupo e até mesmo situações de isolamento social.

Por fim, a avaliação da Composição Corporal e Aptidão Física (AptF) tornou-se essencial para compreender os níveis de condição física dos alunos. Estes dados providenciaram informações sobre a saúde e a condição física individual e coletiva da turma, sendo uma excelente ferramenta para planejar e adaptar as tarefas físicas das aulas, de acordo com as necessidades e capacidades dos alunos. Além destas circunstâncias, a avaliação da Aptidão Física (AptF) permitiu monitorizar o progresso anual da condição física dos alunos, revelando desafios persistentes em casos específicos. A título de exemplo, tendo em conta que a Diabetes Tipo I trata-se de uma condição crónica na qual o sistema imunitário ataca e destrói as células produtoras de insulina no pâncreas, resultando numa produção insuficiente de insulina (hormona essencial para a regulação do açúcar no sangue), a realização destas avaliações permitiu verificar o progresso físico do aluno em questão ao longo do ano escolar. Por outro lado, o excesso de peso associava-se a uma condição em que o índice de Massa Corporal (IMC) de um adolescente, neste caso em concreto, está acima dos valores considerados saudáveis para a sua faixa etária, podendo incluir casos de sobrepeso ou obesidade, indicando um acumular de tecido adiposo, além dos padrões normais de desenvolvimento. Assim, ao acompanhar a atividade física do indivíduo em análise, ao longo do ano, constatou-se melhorias ao nível da destreza física (flexões, abdominais) e da componente cardiorrespiratória (vai e vem). Isto sugere que foram estabelecidos desafios em termos de proficiência física, resultando numa melhoria evidente na saúde e bem estar do aluno.

A recolha destes dados demonstrou-se abrangente, envolvendo a Função Cognitiva, competências sociais e pessoais, dinâmicas sociais e aptidão física, proporcionando uma visão holística do desenvolvimento dos alunos.

1.3.2.1. Caraterização da Turma

A turma de 9ºano era constituída por 23 alunos, 13 do sexo feminino e 10 do sexo masculino, com idades médias de 14 anos, tendo sido identificados 4 alunos dos quais dois necessidades educativas especiais, perturbação do espectro do autismo e dislexia, e outros dois com patologias, nomeadamente asma e diabetes tipo I.

Na sua visão global, a maioria dos alunos possuía uma perceção positiva da escola apesar de metade se percecionarem como sendo bom aluno. Durante o período de estágio foi

possível observar que o grupo de alunos tinha um grande interesse nas aprendizagens em todas as áreas curriculares e um bom cumprimento das regras da sala de aula. Os alunos revelavam curiosidade e motivação para aprender novos conteúdos, havendo um questionamento e uma participação constante por parte dos mesmos.

Ao nível da dinâmica de grupo verificaram-se três líderes permanentes e alunos identificados como os mais excluídos o que implicava que como professor fôssemos capazes de manter um grupo coeso pronto para o desenvolvimento. Desta forma, tendo em conta as informações recolhidas acerca da turma:

- Relativamente à função cognitiva, mais especificamente a memória prospetiva e a memória verbal a curto prazo, 44% dos alunos não conseguiram concluir as tarefas com sucesso;
- De um modo geral, a turma apresenta valores intermédios no que toca às competências pessoais e sociais, sendo a definição de objetivos o ponto mais forte da turma;
- Relativamente aos hábitos de atividade física, 60% dos alunos não pratica atividade física fora das aulas de educação física. Além disto, a grande maioria dos alunos tende a dormir menos de 9 horas;
- Relativamente à perceção sobre a educação física, 50% dos alunos afirma gostar bastante da educação física, percecionando-se como bom na disciplina (44%);
- 80% dos alunos da turma acha que a disciplina deveria ser obrigatória com avaliação;
- As finalidades da educação física mencionadas pela maioria dos alunos da turma têm como foco: promover nos alunos aprendizagens e aperfeiçoamento das técnicas desportivas, promover estilos de vida ativos e saudáveis nos alunos e proporcionar aos alunos momentos de diversão e relaxamento;
- 44% dos alunos da turma concorda que a educação física é importante para a sua formação global;
- Mais de metade dos alunos da turma gosta da disciplina e 69% diz que as aulas são divertidas;
- Relativamente às vivências desportivas, a turma domina os jogos desportivos coletivos (já realizaram experimentação), no entanto modalidades como a ginástica acrobática e a de solo não foram abordadas;

- Ao nível da composição corporal, 22% dos alunos tem percentagem de massa gorda acima da média;
- Ao nível de capacidades físicas, a turma deverá ser desenvolvida no sentido de desenvolver a força de resistência, a força explosiva e a flexibilidade, tendo sido estes os índices onde se identificaram mais melhorias a serem feitas.

Para além destas informações foi possível averiguar que, ao nível da Educação Física, 50% da turma "Gosta bastante da EF", 12% diz "É-me indiferente" e 38% diz gostar mesmo muito da disciplina. Por outro lado, verificou-se que 60% não pratica qualquer tipo de Atividade Física além das aulas e que 3 alunos eram permanentemente excluídos pela turma tendo sido também identificados 3 possíveis líderes.

É válido destacar que o desempenho dos alunos nos testes de aptidão física e nas respostas aos questionários sociométricos pôde ser influenciado por vários fatores, como nervosismo, desconcentração e compreensão da linguagem utilizada nas instruções. Esses fatores podem afetar a precisão dos resultados obtidos e devem ser considerados ao interpretar os dados.

No caso dos testes de aptidão física, é importante levar em conta que alguns alunos podem sentir-se mais ansiosos ou nervosos durante as avaliações, o que pode afetar o desempenho. Além disso, a desconcentração durante a execução dos exercícios ou a dificuldade em compreender corretamente as instruções também podem impactar os resultados. Os professores devem estar cientes desses possíveis fatores e procurar criar um ambiente tranquilo e encorajador durante as avaliações, além de fornecer instruções claras e acessíveis aos alunos.

Após a aplicação dos testes de composição corporal e motores foi possível averiguar que, mais de 70% da turma enquadrava-se na Zona Saudável ao nível da percentagem de Massa Gorda (MG), do Perímetro da Cintura (PC) e do Índice de Massa Corporal (IMC), tendo-se identificado 13% no Perfil Atlético neste último item. Relativamente à Aptidão Física verificou-se que os alunos se enquadravam na Zona Saudável nos itens: Abdominais, Impulsão Horizontal, Impulsão Vertical, Velocidade e Aptidão Aeróbia. Já quanto aos aspetos a melhorar, identificou-se o elemento mais crítico relativo à força de membros superiores, as Flexões em que 39% da turma estava na Zona não Saudável, e os testes Senta e Alcança (52% zona saudável) , Agilidade (35% Zona Não Saudável) e Flexão de Ombro (4% melhorar o ombro esquerdo e 9% melhorar o ombro direito). Tendo por base estas informações, foi possível preparar uma intervenção

adequada ao nível de aptidão física dos alunos, sendo um dos principais objetivos da intervenção que os mesmos fossem capazes de melhorar os seus resultados.

Após a intervenção, foi possível averiguar, no final do ano, melhorias significativas relativas aos testes: Flexões, de 39% da Zona não Saudável houve um decréscimo para 26%, Senta e Alcança, de 52% Zona Saudável houve um aumento para 63%, Flexão de Ombros, todos os alunos eram capazes de realizar a flexão de ombros com ambos os braços, percentagem de MG, de 22% na Zona não Saudável para 15% e uma melhoria da Aptidão Aeróbia, de 70% na Zona Saudável para 79% da turma.

Relativamente ao horário da turma de 9ºano da escola EBSAAS, pertencente ao 3ºCiclo do Ensino Básico, a turma tinha aulas às terças, quartas e quintas-feiras, todas com a duração de 50 minutos.

À terça-feira as aulas iniciavam-se às 08:00 horas e terminavam às 08:50 horas. Na quarta-feira iniciavam-se às 11:50 horas e terminavam às 10:40 horas. À quinta-feira, iniciava-se às 10:45 horas e terminava-se às 11:35 horas.

2. Prática Letiva

2.1. Gestão do Processo de Ensino-Aprendizagem na turma do 9ºano

2.1.1. Planear

O planeamento é um elemento fundamental no processo de ensino-aprendizagem, pois permite a organização e orientação das práticas educativas de forma a potenciar aprendizagens significativas nos alunos. É um processo influenciado por diversas características sociais, culturais e políticas da sociedade em que se insere. Segundo Moro *et al.* (2016) da mesma forma que as ações humanas requerem um planeamento para que sejam executadas de forma correta, no contexto escolar, o planeamento do ensino deve ser estruturado perspetivando a aprendizagem significativa por parte dos alunos, para que sejam capazes de conseguir relacioná-la com a aplicabilidade na rotina diária. Desta forma, planear é um processo fundamental para que o professor possa refletir sobre as suas ações, organizar ideias, aplicar novas metodologias, considerar as conceções alternativas dos estudantes e principalmente estruturar o processo de ensino e aprendizagem de forma ativa e significativa, onde os mesmos não se tornem apenas ouvintes (Moro *et al.* 2016).

O professor deve ser capaz de dominar o conteúdo da disciplina e deverá saber relacioná-la com as diferentes áreas, valorizando e demonstrando preocupação em tornar a aprendizagem significativa para os seus alunos. Segundo Moreira e Mazini (2006, p.14):

“A aprendizagem significativa processa-se quando o material novo, ideias e informações que apresentam uma estrutura lógica, interagem com conceitos relevantes e inclusivos, claros e disponíveis na estrutura cognitiva, sendo por eles assimilados, contribuindo para a sua diferenciação, elaboração e estabilidade”.

Sendo esta uma capacidade inerente a esta profissão, e tendo em conta que cada planeamento é único, a génese deste ponto de partida é influenciado pela forma como o mesmo interpreta a realidade das suas turmas, da escola, das relações que nelas se estabelecem, a transmissão de conhecimento e a forma como atua no meio educacional. Por outro lado, a caracterização da turma (o conhecimento da mesma e das experiências prévias dos seus alunos), os meios e recursos disponíveis, ao longo do ano letivo pela escola determinam em certa parte a ação do professor e as decisões tomadas por ele.

No início do ano, tendo em conta que, como estagiário, pretende-se experienciar o máximo de atividades escolares e educativas possíveis, abraçar esta oportunidade foi também aceitar que um conjunto de imprevistos, complexidade na gestão dos processos de ensino-aprendizagem, gestão de conflitos e de comportamentos poderiam desdobrar-se e por isso, analisar e refletir sobre as características da turma, as necessidades dos alunos, as especificidades da escola, os recursos espaciais e materiais disponíveis, bem como o nível de “à vontade” da professora estagiária tornara-se aspetos cruciais neste processo.

O plano anual de atividades é um instrumento tático de planificação que possibilita a organização de estratégias que promovem o pensamento diferenciado, inovação e novos métodos de trabalho, visando a compreensão e intervenção no contexto real.

Ao realizar o planeamento anual, é essencial levar em consideração o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, que fornece diretrizes para a organização e gestão curricular, definição de estratégias, metodologias e procedimentos pedagógicos a serem utilizados. Apesar destes documentos de referência e da Lei de Bases através da qual a escola exerce a sua autonomia financeira, administrativa e pedagógica, as propostas pedagógicas não deverão ser encaradas como um conjunto de normas rígidas a serem seguidas na sua totalidade, cabendo ao professor organizar e planear a aprendizagem no

tempo de acordo com as necessidades de ensino estabelecidas. É claro que o ideal passaria por haver um documento contruído em conjunto entre professores da mesma matéria para que, de forma integrada, os objetivos perspetivados resultassem de uma reflexão coletiva.

Segundo Moro *et al.* (2016) um dos maiores desafios da escola é chegar a um consenso no que toca ao planeamento tendo que por isso ser encarado em grupo disciplinar tendo por base: a coerência, flexibilidade, precisão e objetividade, além de todos os fatores que influenciam a prática pedagógica docente.

2.1.2. O Plano anual das áreas de extensão da Educação Física

O planeamento anual, patente no anexo I, desempenha um papel importante, pois serve como um documento orientador que organiza os objetivos e princípios estabelecidos previamente antes do início do ano letivo. É um documento que deve ser consultado de forma contínua, tomando em consideração a realidade contextual em que se insere. A avaliação formativa também é destacada como um elemento crucial no desenvolvimento do currículo, permitindo ajustes e reformulações no ensino e planeamento para melhorar a aprendizagem dos alunos.

O plano anual de atividades é um instrumento tático de planificação que possibilita a organização de estratégias que promovem o pensamento diferenciado, inovação e novos métodos de trabalho, visando a compreensão e intervenção no contexto real.

Ao realizar o planeamento anual, é essencial levar em consideração o Perfil do Aluno à saída da Escolaridade Obrigatória, que fornece diretrizes para a organização e gestão curricular, definição de estratégias, metodologias e procedimentos pedagógicos a serem utilizados.

De acordo com o calendário escolar do ano letivo 2022/2023 previsto para o 3ºCiclo do Ensino Básico, estava prevista a lecionação de um total de 97 aulas à turma do 9ºano, todas elas de 50 minutos, divididas por 3 Períodos. Relativamente às matérias de ensino a abordar ao longo do ano letivo, o grupo disciplinar de Educação Física partilhou um conjunto de documentos onde se encontravam já definidas as matérias a abordar em cada Ciclo de Ensino e respetivo ano. Assim sendo, ficou estabelecido que e para o 9ºano as matérias a abordar seriam: Atletismo, JDC-Futebol ou Basquetebol, JDC-Voleibol, Ginástica, ARE (Dança), Desportos de Raquetas (Badminton/T-Mesa).

2.1.3. As UD

O processo-ensino aprendizagem é assumido pelo próprio aluno ao longo da sua evolução segundo diferentes posturas e papéis na sua trajetória escolar, assim como das próprias concepções do meio de ensino.

Uma das ideias essenciais que nos faz pensar na diferenciação (desenvolvimento) do aluno ao longo dos anos é verificar que este processo é caracterizado pelas diretrizes culturais e que, à medida que o mesmo se vai inserindo no contexto cultural são-lhes inculcados valores, sentidos e significados que oferecem ferramentas de reconstrução da realidade.

Para proceder à instauração de modificações nas concepções escolares e, por conseguinte, nos processos de ensino, torna-se imperativo destacar o desempenho do docente, especificamente do professor de Educação Física. Este, em virtude da sua interpretação, deve empreender uma avaliação das aulas que leciona, a fim de refletir sobre a sua prática pedagógica. Este processo reflexivo fundamenta-se em quatro etapas, conforme preconizado por Schön, citado por da Costa, Greco, Mesquita, Graça e Garganta (2010): i) o professor interpreta o aluno como um agente capaz de surpreender; ii) procura compreender a razão subjacente a essa surpresa; iii) reformula o problema, visando discernir a aprendizagem extraída da situação em questão; iv) propões novas tarefas para testar as suas suposições. Deste modo, o professor estará apto a fomentar, motivar, dialogar, refletir e participar de maneira mais proativa no processo de ensino-aprendizagem dos seus alunos, utilizando a experiência da atividade também em benefício próprio, reconstruindo, assim, o seu acervo de conhecimento com o objetivo de forma mais eficaz e aprimorada.

Este processo, caracterizado também de “reconstrução do conhecimento”, deve ter em conta as experiências vividas pelos alunos, exaltando que se torna necessário promover uma abordagem dialética no que toca à exposição das matérias de ensino, isto é, partir de uma tese, segundo a qual numa fase inicial os alunos são ouvidos e em que o docente tem em conta o conhecimento prévio dos mesmos, uma fase posterior na qual ocorre a apresentação de uma outra visão para que haja confrontação e, por último, a fase final em que se retira dos alunos as reflexões feitas e em que se abordam ou reflete sobre as novas concepções encontradas. Note-se que este processo é complexo e que envolve não só a predisposição mental como também a capacidade dos discentes em se tornarem integrativos no que toca a novas concepções no ato de ensino das matérias.

Do ponto de vista do aluno, para que o mesmo se consiga envolver inteiramente neste processo, motivado, é necessário criar um meio seguro, provocando no mesmo a compreensão das insuficiências caracterizadoras dos métodos tradicionais e promover a potencialidade dos novos instrumentos e formas de ensino.

2.1.3.1. Planeamento e Construção

Na elaboração das unidades didáticas, anexo II, consideraram-se as orientações estabelecidas pelo grupo de Educação Física da escola, em relação à rotação dos espaços desportivos ao longo do ano. Quanto às matérias a serem abordadas durante o ano letivo, o grupo disciplinar de Educação Física definiu que no 9º ano seriam desenvolvidas as seguintes matérias: Atletismo, JDC- Futebol ou Basquetebol, JDC- Voleibol, Ginástica, Atividades Rítmicas Expressivas (Dança), Desportos Raquete (Badminton/Ténis de Mesa) sendo que, os alunos deveriam ser avaliados como nível elementar numa dessas matérias e nível introdutório em 5. Além disso, foram considerados os documentos das Aprendizagens Essenciais (AE) para a Educação Física no ensino básico, mais especificamente para o 9º ano.

No entanto, é importante mencionar que as AE também ressaltam a possibilidade de as escolas e os professores realizarem uma gestão flexível do currículo, adaptada ao ano, à turma e a cada aluno. Dessa forma, pode-se realizar uma gestão do processo ao longo do ano. O foco foi o desenvolvimento do aluno como um todo, visando a aquisição de competências essenciais para a vida diária, que está em constante transformação.

Tendo em conta que os alunos estão em final de Ciclo e que já experienciaram durante vários anos diversas matérias de Ensino, as Unidades Didáticas para o 9ºano foram construídas com o intuito de aumentar o número de experiências vividas pelos alunos, uma vez que estão no último ciclo do Ensino Básico. Esta decisão teve por base o sistema de rotação das instalações desportivas da Escola (anexo III) , bem como as necessidades dos alunos.

De acordo com as abordagens contemporâneas sobre o planeamento de unidades didáticas, é essencial considerar diversas características que visam proporcionar uma intervenção adequada no contexto da turma. Essas características incluem:

1. Variedade de atividades e metodologias: As unidades didáticas devem oferecer uma diversidade de atividades e abordagens pedagógicas para motivar os alunos e promover uma aprendizagem mais abrangente.
2. Motivação e interesse dos alunos: é importante criar um ambiente estimulante que desperte o interesse e a motivação dos alunos, tornando as atividades relevantes e significativas para eles.
3. Aprendizagem em grupo/equipa: Estimular a aprendizagem cooperativa em grupos ou equipas é uma estratégia eficaz para promover a interação entre os alunos, o trabalho em equipa e o desenvolvimento de habilidades sociais.
4. Significado, contextualização e utilidade: as atividades propostas devem ser contextualizadas e apresentar um significado claro para os alunos, de forma que possam relacionar os conhecimentos adquiridos com situações reais e perceber a sua utilidade no quotidiano.
5. Trabalho interdisciplinar: as unidades didáticas devem promover a integração entre diferentes disciplinas, explorando conexões e relações que possam enriquecer a compreensão dos conteúdos e a sua aplicação em diferentes contextos.

No sentido de se construir as UD para o ano letivo, houve a necessidade de se realizarem Avaliações Diagnósticas (AD) das matérias a serem abordadas. Neste sentido, realizou-se uma AD geral, com conteúdos transversais às demais matérias a serem abordadas para que me fosse possível ter uma “imagem” geral da turma. Para além disto, no início de cada matéria, era realizada outra avaliação mais pormenorizada na primeira metade da primeira aula dessa matéria. Tendo em conta que as aulas eram apenas de 50 minutos, a restante parte da aula permitia-me dar início à unidade didática previamente delineada, flexível e ajustada à realidade dos alunos, a ser complementada com esta avaliação mais específica.

Procurou-se desenvolver a Lecionação da turma de 9ºano tendo por base o Ensino por Etapas, caracterizado por ser uma abordagem que implica a progressão gradual e sequencial do ensino das habilidades e conceitos de cada matéria de ensino. Desta forma, os conteúdos foram organizados e planeados de acordo com o nível de complexidade e desenvolvimento dos alunos, com o objetivo de permitir uma aprendizagem contínua e adaptada às capacidades de cada indivíduo. Tendo por exemplo prático, o ensino do Atletismo, em que se organizaram as aulas primeiramente, em atividades básicas como

saltar, correr e posteriormente, através de exercícios mais desafiadores, em que se incorporou movimentos coordenados e mais complexos com o envolvimento também de objetos, como bolas e arcos.

Ao nível dos estilos de ensino, irá verificar-se abaixo que a ação da professora estagiária teve por base dois grandes estilos, por tarefa e por descoberta guiada. No entanto, a imprevisibilidade dos comportamentos da turma, implicam que o professor seja capaz de se ajustar, resguardando-se na utilização de mais do que um método de ensino e mais do que um estilo de ensino por aula. Desta forma é impossível afirmar que os únicos estilos de ensino, que os únicos modelos de ensino e formas de organização do ensino utilizados foram os explicados e fundamentados abaixo. É possível sim afirmar que, as decisões didáticas pedagógicas dos docentes de Educação Física dão-se de acordo com, o estado da turma, a motivação dos alunos, o desenvolvimento dos mesmos e todos os fatores que influenciam diretamente a nossa ação profissional. Esta exigência diária, permitiu que percorresse diversas formas, estilos e métodos de ensino que me permitiram desenvolver positivamente enquanto docente.

1º Período

No 1º Período recorreu-se à introdução de modalidades coletivas, que envolveram trabalho em equipa, coordenação motora e estratégias de jogo. O badminton por sua vez, como modalidade individual foi introduzido com o sentido de desenvolver habilidades motoras e a capacidade de adaptação a diferentes situações do jogo. Com o intuito de distribuir semelhantemente as matérias de ensino de acordo com as instalações, previu-se serem lecionadas 10 aulas de Badminton, 9 de Basquetebol e 10 de Voleibol. Tendo em conta que no 1º Período e especialmente, logo no seu início, o grupo de Educação Física tinha já previstas inúmeras atividades, cingiu-se ao cumprimento deste planeamento. Tomando em consideração as matérias de ensino escolhidas pelo Grupo de Educação Física da Escola, decidiu-se neste período abordar as matérias obrigatórias deixando o 3º Período mais livre para a leção de modalidades menos habituais no âmbito escolar, como o *Rope Skipping*, e a realização de atividades diferentes com os alunos. Destacando-se, a título de exemplo, a visita à Pista de Câmara de Lobos, onde se proporcionou aos alunos a oportunidade de vivenciarem a realidade do Atletismo fora das instalações escolares.

De acordo com o mapa de instalações e de acordo com o que foi exposto acima, as modalidades *indoor* desenvolveram-se às terças e quartas-feiras enquanto o Basquetebol, por falta de tabelas no interior do pavilhão e de espaço, foi desenvolvido na parte exterior, sendo possível dividir a turma em 4 equipas e realizar dois jogos ao mesmo tempo, por exemplo.

A escolha destas matérias de Ensino, para além da razão acima identificada, debateu-se pelo facto de as modalidades coletivas possuírem princípios básicos transversais como, o desenvolvimento de competências motoras específicas: o passe, a receção, a desmarcação.

Os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) são caracterizados pela relação de cooperação e/ou oposição entre os participantes, onde os indivíduos de uma equipa estabelecem uma relação de cooperação entre si, executando ações em oposição contra os seus adversários, com o objetivo de alcançar os objetivos durante o jogo. Para além disto, estes jogos ocorrem num contexto de constante mudança, onde a interação é predominante, quer entre colegas, quer entre adversários em contexto de jogo.

Segundo Prudente (2006), citado por Pereira (2017), embora os JDC partilhem características comuns, algumas modalidades possuem aspetos completamente distintos devido ao espaço de jogo, ao modo como o objeto é jogado e para onde é jogado.

Ao utilizar o voleibol e o basquetebol, pretendeu-se explorar princípios e estratégias comuns aos JDC, enquanto se pretendia preparar os alunos para o desenvolvimento das matérias de ensino dos próximos períodos. A escolha do badminton decaiu sobre este mesmo assunto, dado que o badminton e o voleibol são desenvolvidos num campo dividido por uma rede. Optou-se por lecionar o badminton ao invés do ténis de mesa, pela facilidade em realizar aulas politemáticas utilizando apenas uma rede (badminton e voleibol ao mesmo tempo).

No âmbito das UD do 1º Período, a formulação dos objetivos centrou-se no aprimoramento das capacidades motoras dos alunos. Embora os planos de aula incorporassem a introdução dos gestos técnicos associados a cada modalidade, procurou-se sempre, através do jogo e da repetição de movimento, tendo em conta as Aprendizagens Essenciais, não só consolidar os gestos técnicos, mas sobretudo melhorar as dificuldades identificadas na Avaliação Diagnóstica (AD) de cada matéria de ensino.

Alicerçada nas informações da AD, o planeamento das aulas seguiu uma progressão de conteúdos lógicos, particularmente no contexto do Voleibol, delineada com base numa lógica educativa (ensino por etapas) que visou promover a aprendizagem

progressiva e coerente dos alunos. A progressão iniciou-se com a identificação do nível de habilidades dos alunos, em que se destacou que apenas 4 alunos da turma apresentavam grandes dificuldades associadas a técnicas básicas do voleibol, enquadrando-se os restantes 19 alunos no Nível Elementar. Desta forma, perspetivou-se que, ao longo das aulas, de acordo com as AE, os alunos fossem capazes de cooperar, aceitar a arbitragem realizada nas aulas, conhecer as regras e técnicas de voleibol e, por outro lado, que no jogo 4x4 fossem capazes de servir estrategicamente, recebendo e enviando a bola com precisão através da utilização de: passe alto, manchete, serviço e remate. A análise da avaliação revelou que a turma tinha dificuldade em manter a bola no ar, e por isso, os planos de aula foram estruturados com o intuito de que os alunos fossem capazes de se adaptar às situações de movimentação da bola, com foco, por exemplo, na manutenção da bola no ar durante um período de tempo.

Com o intuito de combater as dificuldades encontradas, a estratégia pedagógica utilizada foi o “*Smashball*”, que se define em novas situações de jogos reduzidos condicionados. A literatura destaca que estas estratégias lúdicas, como a implementação de jogos, não só otimizam as capacidades motoras, mas também desempenham um papel crucial na motivação dos alunos (Metzler, 2017).

O voleibol na escola é uma modalidade que, na maior parte das vezes, precisa de ser ajustada pela dificuldade que os alunos têm em manter a bola no ar. Devido a este fator, sentiu-se a necessidade de adaptar os exercícios nesse sentido, tendo por base o desenvolvimento de jogos com menos jogadores em campo, a utilização de uma rede mais baixa, mas que, mantivesse o desafio inerente ao jogo.

Segundo Bayer (1994), existe um conjunto de características em comum entre as modalidades consideradas jogos desportivos coletivos (JDC), sendo estas:

- A presença de um objeto de jogo (bola, disco), podendo ser jogado através de um instrumento, pé ou mão;
- Um terreno de jogo padronizado;
- Um alvo a atacar ou a defender (baliza, cesto);
- Companheiros que cooperam para progredir com a bola no terreno;
- Adversários que dificultam a chegada ao objetivo;
- Um regulamento a cumprir.

Assim, o que em primeira instância caracteriza os JDC é o confronto entre duas equipas, condicionadas pelo cumprimento de um regulamento, que se dispõem de uma forma particular no terreno de jogo e se movimentam, com o objetivo de vencer. Tanto no ataque como na defesa, as sucessivas configurações que o jogo vai sofrendo resultam da forma como ambas as equipas geram as relações de cooperação e oposição em função do objetivo do jogo (Silva, 1998, p. 21).

Segundo Prudente (2006), o voleibol, juntamente com outras modalidades coletivas, pode ser inserido nos jogos com bola de rede ou parede. O voleibol é então um JDC, no qual o objetivo passa por fazer com que a bola de jogo caia no campo adversário, sendo que deve ser feito enviando a mesma por cima da rede que divide o campo.

Na preparação das aulas e tendo em conta tudo o que se conhecia da turma, houve o cuidado de, em situações de jogo, os grupos serem organizados segundo níveis de desenvolvimento para um processo lógico e sequencial de evolução. Desta forma, procurou-se que os alunos evoluídos se desafiassem e que os menos evoluídos pudessem demonstrar as suas dificuldades, para que as intervenções fossem realizadas no sentido de os ajudar a melhorar. No entanto, esta estratégia foi alterada algumas vezes para que surtisse o efeito contrário, ou seja, em algumas aulas, em situação mais analítica, por exemplo em trios, procurou-se colocar um aluno menos à vontade com a modalidade, juntamente com outros que dominavam a matéria. Ao longo das aulas pôde-se concluir que a estratégia muitas vezes não era eficaz, dado que os alunos mais desenvolvidos ficavam desmotivados devido às contantes paragens do jogo (bola no chão). Tendo em conta esta resposta adotou-se outro tipo de abordagem, dividindo os alunos em dois grupos para que, numa parte de aula, fosse possível trabalhar com mais especificidade as dificuldades de alguns e manter a integração de todos os restantes elementos da turma.

“Educar é sempre uma prática, uma ação, não sendo possível compreendê-la como algo estável. Educar é um processo de teorização e de reflexão. Cabe ao docente estar em constante formação e evolução aperfeiçoando a sua prática pedagógica de forma a colmatar as necessidades exigidas pela sociedade, como tal, este deve articular as diversas teorias educacionais à sua prática pedagógica”

Sales (2010)

Neste contexto, é válido mencionar que há uma variedade de “abordagens” que a educação pode adotar, ou seja, existem ferramentas pedagógicas específicas que as escolas adotam com o intuito de proporcionar experiências para que a aprendizagem se torne significativa e desafiadora para o aluno.

Ter em conta a ideia de modelos de ensino, enquanto professores, é dar atenção a um conjunto de diretrizes e princípios que devem guiar o nosso planeamento e a organização das aulas, com o propósito de otimizar a exploração das habilidades do grupo, dos alunos da turma de forma a facilitar o processo de aprendizagem.

Segundo Serra (2004), citado por Sales (2010), os enfoques pedagógicos são utilizados de acordo com a compreensão do professor e a sua afinidade com os mesmos, uma vez que cada método é fundamentado em valores e crenças que orientam as suas decisões e ações.

Um modelo de ensino, segundo Ricardo (2005) é entendido como uma espécie de itinerário, concebido pelo professor, utilizado para proporcionar aos alunos diferentes possibilidades concretas de aprendizagem e desenvolvimento dos mesmos numa determinada matéria ou modalidade desportiva.

Entre diversos modelos de ensino, desde os mais centrados no professor aos que responsabilizam mais os alunos neste processo de aprendizagem, “há que encontrar o justo equilíbrio entre as necessidades de direção e apoio e as necessidades de exercitar a autonomia, de modo a criar as condições favoráveis para uma vinculação duradoura à prática desportiva” (Silva,R; Queirós,P; Mesquita,I; Revista de Ciências do Desporto).

Assim sendo, um modelo de ensino caracteriza-se por ser um plano coerente que tem por objetivo orientar o ensino e inclui:

1. Fundamentação teórica;
2. Declaração das intenções dos outcomes de aprendizagem;
3. Os conhecimentos que o professor deve dominar para conduzir as atividades
4. Desenvolvimento e sequências apropriadas de situações de aprendizagem;
5. Expectativas do professor e comportamentos do aluno;
6. Avaliação dos outcomes de aprendizagem;
7. Mecanismos de avaliação fiáveis sobre a implementação do próprio modelo.

Segundo Rink (1996), não há nenhum modelo que seja devidamente adequado a todas as situações de aprendizagem, dado que existem situações cruciais que despertam mais atenção por parte do professor. Assim, é necessário que o professor saiba refletir para adotar o modelo de ensino mais adequado ao contexto da sua aula.

Ao nível do Voleibol, as aulas foram preparadas tendo em conta dois modelos: o Modelo Desenvolvimental (MD) e o TGfU, dado que os conteúdos foram programados para que os alunos pudessem ter uma aprendizagem progressiva, mas ajustada à realidade do jogo. A partir da avaliação diagnóstica compreendeu-se que a maior parte da turma pertencia ao nível elementar, tendo esta matéria sido avaliada como tal.

O Teaching Games for Understanding (TGfU) é um modelo de Ensino muito utilizado quer na escola, quer no treino e que auxilia os catalisadores deste processo de ensino na transferência de conhecimentos e competências acerca da aprendizagem do jogo na Educação Física Escolar. Este modelo de Ensino oferece diversas opções alternativas às ditas tradicionais privilegiando o conhecimento do jogo. Caracterizado por possuir bases de teorias construtivistas, tem por objetivo colocar o aluno numa posição de construtor ativo das suas próprias aprendizagens. Aspectos como: o processo cognitivo, percepção, tomada de decisão e de compreensão do jogo, são aspetos deveras valorizados por este modelo que, basicamente propõe o ensino a partir de problemas táticos em contexto de jogo, dando assim importância ao desenvolvimento cognitivo antes do desempenho prático.

O TGfU confronta a ideia de ensino das técnicas de forma isolada, isto é, contesta os exercícios analíticos e apela ao desenvolvimento dos conteúdos táticos, declarativo e processual (Gouveia *et al.* 2010).

O Modelo é caracterizado por seis fases, fases essas que, segundo Bunker e Thorpe (1982), o foco da unidade didática deverá incidir-se sucessivamente e ciclicamente na apreciação dos aspetos que constituem o jogo, isto é:

- Tomar consciência da tática;
- Analisar a evolução do contexto de jogo para que consigam tomar a decisão mais acertada (responder aos como e quando);
- Tomar consciência da execução das habilidades necessárias à realização motora;
- Apreciar o desempenho tático e técnico no jogo.

O Modelo Desenvolvimental (MD) de Rink (1993) proporciona uma abordagem altamente didática, auxiliando os professores no desempenho das suas atividades profissionais, facilitando a elaboração de processos instrucionais que se ajustam à capacidade de compreensão e resposta dos alunos. De acordo com o autor, o MD é desenvolvido no sentido de melhorar a aprendizagem através do desenvolvimento

cuidadoso do conteúdo de ensino, uma vez que, existe o risco de não aprender nada de tentarmos “aprender tudo de uma vez”.

Desta forma, o MD consiste na ideia de que os conteúdos de ensino requerem uma abordagem didática, expressa através da adaptação e da complexidade das situações de ensino (facilitando ou dificultando) e na estruturação do trabalho do aluno. Este modelo tem por base o Modelo de Instrução Diferenciada (MID), conforme proposto por Rink (2001), que define que, a prática por si só não garante aprendizagens consistentes e duradouras ao longo do tempo. É necessário ter em conta as conquistas finais desejadas, integrando os componentes necessários para alcançar o sucesso, com base na capacidade de resposta dos alunos, McGowns (1991) citado por da Silva (2019).

Depois de uma visão sobre a conceção das referências teóricas, estruturais e funcionais dos JDC e tendo em conta os procedimentos metodológicos utilizados ao longo da PL, tendo em conta os comportamentos a serem utilizados e realizados ao longo da formação dos alunos, foi necessário ter em atenção algumas diretrizes para a construção de situações de aprendizagem.

Segundo Graça (1998) o professor deve ser capaz, através das suas situações de ensino, considerando a natureza aberta das habilidades, de: i) solicitar formas de execução variadas (evitando as habilidades fechadas); ii) exercitar a resposta (o como) e o uso da resposta (o que e quando); iii) privilegiar situações similares às que ocorrem em situação de jogo, dando enfoque aos aspetos de adaptação da resposta aos contextos específicos.

Tendo em conta os JDC desenvolvidos ao longo do ano letivo, segundo Graça (1998), esta abordagem deverá ser realizada maioritariamente em contextos similares ao jogo, para que não ocorra somente a aquisição de um somatório de habilidades isoladas. Para este feito, é necessário que o professor seja capaz de realizar uma estruturação e sequência lógica dos conteúdos, para implementar tarefas adequadas aos níveis dos alunos da turma, mantendo o seu papel interventivo no auxílio à compreensão, interpretação e participação do jogo por parte dos alunos.

Segundo Rink (1985) o professor na preparação para o ensino deverá ter em conta um conjunto de aspetos de progressão, para que lhe seja permitido a manipulação da complexidade dos mesmos e o controlo do encadeamento estrutural e sequencial das tarefas propostas.

No decorrer das aulas verificou-se que os conteúdos programáticos estavam adequados aos níveis dos alunos, pelas respostas que obtinha dos mesmos na realização dos exercícios e pelo tempo de empenhamento motor na aula.

Ao longo da Unidade Didática, os alunos foram capazes de se adaptar às situações de jogo adotando os gestos técnicos mais acertados. Apesar de se ter identificado progressos na maior parte dos alunos, existiam ainda alunos que necessitam de mais atenção em intervenções futuras. Procurando a progressão desses discentes, desenvolveu-se um conjunto de tarefas mais específicas (trabalho individual) colocando o aluno no centro do processo.

A utilização do *Smashball* foi uma estratégia adotada para motivar os alunos e auxiliar a assimilação dos gestos técnicos. A escolha dos exercícios foi realizada sempre com base nas aulas passadas, para que desta forma fosse possível dar continuidade ao trabalho das aulas anteriores, seguindo o MD. Desta forma, foi possível controlar melhor a turma bem como, dar atenção a outros pormenores que não a instrução, como por exemplo: i) observar a interação entre os alunos durante os exercícios, promovendo um ambiente de cooperação; ii) estimular a participação ativa de todos os alunos, garantindo que todos estivessem envolvidos nas situações de aprendizagem propostas; iii) realizar avaliações individuais, identificando as necessidades específicas de cada aluno em relação aos gestos técnicos exigidos no *Smashball*; iv) proporcionar feedback personalizado, destacando as habilidades a serem melhoradas pelos alunos, contribuindo assim para o desenvolvimento individual; v) criar um ambiente positivo de aprendizagem, em que os alunos se sentissem motivados e confiantes para explorar e aprimorar os conteúdos a serem abordados na aula. Os pormenores mencionados tiveram como objetivo enriquecer a experiência de aprendizagem, ultrapassando a mera transmissão de conhecimento técnico.

Através do *Smashball* procurou-se promover um desenvolvimento abrangente dos discentes, incluindo aspetos sociais, a participação ativa nas aulas e a criação de um ambiente de aprendizagem positivo para beneficiar, também, o desenvolvimento integral dos estudantes.

Ao nível da minha ação, segundo alguns feedbacks que me foram dados pelo orientador, ao nível desta matéria de ensino, fui capaz de corrigir os alunos de acordo com os critérios de êxito de cada gesto técnico, dado que muitos deles progrediram na realização da manchete e do toque dedos, sabendo identificar quando e como deveriam ser utilizados no contexto de jogo.

Algumas dificuldades sentidas na abordagem desta Unidade Didática associaram-se especialmente aos alunos que apresentavam mais dificuldades, comparativamente ao

resto da turma, dado que, não detinham de tanta consciência corporal, apresentando grande desconforto na realização dos gestos básicos característicos do voleibol.

Ao nível dos métodos utilizados, para o desenvolvimento desta UD, na maior parte das vezes utilizei o método global puro, através das situações de jogo reduzido que foram aplicadas. No entanto, tendo em conta que nas aulas iniciais deu-se alguma ênfase a um trabalho mais progressivo, não posso afirmar que este foi o método base.

O método global utilizado no ensino da Educação Física, surge como uma corrente contrária ao método parcial, em que o objetivo passa por ensinar o movimento/habilidade motora desde o seu início como um todo. Fundamentando-se na filosofia e na antropologia do homem, este método afirma que cada movimento total é estruturado em diferentes fases e que cada fase tem uma função especial para as outras fases consequentes, existindo sempre uma fase principal subdividida em fase preparatória e final. Segundo Gohner (1979) citado por Baecker (1984), cada fase está subordinada funcionalmente à meta do movimento.

Segundo Mertens e Mush (1990), o ensino dos JDC foi estabelecido segundo um modelo criado pelos autores, onde estabeleceram a simplificação do jogo formal em formas modificadas do jogo como uma ferramenta essencial para permitir que os alunos sejam capazes de adquirir significativamente as competências inerentes ao jogo. Para além disto, o professor deve ser capaz de aliar as tarefas de exercitação e a formas de jogo para permitir a compreensão de como as mesmas devem ser integradas em jogo real.

A proposta de Holt *et al.* (2002) que mantém as seis fases do modelo do TGfU e que modifica apenas a sua hierarquia, acrescenta quatro princípios pedagógicos: amostragem, modificação por representação, modificação por exagero e complexidade tática. O modelo sugere que “os jogos pré-desportivos sejam modelados de acordo com uma determinada classe de jogos (ex. jogos de invasão) e que, a partir dessa configuração, os problemas táticos, que seriam os temas de ensino, sejam vivenciados em formas de jogos particulares que se distiguem por usarem objetos de jogo de diferentes tamanhos e formas, por estimularem diferentes modos de jogar e, por conseguinte, requisitarem diferentes habilidades motoras” (Teoldo *et al.* 2010).

“Em termos gerais, a ideia central do TGfU é de reafirmar que as pessoas aprendem melhor quando compreendem o que fazem, antes de abordar o como fazer. Na prática isso implica numa proposta de ensino centrado no aprendiz e no jogo, na qual o aprendiz deve assumir um papel ativo e engajado no processo

de ensino-aprendizagem. O professor/treinador, nesta perspetiva torna-se um facilitador e gestor das situações de aprendizagem.

Lisbona *et al.* (2009)

No que diz respeito aos estilos de ensino utilizados, optou-se, inicialmente, por adotar uma abordagem convergente, especificamente o estilo por tarefa. Nesta fase inicial, observou-se que, na turma, a utilização da demonstração era essencial, para que os alunos pudessem compreender os critérios de êxito associados às habilidades motoras em foco. Identificou-se que, apenas com a instrução verbal, vários alunos tinham dificuldade em reconhecer os seus próprios erros. Tendo em conta que este estilo de ensino implica que o professor seja capaz de direcionar os alunos para um objetivo específico, fornecendo demonstrações claras e critérios definidos para o sucesso, ao utilizá-lo, os alunos beneficiam da clareza de objetivos e critérios, facilitando a compreensão e a prática das habilidades motoras. Desta forma, ao recorrer a demonstrações mais individualizadas, os alunos tornavam-se capazes de refletir autonomamente sobre os movimentos executados, de forma mais aprofundada.

Verificou-se que, alguns alunos, eram capazes de identificar que “colocavam mal o pé”, “avançavam para a bola sem esta ter saído das mãos do colega”, o que permitiu interagir com os alunos de forma mais específica já que eles próprios tinham consciência do que estava a influenciar a realização menos bem-sucedida. Esta autorreflexão proporcionou uma transição para um estilo de ensino mais divergente, nomeadamente por descoberta guiada, através do qual os alunos foram encorajados a refletir ativamente sobre as suas ações, desenvolvendo competências críticas e autónomas. Este estilo de ensino proporcionou uma aprendizagem mais significativa e duradoura, à medida que os alunos desempenhavam um papel mais ativo e participativo no processo educativo.

Em análise retrospectiva à Unidade Didática (UD) dedicada ao Voleibol, é patente o apreço dos alunos por esta modalidade, manifesto através do empenho motor demonstrado ao longo das aulas. Por conseguinte, verificou-se uma evolução notável, particularmente nos 4 alunos de nível introdutório. Estes, não obstante, enfrentaram inicialmente algumas dificuldades na execução dos gestos técnicos. No entanto, no desenrolar das aulas, evidenciaram uma progressão tangível, demonstrando uma maior destreza na realização dos movimentos.

No que concerne aos alunos categorizados no nível intermédio, a satisfação foi ainda mais profunda ao observar a trajetória evolutiva ao longo do período letivo.

Nas aulas com foco no jogo formal, constatou-se uma melhoria notável, traduzida pela capacidade crescente de manter a bola no ar por períodos mais extensos. Este feito não só indica um refinamento técnico, traduzindo-se também num impulso adicional de empenho e dedicação por parte dos estudantes nas sessões de ensino. Este desempenho refletiu-se não só pela assimilação das competências motoras específicas do Voleibol, mas também por um comprometimento contínuo para a aprendizagem, evidenciando a influência positiva da prática contínua e da progressão pedagógica na evolução dos alunos ao longo do tempo.

Segundo Gonçalves (2009), citado por Silva, Simões e Lopes (2016), os principais desafios encontrados para o ensino do Voleibol nas aulas de Educação Física relacionavam-se com fatores ligados à complexidade da execução dos gestos técnicos, a frustração, a desmotivação, a baixa capacidade que os alunos demonstram em manter a bola em sustentação, ao número reduzido de contactos por jogador, a uma elevada percentagem de insucesso, a constantes interrupções no decorrer do jogo, ao número de serviços e receções mal sucedidas, a reduzida alternância de situações de defesa/ataque, o tempo em que a bola está parada ser superior ao tempo que está em sustentação (em jogo), as ações realizadas com intenção são reduzidas e as ações ofensivas (exemplo do remate) não existem. Desta forma, o jogo decorre segundo atos isolados e sem existir interação entre os jogadores resultando em dinâmicas motoras de baixa intensidade.

Com o intuito de se verificar o impacto de uma abordagem alternativa no ensino do Voleibol na aula de EF, os autores pretendiam verificar as potencialidades do *Smashball* no ensino desta modalidade em comparação com o MiniVolei, considerando variáveis como a Frequência Cardíaca (FC), a quantidade e o tipo de ações.

Os principais resultados ditaram que o *Smashball* permitiu: i) um aumento da amplitude da FC e da FC média dos alunos; ii) um aumento do número total de ações realizadas na situação de *Smashball* em relação à situação do MiniVolei; iii) o ataque e o toque de dedos foram as ações mais realizadas no *Smashball*, enquanto no MiniVolei os alunos privilegiaram a utilização do serviço e da manchete.

No estudo “O Ensino do Voleibol com Recurso à abordagem Tática: o Exemplo do *Smashball*, em que a intervenção pedagógica dos investigadores assentou na aplicação de uma abordagem tática ao jogo através do *Smashball* a duas turmas de 3ºCiclo, permitiu identificar um impacto positivo na aprendizagem do jogo de Voleibol. Segundo este estudo, 40% dos alunos apresentaram melhorias nos índices de execução de habilidades,

na tomada de decisão e no ajustamento em situação de jogo formal 4x4 (Silva, J., Rodrigues, B., Nóbrega, A., Nunes, R., Gouveia, É., & Alves, R. 2018).

“O modelo TGFU acolheu perfeitamente as ideias construtivistas sobre o papel do aluno no processo de aprendizagem, colocando-o numa posição de construtor ativo das suas próprias aprendizagens, valorizando os processos cognitivos, de percepção, tomada de decisão e compreensão.”

Graça e Mesquita (2007)

No Basquetebol, de uma forma global, quase toda a turma estava inserida no nível elementar da avaliação diagnóstica. No entanto, uma grande dificuldade encontrada (transversal ao andebol) estava relacionada com a ocupação racional do espaço de jogo.

A utilização de jogos reduzidos e do modelo TgFU demonstrou que estas formas reduzidas de jogo ajudavam a resolver determinados problemas táticos comuns, de que é exemplo a ocupação do espaço. Ao utilizar os jogos reduzidos e também através da imposição de regras e variáveis, os alunos tinham de tomar decisões de forma a resolver problemas que surgissem ao longo do contexto do jogo.

Na UD de basquetebol e tendo em conta também os dois modelos abordados na UD anterior, verificou-se que esta foi a matéria de ensino em que os alunos progrediram mais. O facto de dividi-los em quatro grupos ao mesmo tempo foi, sem dúvida, benéfico para a preparação das aulas, dada a possibilidade de ter os 23 alunos em empenhamento motor num só sítio, divididos em dois campos.

A aplicação nas aulas de Basquetebol, Andebol e Voleibol, como JDC, de jogos reduzidos com o intuito de promover um maior empenhamento motor por parte dos alunos, aplicando os princípios do TGFU, apoiam-se nas orientações pedagógicas para a prática pedagógica compreensiva, proposta por Vosniadou (2001) citado por Brasil (2013), em que o professor deve: i) Dar ênfase à tática: o professor deve ser capaz de subordinar o ensino da técnica ao ensino da tática ou aos princípios táticos dos JDC; ii) Criar tarefas significativas: criar tarefas de aprendizagens o mais próximo da realidade do jogo, para que o aluno compreenda a utilidade do que está a aprender; iii) Destacar a compreensão: privilegiar a compreensão em detrimento da repetição, evitando a criação de momentos de ensino fechados; iv) Empenhamento ativo: gerar situações de ensino interessantes e desafiantes que motivem os alunos a estarem ativos e empenhados nas tarefas propostas; v) Suscitar a autorregulação e atenção: o aluno deve ser encorajado a

refletir sobre as suas decisões e a ponderar as estratégias a serem utilizadas em jogo, raciocinando e resolvendo problemas inerentes ao mesmo, modificando-as conforme necessário e reestruturando o conhecimento prévio; vi) Diferenciação pedagógica: o professor deve ser capaz de criar situações para recolher informações individuais acerca de como “cada um aprende”; vii) Transferência de conceitos: gerar tarefas com *transfer* de conhecimento, possibilitando o aluno a aplicar o que aprendeu em situações reais do jogo ou novas; viii) Tempo para aprendizagem: o professor deve estimular e criar situações de aprendizagem suficientes para permitir que o aluno realize novamente o que aprendeu.

As interações que se estabelecem tanto entre colegas de equipa e adversários e todos os elementos do jogo, gere um conjunto de inter-relações que conferem aos JDC características como: imprevisibilidade e aleatoriedade de acontecimentos constantes que, segundo o TGfU e Garganta e Oliveira (1996, p.70), justifica a utilização dos jogos reduzidos dado que, “contribui para a emergência de novas representações da realidade e oferece vias de investigação e reflexões alternativas”.

Face a esta multiplicidade de modelos de ensino, tendo em conta aquilo que foi o planeamento anual para o Estágio, aliar a aplicação do TGfU e do Modelo Desenvolvimental que oferece “uma proposta pedagógica sólida e coerente referente aos valores e sentido do Desporto, ao mesmo tempo que [ênfatisa] a tomada de decisão e a aquisição de competências de jogo” Mesquita *et al.* (2015), foi crucial para o cruzamento e *transfer* de habilidades ao longo de todo o ano letivo, nas diferentes matérias de ensino.

Na avaliação diagnóstica, verificou-se que os alunos se sentiam bastante à vontade com a modalidade, o que, por vezes, exigiu ajustes nos exercícios planeados para que o nível de desafio fosse adequado ao dos alunos, evitando assim a desmotivação. Dos 23 alunos avaliados, apenas 11 demonstraram algum domínio dos fundamentos técnicos do jogo, como o controlo de bola, o sentido tático e outras características descritas nas Aprendizagens Essenciais do nível introdutório.

Neste contexto, esperava-se que, ao longo da unidade didática, os alunos desenvolvessem habilidades como cooperação, respeito pelas regras e adversários, especialmente em situações de jogo 3x3/5x5. Além disso, previa-se que fossem capazes de receber, lançar, driblar e passar estrategicamente, desmarcando-se ofensivamente, e de realizar defesa individual. Esperava-se também, a participação ativa no ressaltado e a execução de técnicas como receção, passe, paragens a um e dois tempos, lançamento na passada e drible com precisão e oportunidade.

A implementação destes modelos decorreu ao longo das aulas num sentido progressivo e organizado de conteúdos, com base nos níveis de aprendizagem dos alunos bem como, as necessidades e dificuldades sentidas pelos mesmos.

Ao nível dos JDC, os principais inconvenientes da utilização destes modelos resultaram na ocorrência de comportamentos de desvio, fora da tarefa ou excesso de sentimento competitivo, originado pela imaturidade dos alunos desta faixa etária, da atribuição de responsabilidade e autonomia aos alunos e das tarefas competitivas que se geraram ao longo das aulas.

As aulas de basquetebol foram sempre conduzidas com ênfase no jogo real, utilizando jogos reduzidos com diversas variáveis. A estratégia frequentemente adotada foi a aplicação do jogo dos 10 passes, visando promover nos alunos a compreensão do jogo e a importância do passe, receção e deslocamento. Este tipo de adaptação permitiu que os alunos se pudessem desenvolver no sentido de manter a bola em jogo, na posse da sua equipa, dado que só assim poderiam chegar ao cesto.

Por outro lado, o ensino destas modalidades através do jogo ou de situações reduzidas do mesmo, permitiu igualdade de oportunidades para todos os alunos (independentemente do nível de desempenho), melhorar a coesão de grupo e atribuir responsabilidades aos alunos. Ao utilizar os jogos reduzidos, o aperfeiçoamento e o refinamento da compreensão do jogo e das técnicas aliadas ao mesmo foi positivo para todos os alunos, porque puderam ou melhorar ou adquirir competências, relativamente a anos anteriores.

A exercitação da componente técnica nunca foi esquecida, sendo igualmente utilizada e treinada, por exemplo, através de exercícios iniciais de ativação geral (início da aula) que promoveram grandes momentos de contacto com o objeto de jogo, através de jogos pré-desportivos ou de exercitações contantes e individuais das destrezas técnicas aliada à progressão homogénea de ações tático-técnicas inerentes ao jogo.

Nesta unidade didática, também foi empregue o método global, no qual foram criadas situações desafiadoras para os alunos, com o intuito de gerar problemas específicos de jogo. Desta forma, os alunos foram incentivados a encontrar soluções adequadas para os desafios apresentados, promovendo assim o desenvolvimento das suas competências no basquetebol.

No Badminton, constatou-se que apenas 5 alunos estavam no nível elementar, enquanto o restante grupo estava no nível introdutório. Considerando esta observação e as Aprendizagens Essenciais (AE), esperava-se que os alunos fossem capazes de

cooperar, respeitar as regras e os adversários, compreender os objetivos, regulamentações e pontuações do jogo. Além disso, esperava-se que, durante os jogos, conseguissem executar diferentes tipos de batimentos (como Lob, Clear, Batimento de Direita e de Esquerda, Serviço), mantendo a posição base, deslocando-se de forma oportuna, utilizando as diferentes pegadas da raquete e colocando o volante ao alcance do adversário. Em relação aos exercícios, esperava-se que fossem capazes de realizar serviços curtos e longos com a técnica adequada.

Identificou-se que alguns alunos enfrentavam dificuldades na pega da raquete e na adoção de uma posição corporal correta, resultando em batimentos incorretos ou falhas no contato com o volante durante o jogo. Para superar essas dificuldades e promover o progresso dos alunos do nível introdutório, sem desmotivar os do nível elementar, foi adotada uma abordagem mista. Esta incluiu a utilização de jogos pré-desportivos, como "destrona o rei", e exercícios técnicos, como deslocamentos com cones e corrida, focados na correção das técnicas e na melhoria da coordenação corporal dos alunos.

Os desportos de Raquete, neste caso em concreto, o Badminton e o Ténis de Mesa, contribuem também para as várias dimensões do desenvolvimento do aluno. Na sua forma prática, as exigências ao nível da concentração e atenção são fulcrais para a adoção e ganho de coordenação motora, caracterizada como uma habilidade motora fundamental para o desenvolvimento escolar.

Com o passar dos anos, a investigação procurou identificar os caminhos pelos quais o professor/treinador deveria produzir qualidade nas respostas dos seus alunos (Graça e Mesquita 2002). Olhando para esta necessidade, a perspetiva ecológica segundo Doyle (1992) citado por Mesquita, Pereira e Graça (2009), centraliza a tarefa como o organizador principal da adaptação escolar, que possibilita o acesso a uma visão pormenorizada, situada e contextualizada.

A tarefa ou situação de aprendizagem, tratando-se de meios intermediários entre aquilo que são os objetivos da disciplina e/ou matéria de ensino e o desenvolvimento do aluno consoante o currículo, têm-se identificado como fatores de investigação. Desta forma, a tarefa tem vindo a ser afirmada como uma ampla interpretação da organização do conteúdo, tanto em sequência como em extensão (Doyle e Carter 1984).

No que diz respeito ao Badminton e seguindo as orientações do orientador cooperante, constatou-se através da avaliação diagnóstica que 18 alunos tinham dificuldade em manter o objeto de jogo em movimento, resultando num jogo muito lento. Assim, no planeamento das aulas, procurou-se desenvolver o domínio dos gestos técnicos

fundamentais. Para alcançar este objetivo, foram utilizadas progressões ao longo das aulas, iniciando-se pelas habilidades mais básicas que caracterizam o Badminton. Neste sentido, recorreu-se ao Modelo Desenvolvimental e ao Método Progressivo, gerando exercícios com regras de jogo adaptadas e introdução de desafios ao longo do processo.

A utilização do MD de Rink (1993) nos Desportos de Raquete (Badminton e Tênis de Mesa) na PL justifica o método progressivo na construção dos conteúdos didático-pedagógicos aplicados nas aulas. Este modelo perspectiva o ensino dos Jogos Desportivos através de uma progressão de tarefas de complexidade crescente, respeitando os níveis de ensino e de desenvolvimento do processo, sem que nenhuma etapa seja ignorada. Desta forma cabe ao professor realizar a manipulação das tarefas previstas tendo em conta as particularidades da aprendizagem do seu grupo (Mesquita, Pereira e Graça 2009).

Através do método progressivo compreendeu-se que as habilidades eram gradualmente desenvolvidas tendo em conta que, se manteve a rotina de iniciar a aula com exercícios mais simples e terminá-la com os mais complexos. Recorreu-se muitas vezes à abordagem do 1x1 através do jogo “destrona o rei”. O objetivo da utilização deste jogo passava por promover o desenvolvimento dos alunos através do confronto com vários colegas. Desta forma, os alunos que dominavam mais a raquete e o objeto de jogo poderiam estar em empenhamento motor mais vezes e os que dominavam menos, tinham a oportunidade de jogar contra diferentes colegas, sendo o nível de intensidade ajustado consoante a prestação de cada um.

Verificou-se que, no fim de cada aula os alunos mais “competentes” nesta matéria eram os mesmos que acabavam a aula no espaço de jogo dos “vencedores”. Em contrapartida, e gratificante, os alunos com algumas dificuldades nunca eram sempre os mesmos a acabar a aula no espaço de jogo dos que “perdiam mais jogos”, o que me permitiu concluir que ocorreram progressões significativas na maior parte dos alunos que se encontravam no nível introdutório nesta modalidade. A fim de lançar um desafio aos alunos, realizaram-se também, algumas vezes, jogos de 2x2.

A utilização de progressões de acordo com aquilo que se refletiu ao longo das aulas de Desportos de Raquete, teve por base aquilo que era a relação dos alunos com a raquete, com o objeto de jogo, e a coordenação motora existente entre a cadeia cinética de “bater” a bola ou o volante e a deslocação exigida para esse feito. Tendo em conta que os níveis de desempenho se interligam com os efeitos das condições da prática, verificou-se que os alunos com menor proficiência e menor “à vontade” com estas modalidades,

evidenciaram necessidades de maior cuidado ao nível do tratamento didático, tendo sido realizado um trabalho mais específico com os mesmos.

Ainda associado a este modelo, existiam alunos que satisfaziam grande parte das habilidades essenciais ao jogo e por isso, as situações didático-pedagógicas tinham de ser ajustadas para que as aprendizagens se tornassem significantes e para se atingir o “refinamento” da qualidade prática dos alunos.

Ao longo das aulas e tendo em conta o desafio, os alunos foram desafiados a revelar aspetos qualitativos da realização da ação motora, tanto no uso estratégico como ao nível da execução técnica (Mesquita e Graça 2009), vinculando a sua operacionalização por meio de tarefas e do suporte informacional oferecido pela professora por meio de feedback.

A utilização da competição que, nestas idades, é já um fator motivacional para a prática desportiva, foi utilizado em ambas as matérias (Badminton e Ténis de Mesa), para que os alunos fossem capazes de se autoavaliar, contextualizando os conteúdos e aprendizagens realizadas ao longo de todo este processo de ensino. Desta forma, segundo Rink (1993), “o conceito de aplicação remete mais a atenção para o objetivo externo da tarefa e menos para os procedimentos de realização, criando condições para que o praticante seja confrontado com o resultado obtido”.

2ºPeríodo

No 2ºPeríodo procurou-se desenvolver a expressão corporal, criatividade e consciência espacial através da Dança. A Ginástica Acrobática por sua vez, foi introduzida para desenvolver a força, flexibilidade e trabalho a tríos e o Atletismo, para o desenvolvimento de competências de velocidade, salto e lançamento, ou seja, desenvolvimento das capacidades físicas gerais.

Com o intuito de distribuir semelhantemente as matérias de ensino de acordo com as instalações, estavam previstas serem lecionadas 11 aulas de Atletismo, 8 de Ginástica Acrobática e 11 de Dança.

Tendo em conta a distribuição das instalações, a escolha das matérias foi realizada tendo por base o que os alunos iriam sentir no desenvolvimento das mesmas. Neste sentido, houve o cuidado de colocar a matéria de Dança no interior do pavilhão dado que muitos alunos, tendo em conta a faixa etária, poderiam sentir “vergonha” para dançar em público. Por outro lado, a especificidade da matéria de Ginástica Acrobática obrigava a

que a mesma fosse realizada dentro de um espaço coberto com materiais (colchões) adequados, para assegurar a segurança dos alunos. Relativamente ao Atletismo e tendo em conta também a especificidade desta matéria e a realidade escolar com que é encarada, tornou-se quase impensável realizar as atividades de lançamentos e corrida num espaço tão curto dado que, nas aulas, apenas tínhamos disponível 1/3 do pavilhão por turma.

As decisões didático-pedagógicas para as matérias assentaram ainda naquilo que era o planeamento definido pelo grupo disciplinar. Tendo em conta que o 3º período era “curto” e estavam previstas poucas aulas para o desenvolvimento destas matérias tão importantes e exigentes, optou-se por realizá-las no 2º Período.

Segundo Correa, Freitas e Silva (2019) “A educação física escolar possui um vasto conteúdo formado pelas manifestações corporais. Os mais comuns geralmente escolhidos pelos professores, são os desportos coletivos futebol/futsal, basquetebol, voleibol e andebol, que formam uma monocultura de cinco modalidades”. Desta forma, é necessário repensar na Educação Física e compreender que não podemos, enquanto professores, dar ênfase apenas aos conteúdos coletivos.

Ao ministrar simultaneamente as disciplinas de Ginástica e Dança almejou-se fomentar o desenvolvimento da criatividade e aprimorar a consciência corporal dos alunos, dada a exigência de concentração e controlo corporal intrínseca em ambas as matérias.

Recordando todas as evidências abordadas acima, a Ginástica Acrobática (GA), matéria que situa o corpo e as práticas corporais no centro do processo, constitui-se numa matéria em que o desenvolvimento do conteúdo de ensino dependia diretamente da função instrucional do professor. As tarefas propostas tinham de estar estreitamente relacionadas e construídas para o desenvolvimento do que se pretendia didaticamente enfatizar e por isso, os conceitos: informação, refinamento, extensão e aplicação, deveriam respeitar o sentido progressivo das tarefas e a variabilidade da aplicação conjugada das mesmas (Mesquita, 2009).

A par e passo com a Dança, a Ginástica representa “um campo vasto, rico em conteúdos, variado em formações plásticas e quase inesgotável em possibilidades de expressão, criação e transformação, pois é composto por um denso registo de saberes que permitem ampliar, interagir e mesclar a Ginástica a outras expressões, tendências e sistematizações, e também identificá-la e caracterizá-la como uma prática específica e singular” (Marcassa, 2006).

Estabeleceram-se, para estas UD, objetivos que visavam proporcionar aos alunos uma experiência enriquecedora no domínio do movimento corporal. As abordagens utilizadas impulsionaram o desenvolvimento de capacidades físicas e artísticas, fomentando a expressão criativa, aprimorando a consciência corporal, promovendo a coordenação motora e cultivando o espírito de trabalho em equipa. Por outro lado, com a lecionação do Atletismo, a intenção passou por ampliar as capacidades físicas e atléticas dos alunos, incentivando-os a transcenderem os seus próprios limites e valorizando os seus esforços individuais.

Adotando uma perspetiva inovadora, optou-se por conduzir as aulas num formato de “circuito”, estratégia pedagógica que permitiu a abordagem simultânea de diversas matérias do Atletismo. Este enfoque multifacetado não apenas diversificou a experiência da aprendizagem, como também interligou as diversas componentes atléticas, reforçando a compreensão dos alunos relativamente aos conteúdos lecionados.

A lecionação do Atletismo, entendido segundo Almada, Fernando, Lopes, Vicente e Vitória (2008, p.257) por: “os Desportos Individuais, no qual se integra o Atletismo, *“levam o desportista a centrar a sua atenção no movimento que pretende realizar”*, contribuindo para que haja o conhecimento dos seus limites em algumas variáveis, assim como permite regular a cadeia cinética de modo a rentabilizar a força realizada, tendo em conta que “é através da coordenação das componentes da força (direção, sentido, intensidade e ponto de aplicação) exercida sobre todos os elementos da cadeia cinética, que permite alcançar a velocidade mais adequada” (Silva, Silva, Simões, Nóbrega e Lopes 2016).

O Atletismo foi a matéria de ensino mais desafiadora tendo em conta a sua complexidade e das suas matérias para a lecionação na escola. Dito isto, a utilização do modelo Desenvolvimental contribuiu para que os alunos pudessem adquirir ao longo das aulas um melhor conhecimento de si e aceitação das diferenças entre os seus pares.

Verificou-se que no Atletismo, após a AD que, nenhum dos alunos dominava aquilo que eram as técnicas base do Atletismo, não correspondendo por isso às AE patentes no Nível Introdutório para estas idades. Desta forma, pretendia-se que, através da UD, os alunos fossem capazes de demonstrar habilidades atléticas, incluídas nas matérias: corrida de velocidade, corrida de estafetas com controlo visual do testemunho, corrida de obstáculos, salto em comprimento e altura, lançamento do peso e da bola (tipo ténis ou hóquei), além de, conseguir executar as técnicas específicas inerentes às matérias identificadas por meio da adequação dos seus segmentos corporais.

A falta de espaços e materiais adequados traduziu-se numa dificuldade acrescida para a lecionação do atletismo na escola e por isso, os alunos sentiam dificuldade não na realização, mas na compreensão da técnica a ser executada. A identificação destas dificuldades e tendo em conta que, os alunos fartam-se rapidamente de algumas propostas, implicou procurar abordar o atletismo sempre no sentido politemático dentro das suas matérias, para além da utilização de jogos pré-lúdicos com bola para aquecimento.

Segundo evidências científicas, a implementação de jogos lúdicos para o aquecimento de uma matéria de ensino tão complexa, com métodos, recursos e estratégias diversificadas, segundo Pereira e Taques (2017), com fatores motivacionais e incentivadores voltadas para a componente lúdica, faz com que a aprendizagem se torne mais interessante e realmente eficaz. Compreendendo a relação entre motivação e ensino e que ambas possuem uma ligação mútua, complementando-se, a efetividade criada no ensino da Educação Física, permite através destes jogos que o processo de ensino-aprendizagem se torne “prazeroso, descontraído, irreverente, sendo possível ensinar algo e obter um retorno qualitativo com a aprendizagem” (Pereira e Taques 2017).

Proposto por Silva, Silva, Simões, Nóbrega e Lopes (2016), com o intuito de potencializar o processo de ensino aprendizagem na matéria de Atletismo, o “Atletismo Jogado” tem por base “a realização de um conjunto de movimento básicos como o correr, saltar e lançar, com a particularidade de poder ser realizado em qualquer lugar, visando ser instrutivo, acessível e atrativo”. A aplicabilidade desta proposta permitiu ao longo do ano a realização de movimentos básicos e variados do Atletismo em diversas “estações de trabalho”, com vários indivíduos em simultâneo. Desta forma foi possível gerir melhor o tempo de aula e dos conteúdos a serem abordados. Segundo os autores, esta ferramenta contribui para o aumento da motivação dos alunos para a prática.

Para o desenvolvimento do Atletismo e segundo o que foi dito acima, as aulas desenvolveram-se através do “Atletismo jogado” em que a lecionação das aulas realizou-se segundo o Estilo por tarefa, que se reflete na intenção de querer que o aluno memorize e reproduza a tarefa exigida, em que o professor mantém as suas responsabilidades relativamente às decisões de pré e pós impacto, aliada à demonstração, permitindo um acompanhamento mais individualizado aos alunos através do recurso ao feedback. Dado que para este estilo de ensino a qualidade da prestação resulta da repetição da tarefa e do conhecimento dos resultados da prestação alcançável através do feedback do professor, no decorrer das aulas de atletismo, a relação personalizada que se foi estabelecendo entre

professor e aluno permitiu que o mesmo fosse confrontado com os seus êxitos e com os seus fracassos. Ao adquirir alguma independência, mediante o feedback do professor e o confronto com os critérios de êxito da tarefa, verificou-se que os alunos se desafiavam e realizavam comparações dos mesmos com a sua prestação.

Um exemplo prático depreende-se com a utilização de duas modalidades distintas: a realização de corrida de estafetas aliada ao basebol adaptado (jogado com bola de andebol), em que os alunos, indiretamente realizavam trabalho de força através do lançamento de uma bola, enquanto outros elementos realizavam a dita corrida de estafetas. O objetivo do jogo passava por: os elementos que corriam tinham de ser mais rápidos do que a receção da bola por parte do colega adversário.

Ao longo desta unidade didática procurou-se a clareza e objetividade na lecionação e instrução das tarefas de aula, tendo por isso recorrido ao MD e quase sempre à demonstração das técnicas de salto, corrida e lançamento, repetindo criteriosamente as componentes críticas de cada tarefa.

Segundo Bressan e Impolcetto (2022), o Atletismo é uma matéria que necessita, urgentemente, que se rompa com a sua baixa representação entre os alunos. Com este intuito e de forma a tornar a aprendizagem significativa e também divertida, a utilização de aulas politemáticas, dentro das matérias de atletismo, teve por objetivo perpetuar a assimilação dos conteúdos abordados em aulas anteriores. Por outro lado, a utilização da demonstração na introdução de novos conteúdos, de movimentos *step by step* e em *slow motion*, mostraram-se benéficos para a assimilação das habilidades de forma contínua e para a compreensão dos critérios de êxito do movimento real, completo e fluido.

Na globalidade, mesmo sendo às 8 da manhã, os alunos mostravam-se interessados e aplicados nas tarefas das aulas. As estratégias adotadas de forma progressiva tinham por objetivo atender às necessidades dos alunos que ao longo das aulas foram mostrando mais domínio técnico. No entanto, e tendo em conta o número reduzido de aulas para a especificidade do atletismo, sentiu-se que era difícil fazer com que os alunos conseguissem progredir em todas as disciplinas da matéria em questão. Apesar disto, sentiu-se que os alunos progrediram imenso na disciplina das corridas, tendo em conta que se identificaram as necessidades específicas de cada aluno em relação ao que era pedido, adaptou-se o plano de aula, no sentido de combater essas dificuldades (exercícios específicos da técnica de corrida). Por outro lado, recorreu-se ao uso de feedback contínuo ao longo das aulas, fornecendo orientações individualizadas sobre a

postura e a cadência da corrida que permitiu aos alunos corrigirem e aprimorarem aspectos técnicos de forma progressiva.

A introdução de exercícios variados como: corridas de resistência e exercícios de agilidade, permitiu que os alunos pudessem compreender as várias fases da corrida.

A utilização de jogos lúdicos nas aulas, como os desafios competitivos, tornaram as aulas mais envolventes e motivantes, que contribuíram diretamente para a participação ativa dos alunos. Desta forma, a foi possível avaliar regularmente através desta monitorização ao longo do tempo, as progressões identificadas.

A concessão das aulas de Atletismo foram um grande desafio devido às limitações e fatores que influenciam o ensino desta matéria na escola. Tendo em conta que a falta de material e de espaços adequados restringe a ação docente, aliar a utilização de momentos com habilidades técnicas de outras matérias (exemplo do plano aula em anexo em que se aliou a utilização do basebol na corrida de estafetas) mostrou-se motivador e inovador.

Tendo em conta que os materiais utilizados na escola para o desenvolvimento desta modalidade são, na sua grande maioria, adaptados, procurou-se aproximar as situações de aprendizagem (dentro do que era possível) à realidade do Atletismo. Para este efeito, organizou-se uma saída da escola com os alunos no dia 8 de março, saída essa que se tornou muito gratificante e enriquecedora para os alunos que puderam sentir através da utilização da pista, caixa de saltos e utilização de blocos de partida, a exigência física desta modalidade.

Na Ginástica Acrobática (GA), após análise da Avaliação Diagnóstica (AD), constatou-se que 18 dos 23 alunos não se sentiam confortáveis com elementos básicos da ginástica de solo, como rolamentos, que são fundamentais na construção de figuras. Apenas uma aluna, que era federada, demonstrou um excelente desempenho nesses elementos. Diante dessa realidade, foi possível inferir que os alunos tiveram pouco contacto com essa modalidade, devido ao estado de calamidade dos dois anos anteriores. Com base nas Aprendizagens Essenciais (AE), pretendia-se que os alunos fossem capazes de cooperar, compreender e executar corretamente os elementos gímnicos associados à matéria, utilizando as pegadas de forma adequada, realizando a montagem e desmontagem de figuras, e integrando elementos de ligação, como piruetas e tesouras. Além disso, em duplas e trios, esperava-se que fossem capazes de realizar diversas posições de equilíbrio, demonstrando coordenação, fluidez e controle nas transições entre as figuras.

Inicialmente, considerando a inexperiência na abordagem desta matéria, recorreu-se ao estilo por tarefa para a leção das aulas. Neste contexto, os alunos foram

orientados a executar tarefas relacionadas com a Ginástica Geral, com ênfase no refinamento dos denominados “elementos de ligação”. No entanto, à medida que se aprofundou a exploração da modalidade, do processo de ensino-aprendizagem e da composição coreográfica característico da GA, optou-se por adotar um estilo de ensino mais divergente, por descoberta guiada. Este estilo foi adotado através do trabalho de grupo realizado em aula, em trios, visando capacitar os alunos para a criação de figuras, permitindo-lhes descobrir e desenvolver capacidades no domínio criativo, de forma orientada e desafiante. Neste contexto, segundo Martins, Costa e Onofre (2020), “o professor é responsável por todas as decisões de pré-impacto, ou seja, estabelece os objetivos, define o alvo do episódio e efetua o planeamento de uma sequência de questões/problemas que irão guiar o aluno até ao alcance da resposta preconizada pelo professor”.

Para além da abordagem inicial acima referida, a utilização da luta foi estratégica, para fomentar a consciência corporal dos alunos, promover o respeito pelo próximo e, principalmente, para que os alunos superassem eventuais constrangimentos em relação ao contacto físico. Esta abordagem envolveu uma integração coordenada entre as modalidades de ginástica e luta, ou seja, enquanto uma parte da turma participava em jogos de luta em pé ou sentado, a outra estava dedicada a realizar exercícios específicos da Ginástica.

À medida que as aulas avançavam e após uma série de observações, contactou-se um aumento da familiaridade dos alunos com os aspetos mencionados acima, possibilitando, assim, a exploração de tarefas orientadas para a criação de estratégias pedagógicas que os motivassem a “desenvolver figuras” em colaboração com os colegas.

A abordagem desta matéria foi realizada também tendo em conta o MD, dado que a maior parte das aulas consistia num trabalho em grupo, apesar da oferta contínua de feedbacks corretivos e positivos e correções posturais.

Segundo os autores e tendo em conta o MD, através da experimentação o aluno é solicitado a analisar e a adequar as suas respostas consoante a sequência de questões solicitadas pelo professor. Cabe ao aluno responder e ao professor validar e/ou re-questionar essa resposta.

“A nível cognitivo o aluno envolve-se em processos de dissonância cognitiva com o intuito de ir fornecendo respostas ajustadas às perguntas colocadas pelo professor, e para as quais não tem resposta imediata. A nível

social a independência do aluno é variável em função de se tratar de uma resposta individual fornecida pelo aluno ou coletiva por um grupo de alunos ou turma. A nível físico a independência por parte do aluno é relativamente reduzida, uma vez que a sua resposta é muito condicionada pelas questões e pelos problemas colocados pelo professor.”

(Martins, Costa e Onofre, 2020)

Na Dança tendo em conta que o professor estagiário deverá também contemplar iniciativas de inovação e diferenciação pedagógica na sua prática letiva, procurou-se explorar aquilo que se pode definir como uma aproximação ao Modelo de Educação Desportiva (MED). Tendo em conta que duas das três danças tinham já sido desenvolvidas com os alunos da turma, em anos anteriores, perspetivou-se que os alunos fossem mais responsáveis pelo seu processo de aprendizagem, oferecendo-lhes essa oportunidade, de os fazer cooperar uns com os outros. Neste sentido foi construído um documento e posteriormente entregue, onde constavam as funções de cada um e o respetivo dossiê, onde constavam as situações de aprendizagem, o cronograma de conteúdos e de apresentações, construído com base nas aprendizagens essenciais, bem como fichas de reflexão que deveriam ser preenchidas no fim de cada aula, a ser consultado no anexo IV.

Tendo em conta que a educação deve promover a multidisciplinaridade de conhecimentos e experiências, a Dança assume-se como uma ferramenta potenciadora do desenvolvimento das crianças e jovens, neste caso, através da disciplina de Educação Física. Ainda assim, em sentido inverso, verifica-se que a dança não tem sido devidamente valorizada, comprometendo a educação e formação dos alunos, através de abordagens desajustadas, inadequadas ou até mesmo inexistentes (Cruchinho, 2021). Deste modo, tem sido hipotecada não só as competências associadas à vertente motora como também à pessoal e emocional, componentes consideradas essenciais segundo as Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar (2016). Posto isto, considera-se que a escola deverá promover mais e melhores abordagens a esta matéria de ensino, proporcionando aos alunos “experiências artísticas, emotivas e criativas” (Batalha e Macara, 2007).

Segundo Resende (1996), citado por Cruz e Medeiros (2020) “cabe a escola transmitir conhecimentos/habilidades científicos e culturais, associados a um conjunto de

valores que contribuam para a formação da cidadania dos indivíduos, para interagir e/ou intervir na sociedade”.

O Modelo de Educação Desportiva (MED), proposto por Siendentop (1987), é um modelo que também procura oferecer ferramentas alternativas aos ideais tradicionais, procurando recentrar o aluno no seu processo de ensino-aprendizagem.

Inicialmente conhecido por “Sport Education”, surgiu em 1982 em que o autor contextualizou a sua conceção de “Educação Lúdica” através da implementação de ambientes práticos que proporcionassem experiências desportivas autênticas (Graça & Mesquita, 2012). O modelo caracteriza-se por seguir os ideais de teorias construtivistas com o objetivo de incutir nos alunos mais responsabilidade de forma que os mesmos se tornem mais competentes, entusiastas, cultos e simultaneamente, impulsionadores das suas aprendizagens e experiências desportistas.

O MED é caracterizado por dar ênfase ao caráter afetivo e social das aprendizagens dos alunos de forma que as aulas sejam dinâmicas, autênticas e que cativem os alunos para uma maior predisposição à aprendizagem, auto motivando-se. Dirige a sua atenção em três domínios de abordagem: o domínio cognitivo, motor e sócio-afetivo, e três objetivos fundamentais: a literacia desportiva, a competência desportiva e o entusiasmo pelo desporto (Graça e Mesquita, 2012). Note-se que neste processo, o aluno é o centro do processo, sendo responsabilidade do professor, gerir o processo oferecendo diversas funções aos alunos, entre equipas, para que passem pelas mais diversificadas experiências possíveis ao longo da aplicação do Modelo.

Segundo Soares (2021), o modelo de Siedentop contribui para que se apele à socialização na aula, aumentar a participação ativa dos alunos ao longo do desenvolvimento das atividades e a sua motivação, levar à rutura dos métodos tradicionais na criação das unidades didáticas, fazendo-a segundo épocas desportivas. Desta forma, é possível obter um maior alcance dos objetivos visados pela EF através de abordagens inovadoras e atribuir grande responsabilidade aos alunos, que se irão expor à dúvida, ou seja, reflexão acerca do que foi feito.

Numa perspetiva inovadora e diferenciada, a aplicação de uma aproximação do MED na UD de Dança teve por base alguns resultados obtidos ao longo de investigações que se demonstraram positivos no desenvolvimento das competências sociais e desportivas, bem como num aumento significativo da motivação e do entusiasmo dos alunos e professores na abordagem das matérias da Educação Física (Soares e Antunes, 2016).

À luz da revisão sistemática realizada pelos autores, é possível verificar que, quando aplicado os princípios deste modelo, os alunos demonstram: i) elevados níveis de comprometimento com o jogo; ii) gostam das tarefas de gestão e administração das atividades; iii) recorrem mais vezes aos colegas treinadores do que ao professor; iv) existe uma igualdade de oportunidades a todos os participantes; v) existe uma participação entusiasta; vi) maior compromisso, entre outros fundamentos de vertente social. No entanto, tendo em conta a especificidade da Dança e das exigências a serem cumpridas nas Aprendizagens Essenciais delineadas para este a aplicação desta aproximação ao modelo permitiu verificar algumas críticas, nomeadamente: i) os alunos por vezes mostravam falta de liderança; ii) alguns alunos geravam comportamentos de desvio; iii) os alunos recorriam algumas vezes à professora para questões que estavam patentes nos seus dossiês (para verificação de informação).

Segundo os autores, “Deve-se ter em atenção a conceção de autonomia aos alunos, pois nem todos os alunos podem estar preparados para assumir com responsabilidade e eficiência o desenvolvimento de certos papéis. Por isso, a implementação do MED deve obedecer às etapas enunciadas e enquadrar os alunos com certas competências, nos papéis para os quais apresentam maior potencial de envolvimento e de sucesso na tarefa” (Martins, Costa e Onofre, 2022).

Tendo em conta o modelo, foi criado um dossiê onde constavam os contratos para o estabelecimento de funções de cada indivíduo de cada equipa, as situações de aprendizagem das danças, o cronograma de competição e as fichas de reflexão que deveriam ser preenchidas após o final de cada aula esperando que os alunos fossem capazes de: cooperar, incentivar e realizar as danças tradicionais: Regadinho, Erva Cidreira e Sariquité, demonstrando precisão nos passos, posturas e sincronização com a música, incorporando detalhes específicos de cada dança, como o “passo de passeio” e “passo saltado”, conhecendo a origem cultural das danças e as suas características geográficas.

No que toca ao cumprimento das fases do MED, os alunos respeitaram o dia das competições tendo sido um grande desafio conseguir realizar o evento culminante. Devido às condições do pavilhão e tendo em conta que, se desenvolviam duas modalidades dentro do pavilhão, as aulas que restavam tiveram de ser partilhadas entre a Ginástica Acrobática (para avaliação sumativa) e a Dança. Tendo em conta que o fim do período estava perto e que não iria haver a possibilidade de os pais/amigos/familiares poderem estar presentes, o mais próximo de um evento culminante passou por

desenvolver, em coletivo, as três danças, através de uma roda gigante. Promoveu-se desta forma a coesão de grupo, enquanto se procedeu à avaliação das três danças desenvolvidas ao longo do período pelos alunos.

Refletindo sobre a utilização desta adaptação do MED, concluiu-se que aplicá-lo na dança pode ser desafiador dado que os alunos por vezes, geravam conversas paralelas. No entanto, o sentido de comprometimento e de apresentação fomentou o sentido de responsabilidade dos elementos integrantes, mantendo-se ativos e participativos no desenvolvimento das danças.

Como estagiário, assumir que toda a responsabilidade desaparece e que toda a situação de ensino e aprendizagem se transforma numa prática levada a efeito por indivíduos em total autonomia e independência pedagógica (autoensino), refletiu-se num sentimento de impotência docente, em que os alunos assumiam todas as responsabilidades ao nível das decisões de pré-impacto, impacto e pós-impacto (apesar do documento orientador e auxiliar).

“É fundamental que o processo pedagógico seja concebido e pensado de modo a compreender as implicações que as situações idealizadas têm na formação dos indivíduos e quais as capacidades que nos permitem desenvolver e controlar os processos utilizando meios expeditos, de forma que se rentabilize de modo sustentado o investimento na educação”.

Simões, Fernando, Barros, Aguiar & Lopes (2012)

Do ponto de vista global, as Unidades Didáticas do 2º Período permitiram compreender que a turma, apesar de ser constituída por indivíduos muito diferentes uns dos outros, ficou mais próxima no que toca à afetividade, pela ligação que criou para o desenvolvimento das danças e da ginástica acrobática, matérias nas quais houve a preocupação de juntar alunos de forma específica com o intuito de se atingir também este objetivo. Para além disto, a experimentação das tarefas desenvolvidas na pista de Câmara de Lobos incentivou a dinâmica de grupo, a partilha de afetos e uma aproximação dos alunos ao professor.

3ºPeríodo

No 3ºPeríodo, em contrapartida com as matérias abordadas nos Períodos anteriores, foram exploradas três matérias distintas: o Tênis de Mesa, focado no desenvolvimento de habilidades motoras finas e coordenação em que, os objetivos delinear-se, consoante as aprendizagens essenciais, para que os alunos cooperassem, aceitassem orientações, sugerissem melhorias e favorecessem o sucesso individual e coletivo, compreendendo regras, batimentos e estratégias de jogo. Em jogos individuais, a ênfase das situações de aprendizagem foi a manutenção correta da pega da raquete, a execução de serviços e devoluções estratégicas, além da movimentação adequada conforme a trajetória da bola. Paralelamente, abordou-se o Andebol, visando promover o trabalho em equipa.

Os alunos foram incentivados a demonstrar habilidades de correção global, tanto em jogos quanto em exercícios (aproximar a realidade dos exercícios ao jogo), de que são exemplo: os remates em suspensão, em apoio, fintas, mudanças de direção, deslocamentos ofensivos, a posição base defensiva, colocação defensiva, deslocamentos defensivos, desarme, “marcação de controlo” e “marcação de vigilância”. No sentido de enriquecer a experiência na Educação Física da turma e desenvolver a Aptidão Física dos alunos, introduziu-se o *Rope Skipping*, destinado a desenvolver a habilidade de saltar à corda, aliado a uma componente lúdica.

Realizando uma retrospectiva das modalidades que haviam já sido abordadas, procurou-se neste Período abordar aquilo que tinha sido a modalidade estudada e partilhada com os docentes de Educação Física da escola, o *Rope Skipping*, com o intuito de desafiar os alunos a desenvolverem competências de salto ao mesmo tempo que se divertiam. Para além deste motivo, o desenvolvimento da aptidão física foi algo explorado sempre no início e, por vezes, no fim das aulas de *Rope Skipping* utilizando esta ferramenta não só para o efeito de aquecimento, como também para promover hábitos saudáveis e gosto pelo exercício físico nos alunos.

Tendo em conta a abordagem do voleibol e do basquetebol no 1ºPeríodo, a escolha de desenvolver o Andebol teve por base, ter-se verificado no início do ano, através de jogos pré-desportivos em que se exploraram o andebol e o futebol, que a grande maioria da turma tinha um desempenho ineficiente ou suficiente no futebol. Neste sentido, tendo em conta as necessidades e níveis dos alunos, verificou-se um melhor desempenho ao nível da manipulação de bola com as mãos.

Seguindo a linha de pensamento, para as unidades didáticas do 3º período pretendeu-se desenvolver nos alunos o gosto pela atividade física utilizando uma Modalidade nova, proporcionando outro momento de enriquecimento.

A utilização do *Rope Skipping* foi baseada também no recurso ao programa “Jump4Fun” da Associação de *Rope Skipping* de Portugal, que consiste num programa estruturado da modalidade lecionado dentro das aulas de Educação Física e de Atividades Físicas Desportivas, direcionado para os alunos dos 1º e 2º ciclos de estudos, perfeitamente ajustável a qualquer ciclo de ensino. O grande objetivo deste programa passa por dar competências aos professores para implementar o *Rope Skipping* junto dos seus alunos. Ao longo das aulas o plano de aula foi adaptando consoante as avaliações contínuas realizadas aos alunos.

Relativamente ao Ténis de Mesa, tendo em conta que ao longo dos anos, os conteúdos são abordados da mesma forma (com métodos de ensino e progressões de ensino iguais), com base nos mesmos modelos de ensino e sobre as mesmas matérias, os Jogos Desportivos Coletivos, decidi dedicar algumas aulas a esta modalidade que exige a utilização de uma raquete que me permitiu o desenvolvimento de habilidades finas com os alunos.

No Ténis de Mesa identificou-se grandes dificuldades em 19 dos alunos da turma, apesar de conseguirem realizar os batimentos, ao nível da técnica de pega da raquete, sendo o sucesso do batimento uma consequência de um batimento “por acaso”. Para além disto, ao nível da colocação dos pés mantinham-nos direcionados em paralelo com a mesa. Ao encarar esta situação deduziu-se que as vivências tidas pela maioria dos alunos em relação a esta modalidade eram poucas, apesar de haver indivíduos que dominavam grande parte dos gestos técnicos da modalidade.

Tendo em conta a AD e as AE, previu-se que os alunos, no decorrer da UD, fossem capazes de: em exercício posicionar-se corretamente em relação à mesa e à bola, mantendo a pega adequada, iniciando o jogo com serviços curtos e compridos, devolvendo a bola segundo uma trajetória controlada (com precisão), utilizando os batimentos de direita e esquerda. Neste sentido, com o intuito de se manter um clima motivante nas aulas de Ténis de Mesa, utilizou-se muito jogo aliado à competição a pares com diversas variantes e com trabalho individual antes da dita competição. Desta forma, apesar de haver elementos que não conseguiam atingir o sucesso na dita competição, mantinham-se a executar os movimentos pedidos e, por isso, a repetir o gesto, o que inconscientemente levá-lo-ia a padronizar a sinergia muscular de cada batimento.

A UD de Ténis de Mesa teve por base a utilização do MD através da utilização do jogo. Dado que na avaliação diagnóstica identificou-se que a maior parte dos alunos apresentavam algumas dificuldades de ordem espacial (não se esquadravam com a mesa de jogo) e realizavam a pega da raquete de forma incorreta (o que influenciava o batimento), as aulas de ténis de mesa foram construídas com o intuito de fazer os alunos aprenderem por repetição de movimento. Desta forma a sinergia muscular seria realizada mais à frente (no tempo) de forma consciente.

Tendo em conta as dificuldades encontradas, verificou-se que 17 dos alunos melhoraram o domínio no que toca à pega da raquete e ao seu enquadramento de acordo com a mesa e com a bola. No entanto, verificou-se que três dos alunos da turma não se mostraram muito interessados nem empenhados nas tarefas propostas à turma. O resultado desse desempenho retratou-se na prática, dado que os alunos mal conseguiam realizar os exercícios específicos que lhes eram atribuídos, apesar de um tratamento mais cuidado, atento e específico por parte da professora.

No Andebol identificou-se que, metade dos alunos inseriam-se no nível Elementar enquanto os restantes no Nível Introdutório. Tendo em conta a avaliação diagnóstica, concluiu-se que o grande problema assentava na manipulação de bola e na ocupação racional do espaço e por isso, de acordo com as AE, a UD foi construída com a finalidade de os alunos, em jogo 5x5: fossem capazes de se desmarcar, executar passe de ombro e passe picado, dribles, remate em suspensão e adotar uma atitude defensiva perante a leitura do jogo. Além disto, que fossem capazes de realizar com precisão ações como o passe-receção, receção-remate, drible-remate, o acompanhamento do movimento da bola e realizar interceções. Além disto verificou-se que ao nível das regras de jogo, os alunos possuíam também alguma falta de noção. Ao se identificar estas dificuldades, à semelhança da lecionação do Basquetebol, aplicaram-se jogos reduzidos com base no TGfU.

Neste contexto, o objetivo primordial era diversificar os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) utilizados com a turma. Como futura docente, encarei isso como uma oportunidade para desafiar-me e reavaliar as minhas habilidades como treinadora e professora, especialmente por lidar com jogadores mais jovens do que os elementos da turma. Esta experiência permitiu-me explorar novas abordagens e estratégias pedagógicas, enriquecendo a minha prática profissional e promovendo o meu crescimento pessoal e profissional. Como treinadora de andebol do escalão de minis no Académico Clube Desportivo do Funchal, tive a oportunidade de treinar jovens ao longo de três anos,

desde os 5 aos 15 anos, que se traduziu numa mais-valia para a minha atuação nesta matéria de ensino.

A escolha dos exercícios e planeamento das aulas foi realizada com maior certeza tendo sido abordado o jogo reduzido como uma aproximação ao jogo real. Procurou-se através de situações de ataque-defesa desenvolver as transições de bola, bem como, o ataque ao espaço e o recuo para receção da bola (movimento de *piston*). A ocupação racional do espaço foi uma componente trabalhada em muitas das aulas de andebol, dado ser um dos princípios base da modalidade em questão, que exige muito movimento e muita ocupação de espaço.

Apesar destes aspetos positivos influentes da minha prática como treinadora, foi mantida a diferenciação pedagógica tendo em conta que o meio da ação era educativo e não de rendimento desportivo.

No *Rope Skipping*, a abordagem desta modalidade visava enriquecer a experiência de vida dos alunos. Apesar de uma avaliação diagnóstica mais aprofundada não ter sido realizada, observou-se inicialmente os alunos que já sabiam saltar à corda, aqueles que tinham receio e os que evitavam a atividade. Posteriormente, constatou-se que todos os alunos eram capazes de saltar à corda, e até mesmo aqueles com dificuldades em outras áreas demonstraram-se mais envolvidos nesta iniciativa, realizando saltos com diferentes velocidades e alturas. O principal objetivo ao introduzir esta modalidade era enriquecer as experiências dos alunos e, ao mesmo tempo, melhorar a aptidão física.

Ao longo das aulas, foram propostos desafios baseados em "*Tabatas*" com o objetivo de promover a capacidade de superação e as competências físicas dos alunos. O método de treino "*Tabata*" é caracterizado por períodos de exercício intenso alternados com breves períodos de descanso. Esta abordagem segue uma estrutura de 20 segundos de esforço máximo/trabalho, seguidos por 10 segundos de repouso, sendo repetido durante 4 minutos. Estes protocolos têm-se associado a melhorias significativas na capacidade aeróbia e anaeróbia, bem como na eficiência do metabolismo.

Segundo a bibliografia consultada, o treino em Tabata pode proporcionar benefícios comparáveis ou superiores às formas tradicionais de exercício, promovendo a otimização do condicionamento físico em períodos curtos, podendo ser utilizada em diversos tipos de atividades físicas, desde cardiovasculares até ao treino de força. Contudo, é importante considerar as condições físicas e limitações individuais ao implementar este método de treino. A inclusão de variantes nos saltos, o desafio de saltar com duas cordas

em simultâneo foram outras estratégias utilizadas com o intuito de manter os alunos motivados, interessados e sobretudo divertidos na prática da Educação Física.

Tendo em conta que além de professores, somos seres humanos que detemos (assim como todos), vidas paralelas, experiências e paixões que nos movem enquanto profissionais, a aplicabilidade tanto do *Rope Skipping* como do Andebol, relacionaram-se também diretamente com aquilo que são as minhas experiências profissionais fora da Escola. Desta forma, procurar o desenvolvimento da aptidão física, a adoção de hábitos de vida saudáveis e o gosto pela prática de exercício físico foram desafios de adaptação pessoal.

Plano Aula

Partindo da premissa de que este foi o primeiro contacto com a realidade docente e considerando que, há muito que evoluir, tanto na minha prática, quanto na autorreflexão dela, o processo de profissionalização docente requer um professor crítico e consciente das suas funções, não apenas didáticas, mas também sociais (Tardif, 2010). Seguindo o que o autor defende, o professor não é um artesão, um técnico, ele é um profissional que tem os seus saberes e a sua legitimidade na sociedade, e através destes processos a formação inicial aproxima-se de seu objetivo de construir uma base para professores profissionais.

O planeamento desempenha um papel vital em várias áreas da organização social humana. No contexto educativo, planear faz parte de uma componente didática essencial no processo de ensino-aprendizagem, para direcionar as fases da prática pedagógica (Lopes, *et al.* 2016). Apesar de, ocasionalmente, ser negligenciado por professores de Educação Física, devido à conceção da figura do professor (Lopes, *et al.* 2016) criativo que confia na improvisação (Moura e Antunes, 2014), a criação do plano de aula (PA) para a turma é uma obrigação, tratando-se de uma etapa metodológica crucial para a concretização efetiva do programa curricular da disciplina, sendo que na sua base de estruturação estão aglomeradas as três áreas da extensão da EF: as Atividades Físicas, a Aptidão Física e os Conhecimentos.

“As aprendizagens do 3º Ciclo, a par das efetuadas no 2º Ciclo, constituem o bloco estratégico da proposta curricular de Educação Física (EF), em que se estabelece a abordagem das matérias na sua forma característica e em toda a sua

extensão. É nestes dois ciclos que se garante o essencial das aprendizagens da EF, antecipando o modelo flexível, de opções dos alunos ou turmas, preconizado para o ensino secundário.”

(Direção-Geral da Educação, 2018)

Segundo Rink (2014), o PA desempenha o papel de um guião que orienta as ações do professor, tendo em conta o foco direcionado para determinada aula com fundamentação e objetividade de cada UD. Segundo a autora, a complexidade de criar PA excepcionais, exalta a concordância que deve existir entre a complexidade da intenção do professor com a complexidade das situações didático-pedagógicas implementadas na aula.

É por isto, crucial desenvolver PA práticos e adequados aos níveis de aprendizagem dos alunos, que permitam uma organização significativa dos conteúdos e reflitam as ponderações do professor sobre as aulas (Bento, 2003). Não existindo nenhum modelo único de planeamento, cabe ao professor contruir o seu instrumento de trabalho e de apoio.

Refletindo sobre o afirmado acima, o meu plano de aula foi um instrumento de trabalho no qual considerei os objetivos, os conteúdos, os métodos e o tipo de avaliação a ser realizada. Desta forma, tendo em conta toda a minha evolução ao longo deste ano letivo, a construção do PA sofreu algumas alterações consoante muitas vezes, feedbacks quer do orientar, quer dificuldades que tenha sentido na sua consulta.

O PA era constituído por uma estrutura básica em que, ao consultá-lo (anexo V) era possível verificar: o principal objetivo da aula, os conteúdos que seriam abordados, os materiais que seriam utilizados, a descrição das situações de aprendizagem acompanhadas por uma ilustração/desenho gráfico, desde o aquecimento à parte fundamental e final da aula. Para além disto, era especificado o tempo para cada tarefa bem como, uma sequência horária (através do qual quem lê, sabe entre que tempo da aula irá decorrer aquele exercício) para facilitar a leitura do plano de aula. Após algumas alterações, tornou-se um documento de suporte, de consulta e de apoio à minha intervenção que me permitiu adaptar as situações de aprendizagem às necessidades dos alunos.

2.1.4. A Avaliação

Segundo Kraemer (2006), avaliação provém do latim tendo significado de valor ou mérito relacionado com o objeto em pesquisa que complementa o ato de avaliar/medir os conhecimentos adquiridos por parte de um indivíduo. A avaliação é um instrumento importante e indispensável no sistema educativo pois através dela é possível descrever conhecimentos, atitudes e aptidões que os alunos adquiriram. Deste modo detém-se que a avaliação identifica os objetivos do ensino que são atingidos em determinadas fases do percurso escolar do aluno, assim como as dificuldades encontradas ao longo deste processo.

Note-se que o ato de avaliar não é caracterizado como único, mas sim como uma ampla ferramenta que não se restringe apenas a um único objetivo e que é utilizada para a tomada de uma decisão.

Segundo Santánnia (1995), a avaliação é:

“Um processo pelo qual se procura identificar, aferir, investigar e analisar as modificações do comportamento e rendimento do aluno, do educador, do sistema, confirmando se a construção do conhecimento se processou, seja este teórico (mental) ou prático.”

No contexto da Educação Física, a avaliação pode contemplar diferentes dimensões, como o desempenho motor, o empenho nas atividades, a participação em grupo, o respeito pelas regras e valores éticos, entre outros elementos pertinentes à disciplina. Essa avaliação pode ocorrer através de observação direta, registos escritos, testes práticos, trabalhos individuais ou em grupo, entre outros métodos adequados à natureza da disciplina e aos objetivos das aprendizagens estabelecidas.

De acordo com Pudente (2014), a avaliação no contexto educativo deve ser utilizada como uma ferramenta que potencializa o processo de ensino-aprendizagem e a intervenção dos docentes. O principal objetivo é garantir que os alunos sejam bem-sucedidos ao desenvolverem diversas aprendizagens, indo além de uma simples quantificação do conhecimento adquirido.

O Decreto-Lei nº 17/2016, de 4 de abril, estabelece as bases gerais do sistema de avaliação das aprendizagens, tanto internas como externas. No entanto, para fins deste

contexto, apenas considerou-se a avaliação interna, que é realizada pelos próprios professores dentro do ambiente escolar.

A avaliação interna, conforme descrita no decreto, abrange as diferentes dimensões avaliativas mencionadas anteriormente, ou seja, diagnóstica, formativa e sumativa. Deve ser realizada de forma coerente e alinhada com os objetivos de aprendizagens estabelecidas, proporcionando uma visão abrangente do percurso dos alunos e auxiliando na tomada de decisões pedagógicas.

A avaliação interna desempenha um papel essencial no acompanhamento e orientação dos alunos, contribuindo para o seu sucesso educativo e para o aprimoramento do processo de ensino-aprendizagem.

A avaliação diagnóstica desempenha um papel fundamental no início de cada matéria de ensino, permitindo aos professores identificar o nível de conhecimento prévio dos alunos em relação aos conteúdos abordados. Esta avaliação inicial ajuda a direcionar o planeamento das aulas, considerando as necessidades individuais e coletivas dos alunos.

Já a avaliação formativa ocorre ao longo das UD, proporcionando feedback contínuo aos alunos sobre o seu desempenho e progresso nas aprendizagens.

Utilizaram-se ferramentas como: observação direta (em aula) e indireta (ferramenta audiovisual cedida pelo professor cooperante), questionários cedidos pelo professor cooperante (anexo VI), trabalhos em grupo realizados na aula (exemplo da apresentação de figuras em trios na Ginástica), discussões em sala de aula, preenchimento de fichas de reflexão no final da aula (exemplo da ficha de reflexão do MED), para avaliar a compreensão dos alunos, identificar possíveis dificuldades e fornecer orientações para as progressões contínuas.

Segundo Pinto (2019), trata-se de um processo em que: i) o aluno faz parte integrante do processo de ensino aprendizagem; ii) a informação não só é devolvida como também, partilhada e trabalhada com o aluno; iii) o foco da informação é a qualidade da aprendizagem; iv) ser esta a informação que permite a tomada de decisão para os próximos passos a seguir em termos de desenvolvimento da aprendizagem.

“Uma das principais características da avaliação formativa assumida mais recentemente é a implicação dos alunos na compreensão do que estão a aprender. Esta perspetiva implica de facto a introdução da autoavaliação ou da avaliação por pares nas práticas de avaliação para as aprendizagens”

Black and William (2005)

Por fim, a avaliação sumativa é realizada ao final de cada Unidade Didática, permitindo uma avaliação mais global dos conhecimentos e habilidades adquiridos pelos alunos. Esta avaliação tem como objetivo verificar o alcance dos objetivos propostos, sintetizar as aprendizagens e fornecer uma visão geral do progresso dos alunos ao longo da unidade. A avaliação sumativa tem essencialmente funções administrativas, enquanto a formativa apresenta funções de natureza pedagógica (Weiss, 1996), citado por Pinto (2019).

Ao abordar a avaliação diagnóstica, formativa e sumativa nas Unidades Didáticas, em que se consideram os diferentes momentos e perspectivas de avaliação, foi possível ter uma perspectiva mais completa e abrangente do processo de ensino-aprendizagem dos alunos. Desta forma, conseguiu-se adaptar as estratégias de ensino, oferecer suporte adicional aos alunos que necessitavam e promover um acompanhamento mais efetivo do progresso individual e coletivo. Esta abordagem integrada da avaliação contribuiu para uma intervenção pedagógica mais eficaz, auxiliando os alunos no seu percurso de aprendizagem e proporcionando-lhes a oportunidade de alcançar o sucesso educativo.

2.1.4.1. Instrumentos de Avaliação

É importante ressaltar que cada instrumento avaliativo tem as suas vantagens e limitações. Alguns instrumentos podem fornecer uma visão mais abrangente das habilidades e conhecimentos dos alunos, enquanto outros podem ser mais específicos para determinados aspetos. Os professores devem selecionar e combinar os instrumentos de forma apropriada, considerando os objetivos de aprendizagem e as características de cada matéria de ensino.

Além disso, é fundamental que o processo avaliativo seja transparente, com critérios claros de avaliação e feedback construtivo aos alunos, de modo a promover a sua aprendizagem contínua. A subjetividade inerente à avaliação pode ser minimizada por meio de critérios bem definidos e uma abordagem consistente, por parte dos professores.

Ao utilizar uma variedade de instrumentos avaliativos, os professores podem obter uma compreensão mais abrangente do desempenho dos alunos, permitindo-lhes ajustar as suas práticas pedagógicas e fornecer apoio adicional quando necessário.

Ao longo do Ano Letivo, foi possível ajustar os instrumentos de ensino tendo em conta a especificidade de cada matéria, no entanto note-se que a avaliação dependerá

sempre da subjetividade inerente a cada avaliador que detém de percepções diferentes numa mesma situação.

Os instrumentos utilizados no processo de avaliação durante a minha prática pedagógica foram diversificados, tendo em conta as aprendizagens essenciais e os critérios definidos pelo Grupo Disciplinar para as três fases de avaliação.

Para realizar a caracterização da turma, foram aplicados diversos questionários e testes como mencionado inicialmente neste documento, constituintes do projeto EFERAM-CIT-“Educação Física nas Escolas da RAM- Compreender, Intervir, Transformar”.

No trabalho psicomotor da aula, para todas as matérias de Ensino abordadas ao longo do ano, utilizou-se uma escala de 1 a 5 (1- Muito insuficiente, 2- Insuficiente, 3- Suficiente, 4- Bom, 5- Muito bom), sendo que esses valores eram colocados juntos com a avaliação formativa dos alunos, realizada através de um *Google Forms (anexo VI)*, proporcionada pelo orientador cooperante, onde avaliava diariamente o domínio atitudinal (empenho, participação respeito, cooperação e autonomia) e o trabalho psicomotor da aula.

Relativamente à avaliação do domínio atitudinal, os alunos eram avaliados numa escala de 0-5 valores. Já em relação ao trabalho psicomotor de aula, os alunos também eram avaliados numa escala de 0-5 valores, sendo que esta estava dividida consoante o nível do aluno, conforme o anexo VII.

2.1.5. Avaliação do Domínio Cognitivo

A avaliação do domínio cognitivo está associada à análise das habilidades intelectuais, conhecimentos e competências que um indivíduo tem numa determinada área. No contexto do nosso estágio pedagógico, em Educação Física, a avaliação do domínio cognitivo envolve a capacidade do estagiário em observar, analisar e refletir sobre as aulas de diferentes professores, para além de aplicar conhecimentos teóricos na prática educativa.

Ao adotar uma abordagem holística na avaliação da Educação Física, é importante considerar não apenas as aptidões físicas dos alunos, mas também os aspetos sociais, emocionais e cognitivos do seu desenvolvimento. Isso pode ser feito por meio de outras formas de avaliação, de que são exemplo: i) o uso da observação: Os professores podem observar o comportamento dos alunos durante as aulas, levando em consideração a sua

participação, cooperação, respeito pelos outros e pela equipa, empenho e atitudes gerais;

- ii) Trabalhos de Grupo : as atividades em grupo permitem que os alunos trabalhem em equipa, desenvolvendo competências de colaboração, comunicação e liderança;
- iii) Projetos/Trabalhos Individuais: Os alunos podem ser incentivados a realizar projetos individuais que envolvam pesquisa, reflexão ou criação de conteúdos relacionado à Educação Física. Estes projetos podem ser avaliados com base na qualidade do trabalho realizado, na demonstração de conhecimento adquirido e na capacidade de aplicar conceitos e competências em contextos do mundo real.

Na minha prática pedagógica optou-se por não aplicar nenhum teste escrito para avaliar os alunos a nível cognitivo, assim como a minha colega de estágio, dado que ambas defendemos que, a Educação Física, por ser uma matéria já conhecida entre as outras como “diferente”, poderia ser avaliada de outra forma e, dado que os alunos parecem ficar ansiosos e stressados na realização de testes escritos. A decisão da forma como os alunos seriam avaliados, foi tomada tendo em consideração a opinião do orientador cooperante e dos alunos, para que ambas as partes estivessem em concordância em relação a este processo.

Relativamente ao primeiro período os alunos foram informados que seriam avaliados segundo dois momentos: primeiramente foi atribuído um gesto técnico de uma das modalidades abordadas ao longo do período em que o objetivo consistia em que os mesmos realizassem um pequeno vídeo a abordar os critérios de êxito do gesto técnico, quando se deveria utilizar e qual a função desse gesto técnico, devendo realizar também o gesto. Segundamente os alunos foram informados da aplicação de um Kahoot, que continham perguntas acerca das modalidades abordadas no primeiro período, nomeadamente: Basquetebol, Voleibol e Badminton. Em termos percentuais, foram atribuídos os mesmos valores para ambas as avaliações dadas que pretendia que os alunos se esforçassem em ambos.

Em discussão com o orientador cooperante, verificou-se que grande parte dos alunos, aquando da aplicação do Kahoot, por este ser uma espécie de Quizz que deveria ser respondida em grupo, os alunos não levaram a avaliação a sério e por isso, obtiveram notas mais baixas em relação aos alunos que estavam concentrados tendo havido um grupo que apenas errou uma pergunta. Por outro lado, a realização do vídeo mostrou exatamente o contrário dado que os alunos foram criativos ao colocar até legendas nos vídeos, cenários de transmissão, de repetição e de foco no ato do gesto técnico. Tendo em conta o que foi dito pelo orientador, confesso que numa próxima aplicação do Kahoot as

especificações acerca da avaliação deverão ser ainda mais claras do que foram evidenciando a importância do seu preenchimento de forma consciente e concentrada.

No 2º Período, tendo em conta a criação de uma “aproximação” Ao Modelo de Educação Desportiva (MED) para a aplicação da Dança, a avaliação dos alunos foi realizada tendo por base as reflexões críticas realizadas no final de cada aula onde os alunos deveriam fazer uma autorreflexão em grupo acerca da sua prestação em cada aula e para além disso, a avaliação teve por base o cumprimento de tarefas definidas no Contrato do MED. Neste período esta avaliação valia 15% da nota final dos alunos.

Através das reflexões críticas foi possível compreender se os alunos tinham conhecimento coreográfico da dança, ou seja, se dominavam o ritmo, se coordenavam os movimentos com o ritmo da música, se sabiam identificar as transições de passos, entre outros aspetos que se mostraram úteis para a avaliação sumativa desta Unidade Didática em específico. Através deste tipo de trabalhos, os alunos são capazes de colaborar entre si, partilhar ideias e desenvolver habilidades sociais. Para além disto, o desenvolvimento de trabalho em grupo através da Educação Física permitiu que os alunos aplicassem conceitos e aptidões aprendidas de forma prática e significativa.

No terceiro período, dado que o 9º possui pouquíssimas aulas por ser um ano de Exames Nacionais, optou-se por juntar a aplicação prática, à aplicação teórica. Desta forma, foi pedida aos alunos a concretização de um trabalho com a vertente teórica (anexo VIII) e a vertente prática. Cada grupo deveria organizar um torneio entre turma tendo por base uma das matérias de ensino lecionadas ao longo do ano, e o trabalho deveria ter a seguinte estrutura: destinatários, regulamento (equipas, tempo de jogo, sistema de competição, classificação, regras da modalidade, adaptações tendo em conta o contexto, disposições gerais, composição das equipas, composição das equipas de arbitragem, calendário de jogos e ficha de jogo.

Os alunos foram muito responsáveis e demonstraram um grande interesse tendo providenciado torneios dinâmicos e divertidos aos colegas. Através destas dinâmicas pode-se compreender a evolução da turma desde o 1º Período até ao fim do ano letivo, o que me deixou deveras grata por todo o trabalho desenvolvido com os alunos e sobretudo pelo respeito existente entre a turma que foi capaz de respeitar os elementos que realizavam papel de árbitro, bem como respeito pelo espírito desportivo.

2.1.6. Assistências às aulas

Saber aprender e ensinar no século XXI retrata-se num contínuo desafio de construir uma cultura escolar onde seja possível valorizar as dimensões humanas da ética e da cidadania ativa. Saber lidar com a aprendizagem numa perspetiva de construção de ecologias cognitivas, onde a capacidade de aprender se torna indispensável para o estabelecimento das relações que realizamos no nosso dia a dia, com o meio, com os indivíduos e com a sociedade.

Segundo Porto (2004).

“...os cidadãos do século XXI não podem considerar-se formados em fase nenhuma das suas vidas. A evolução que já agora se verifica com a Sociedade do Conhecimento exige uma actualização permanente, sob pena de os saberes de um determinado ano deixarem de estar actualizados poucos anos depois, ou mesmo no próprio ano.”

Alarcão e Roldão (2008), afirmam que os professores da atualidade caracterizam-se segundo a função social de ensinar, e que orientam as suas ações profissionais segundo três eixos: i) eixo dos saberes; ii) eixo da relação interpessoal; iii) eixo dos valores democráticos.

“Esta concepção aponta para um profissional reflexivo e crítico que, no conhecimento de si, dos contextos, dos saberes e dos valores, e numa atitude de continuado e colaborativo questionamento, actua e toma decisões no sentido da educação de todos e de cada um, balizada pelos interesses do bem comum, da justiça e do conhecimento.”

Alarcão e Roldão (2008)

A assistência às aulas durante o estágio pedagógico é uma atividade fundamental para o desenvolvimento profissional dos estagiários. Nesta tarefa, os estagiários têm a oportunidade de observar e analisar o trabalho de outros colegas estagiários ou já docentes, com o objetivo de refletir criticamente sobre a prática docente.

Ao observarmos aulas de outros professores, podemos ampliar o nosso repertório de estratégias e ensino, desenvolver uma visão mais crítica e reflexiva sobre a prática

pedagógica. Por outro lado, estaremos mais aptos a fomentar novas abordagens e metodologias na escola.

Segundo o Decreto-Lei nº240/2001, de 30 de agosto, que define que *o professor deverá promover aprendizagens curriculares, fundamentando a sua prática profissional num saber específico resultante da produção e uso de inversos saberes integrados em função das ações concretas da mesma prática, social e eticamente situada*, verifica-se a preocupação de dar ênfase a um professor investigador e reflexivo. Segundo o Decreto-Lei nº15/2007 de 19 de janeiro, no seu artigo 45, ponto 3, alínea c) o processo de observação de aulas foi imposto como obrigatório na avaliação do desempenho docente.

“o principal objectivo da investigação num programa de formação de professores deverá ser o de contribuir para a formação de uma atitude experimental. Só através de uma prática pedagógica de carácter científico se tornará possível ultrapassar o empirismo e fazer inflectir definitivamente a atitude tradicional que reduz a pedagogia a uma arte. O professor, para poder intervir no real de modo fundamentado, terá de saber observar e problematizar (ou seja, interrogar a realidade e construir hipóteses explicativas). Intervir e avaliar serão acções consequentes das etapas precedentes.”

Estrela(1994)

Através da observação crítica das aulas, pretendia-se identificar pontos fortes e menos fortes na prática pedagógica dos colegas. Esta reflexão permitiu uma análise mais aprofundada das estratégias didático-pedagógicas utilizadas a título de compreender a sua eficácia no processo de ensino-aprendizagem.

A observação desempenha um importante trabalho no que toca à reflexão das nossas ações, demonstrando-se como uma ferramenta muito utilizada na escola, no desporto federado e em todas as ações do nosso dia a dia. Através dela, somos capazes de diagnosticar e avaliar.

Para Dickson (1973), citado por Estrela (1994), este processo de observação-reflexão *“deve ser preparado para encontrar, por si mesmo, os comportamentos mais adaptados à sua personalidade e mais eficazes para o desempenho da sua função. Isto exige, por parte do professor, a aquisição de uma atitude experimental, de um conhecimento teórico sobre a investigação e experiência, de skills técnicos para controlo*

dos meios de ensino e de conhecimentos de técnicas de avaliação para analisar o feedback com objetivos educacionais.”

Objetivos a alcançar relativas às observações realizadas:

- Desenvolver uma panóplia de competências de observação e análise como professora estagiária;
- Reconsiderar as minhas atitudes nas aulas, tendo em conta os problemas, as necessidades e as características do aluno;
- Compreender e refletir sobre metodologias e estratégias aplicadas no processo de ensino-aprendizagem.
- Desenvolver a capacidade de reflexão crítica, para a vida e para a vida profissional.

Metodologia

Na atividade de assistência às aulas, foram completadas as 20 observações de EF. Com o intuito de se poder realizar alguma comparação. Observei 10 aulas de professores e 10 aulas de professores estagiários. No que diz respeito ao público-alvo assistido, observei 4 aulas do 5ºano, 2 aulas de 7ºano, 5 aulas de 8ºano, 2 aulas de 9ºano, 2 aulas de 10ºano e 5 aulas de 12ºano.

O instrumento utilizado foi o mesmo que os estagiários da Escola Gonçalves Zarco utilizaram no ano letivo 2021/2022 e consiste numa ficha de observação (Apêndice 9) que contempla 6 itens mencionados por Quina (2009), citado por Pereira (2017):

1. Apresentação da aula;
2. Apresentação dos exercícios;
3. Controlo;
4. Organização;
5. Seleção dos exercícios;
6. Consolidação da aula.

Resultados obtidos

Das observações realizadas foi possível verificar que: ao nível da apresentação da aula os docentes cumpriam com os 4 critérios constituintes. No entanto, 57% da amostra não informa os alunos sobre os objetivos a serem alcançados na aula, iniciando a aula informando apenas os conteúdos a serem abordados. Quanto há apresentação dos

exercícios, conclui que todos os professores reuniam e captavam a atenção dos alunos, apresentando os objetivos dos exercícios de forma rápida e clara. No entanto, verifiquei que 7% não realiza demonstração do exercício, 14% não realça os critérios de êxito e 43% não fornece informações sobre o espaço a ser ocupado, ainda que, a totalidade da amostra certifique-se do nível de compreensão da informação.

No controlo da turma, verificou-se que, todos os professores, fornecem informações individuais/grupais e com frequência, 85% posiciona-se e desloca-se de forma a ter uma visão global da turma, fornece informações coletivas e ajuda os alunos com dificuldades. Da amostra, 57% acompanha e observa os alunos após as correções (feedback), 28% intervém à distância quando necessário e apenas 14% previne rapidamente os comportamentos inapropriados.

Ao nível da organização, todos os professores fizeram uso de sinais específicos para alertar, reunir e realizar trocas de exercício. Apenas 7% da amostra não faz a recolha e colocação do material de forma eficaz e 29% utiliza formas de organização que permitem um tempo de prática elevado, realiza formação de equipas e grupos rapidamente, mantém os grupos ao longo da aula, de forma adequada, facilitando a mudança de exercício. A totalidade da amostra mostrou utilizar adequadamente o espaço disponível.

Na seleção de exercícios, dos professores observados, 71% faz a escolha do exercício de maneira a atingir os objetivos da aula e, na sua generalidade, estimulantes/lúdicos e significativos. Por outro lado, 85% da amostra faz a seleção dos exercícios ajustados ao nível do desenvolvimento dos alunos e 43% não solicita esforços relativamente intensos.

Na conclusão da aula, 85% dos professores reúne, capta e mantém a atenção dos alunos sendo que, 71% cumpre com os objetivos da aula, 29% refere as dificuldades e fornece informações sobre a forma de as ultrapassar e apenas 14% não estabelece ligação com as próximas aulas.

Relativamente aos professores estagiários, na apresentação da aula, todos os estagiários observados reuniam, captavam e mantinham a atenção dos alunos, 29% definia e recordava as regras de funcionamento da mesma e 43% era breve, claro e objetivo.

Na apresentação dos exercícios, 43% dos estagiários mantinham a atenção dos alunos, sendo que 57% não apresentava os objetivos dos exercícios de forma rápida e clara, 71% utilizou demonstração para fornecer a ideia global dos exercícios e certificou-

se do nível de compreensão da informação. Em contrapartida, 71% dos professores estagiários não realça os critérios de êxito/regras de ação.

Na gestão e controlo da turma, 71% dos observados fornece informações individuais com frequência. No entanto, 14% da amostra destes professores, raramente realiza as outras componentes de observação, havendo apenas 29% que previne e/ou para rapidamente os comportamentos inapropriados.

Na organização da aula, concluiu-se através dos dados da observação que, 57% dos observados combina e utiliza sinais para chamar à atenção dos alunos e coloca e distribui o material no momento certo de forma eficaz. No entanto, 58% não utiliza formas de organização que permitam transições rápidas, nem a formação de equipas, alterando com alguma frequência a constituição dos grupos de trabalho, utilizando desadequadamente o espaço disponível para a aula. apenas 14% da amostra que mantém uma extensão e constituição dos grupos adequada.

Na seleção dos exercícios 57% da amostra seleciona-os de forma que, contribuam para o alcance dos objetivos da aula, e ajustam o nível dos mesmos ao nível de desenvolvimento dos alunos. Das observações realizadas, 42% dos professores utiliza jogos lúdicos, 28% diversificados em termos de exigências, capacidades e habilidades e apenas 14% solicita esforços relativamente intensos.

Por último, na conclusão da aula, 58% dos futuros professores não consegue reunir e captar a atenção da turma, 71% não refere as dificuldades, nem fornece informações sobre a forma de as ultrapassar e 15% não estabelece ligação com as próximas aulas.

Tendo em conta os resultados obtidos e exaltando para o facto deste tratamento de dados não ter sido feito tendo em conta o ano de escolaridade a que fora lecionada a aula, mas, sim os hábitos, rotinas e ações dos professores pôde-se concluir que:

- Na apresentação da aula: ambas as amostras captam a atenção dos alunos no início da aula. No entanto, enquanto os professores cumpriam com os 4 critérios de observação na sua totalidade, os professores estagiários, raramente informavam os alunos sobre os objetivos da aula, 43% era breve, claro e objetivo e apenas 29% definia as regras de funcionamento da sala.
- Na apresentação dos exercícios: verificou-se que os professores estagiários dão muito uso à demonstração para fornecer a ideia global dos exercícios. No entanto, os professores apresentavam os exercícios de forma clara e objetiva enquanto 57% da amostra dos estagiários não o fazia.

- No controlo da turma ambas as amostras mostraram que a utilização de feedback individual é uma ferramenta que os auxilia na sua ação. No entanto, enquanto 85% dos professores posiciona-se e desloca-se em conformidade com a aula (de frente para os alunos) e 57% acompanha e observa os alunos após o feedback, 86% dos estagiários observados não atribui feedback coletivos nem espera a resposta após essa correção.
- Ao nível da organização, ambos os observados fazem uso de sinais ou instrumentos (apito) para chamar a atenção dos alunos ou para realizar a paragem/troca de exercício. No entanto, 58% dos professores estagiários não utiliza formas de organização que os permita transitar de exercício de forma rápida, nem realizam a constituição de grupos de forma eficaz. Em contrapartida, os docentes são capazes de fazer essa constituição de forma rápida, mantendo a organização dos grupos ao longo de toda a aula.
- Na seleção de exercícios, embora em menor percentagem, ambos os indivíduos das amostras tendem a selecionar os exercícios de forma que, os mesmo contribuam para o alcance dos objetivos da aula. Em ambos os grupos, recorrem ao uso de jogos lúdicos sendo que apenas 14% dos professores estagiários não solicita esforços relativamente intensos e 43% da amostra dos professores igual.
- Na conclusão da aula, verificou-se que 56% dos professores estagiários não consegue reunir a captar a atenção da turma enquanto, 85% dos docentes realiza esse mesmo feito. Dos professores observados, verificou-se que 29% refere as dificuldades identificadas e apenas 14% não estabelece qualquer tipo de ligação com as próximas aulas, assim como os estagiários, havendo 72% dos indivíduos da amostra que atingem os objetivos da aula. Relativamente aos estagiários, um pouco mais de metade da amostra (58%) não consegue reunir e captar a atenção dos alunos, 86% não atinge os objetivos da aula e 72% não refere as dificuldades identificadas ao longo da sessão de ensino.

Conclusivamente, é possível verificar pelas estatísticas apresentadas que, dispensando a análise por ano de escolaridade, que os professores estagiários comparativamente aos professores carecem de algumas dificuldades ao longo de toda a aula. Tendo em conta estas observações, esta reflexão final e as evidências científicas apresentadas, o processo reflexivo crítico, atento, a troca de ideias, de sugestões e de conselhos entre os dois professores, o estagiário e o da escola, para permitir que o

estagiário possa evoluir em aspetos como: atribuição de feedback, controlo da turma desde a explicação, há demonstração e execução do exercício, a seleção de exercícios tendo em conta as aulas anteriores e os níveis dos alunos, entre os demais fatores mencionados acima, para que, de forma progressiva, o estagiário possa explorar com segurança e firmeza situações de aprendizagem diferentes, inovadoras e seguras com os seus alunos, tendo sempre em conta as AE, o perfil do aluno há saída da escolaridade obrigatória, o Plano Anual e as diretrizes determinadas pelo seu Grupo Disciplinar de Educação Física.

2.1.6.1. Contributos no âmbito Pedagógico

Segundo Silva (2009), a observação em contexto de sala de aula (no caso da Educação Física, uma sala de aula especial), no âmbito da Pedagogia, permite ao professor a deteção de modelos de atuação tanto de quem lidera a aula, tanto de quem pratica as tarefas exigidas na mesma. Esta observação permite averiguar a aplicação de metodologias de ensino mais eficazes e estratégias de trabalho mais proficientes que se constatarem como fatores importantíssimos na análise das aulas e o tipo de intervenção que daí advém, no processo pedagógico.

A assistência às aulas como parte do estágio pedagógico é uma oportunidade valiosa para ampliar o nosso conhecimento e aprimorar as nossas habilidades como futuros professores. Ao observarmos aulas de diferentes ciclos, professores e escolas, somos expostos a uma variedade de abordagens pedagógicas, estratégias de ensino e dinâmicas de sala de aula.

Essa diversidade de contextos permite-nos adquirir uma visão mais abrangente do ensino e aprender com as boas práticas, identificar os desafios enfrentados por outros professores. Podemos identificar o que funciona bem em diferentes situações e adaptar essas ideias ao nosso próprio estilo de ensino. Além disso, também podemos observar e refletir sobre aspetos que precisam ser aprimorados na nossa própria prática, como comportamentos, técnicas de instrução ou métodos de avaliação.

Ao longo do ano letivo, as observações contínuas poderão proporcionar-nos a oportunidade de refletir sobre as nossas próprias aulas e atividades, procurando a cada dia, constantemente melhorar e ajustar as nossas abordagens pedagógicas para atender às necessidades e características dos alunos. Essa reflexão crítica é fundamental para um crescimento profissional contínuo e para a conscientização do processo de ensino.

A realização de uma observação objetiva e rigorosa da aula e do comportamento dos alunos, exige de quem observa uma forte ligação daquilo que está a ser observado. Este tipo de intimidade existente entre o que se observa e quem observa, segundo Silva (2009) promove os seguintes benefícios:

- Aquisição de um conhecimento mais consciente acerca da estrutura interna da matéria que se vai ensinar;
- Crescente eficácia na elaboração e apresentação de propostas de situações de aprendizagem;
- Um aumento de eficácia na perceção e deteção de eventuais erros no desempenho dos alunos;
- Um melhor aproveitamento das situações de ajudas e correções.

Tendo em conta o instrumento utilizado e a primeira categoria associada à apresentação da aula, observou-se que ao longo das aulas que os professores informavam os alunos no início da aula acerca dos principais conteúdos a serem abordados. No entanto, notei que nem sempre mencionavam criteriosamente o objetivo principal. Ao longo do processo do estágio pude compreender que se o aluno entender a finalidade da tal ação, vai participar com mais entusiasmo e querer nas tarefas diárias.

Na segunda categoria e comparando professores estagiários com os mais experientes, pude verificar que os estagiários tendiam a falar mais e a exemplificar menos. Refletindo sobre isto, o uso da demonstração é tão mais eficaz para os alunos devido ao estímulo visual e verbal completar o raciocínio do mesmo. Por isto, devemos usar muito esta estratégia.

É normal que se o que explicamos verbalmente for realizado na prática, irá facilitar o processo de compreensão do aluno.

No que diz respeito à terceira categoria, o controlo da aula é, sem dúvida, um aspeto fundamental para que os professores possam alcançar os objetivos planeados. Ter controlo sobre a aula permite que os professores observem e intervenham na correção de tarefas e no comportamento inadequado dos alunos, possibilitando uma intervenção imediata. Para manter o controlo, é essencial evitar virar as costas para os alunos, pois isso pode resultar na perda de contato visual e, conseqüentemente, em comportamentos indisciplinados. No entanto, isto não significa que o professor precise de estar sempre próximo de um aluno ou grupo de alunos ao transmitir informações. Às vezes, a melhor

estratégia é intervir à distância. Além disso, é importante que o professor motive os alunos, elogiando-os e incentivando-os, para criar um clima de aula positivo.

Com base nas observações realizadas, identificou-se que os professores apresentaram algumas lacunas em relação ao posicionamento e deslocamento durante as aulas, influenciou a sua visão global da turma. Embora nem sempre estivessem mal posicionados, ocorreram diversas situações em que, por exemplo, ao se dirigirem a um grupo específico de alunos, viravam as costas para o restante da turma, ou circulavam no meio dos exercícios, perdendo a visão geral da sala.

A quarta categoria concentrava a abordagem ao nível do feedback, que todos sabemos ser uma ferramenta poderosa no processo de ensino-aprendizagem, pois permite que os professores ajustem as suas abordagens e ofereçam suporte adicional quando necessário. Verificou-se através das observações que, o professor ao utilizar um feedback coletivo, tem a oportunidade de abordar de forma clara e objetiva os critérios que quer que o aluno dê atenção. Desta forma, recomenda-se que os professores façam a inclusão de feedback coletivos nas suas práticas pedagógicas.

Nesta perspetiva, destaca-se o valor da observação para uma melhor compreensão dos princípios estruturais e funcionais da aula, para identificar critérios de eficácia tanto no desempenho individual dos alunos, quanto no coletivo da turma. Para avaliar a adequação dos modelos de ensino que guiam a atuação do professor, esta ferramenta demonstrou-se importantíssima dado que, dar ênfase à observação implica atribuir-lhe o devido dinamismo de caráter investigativo e reflexivo no processo de ensino aprendizagem

2.1.7. A resposta aos desafios enfrentados

Segundo Vieira (1993a *aula pode definir-se como um contexto de aprendizagem onde o professor e os alunos se reúnem para uma finalidade comum – a construção de novos saberes*). Desta forma a construção de novos saberes só ocorre se o professor for capaz de desencadear processos de transmissão-negociação-aquisição.

“A acção baseia-se num processo de tomada de decisões, baseado no processamento da informação que o professor realiza, interpretando os sinais de que percebe na situação pedagógica, configurada pelo tipo de tarefa que o próprio professor propõe aos alunos.” Gimeno (1983), citado por Silva (2009)

A complexidade das múltiplas interações que se desenrolam ao longo da aula, e a imprevisibilidade de um conjunto de condições aliadas aos espaços e materiais, faz com que o professor tenha a capacidade de criar estilos de atuação adaptados à realidade do seu contexto.

Seguindo esta linha de pensamento, o professor deve ser entendido como *“um profissional que toma decisões razoáveis num contexto complexo e incerto”* (Silva, 2009), estabelecendo-se como um indivíduo coerente, que adequa as suas práticas pedagógicas, flexível na adequação das matérias de ensino, que mantém a continuidade nos seus pressupostos pedagógicos, é preciso, claro e que oferece um leque de variadas propostas de ensino.

Tendo em consideração que a docência está intrinsecamente ligada aos processos de formação humana, sendo mediada pela construção, transmissão, questionamento e renovação do conhecimento ao longo do tempo e que, a sua essência vai além de aspetos como: o local da aula, os conteúdos e métodos, torna-se relevante que a interação entre professores e estudantes, se estabeleça por meio de uma relação intencionalmente mediada pelos processos de transmissão e reinvenção da cultura e do conhecimento (Teixeira, 2007, p.432).

De acordo com a Lei de Diretrizes e Bases no 9.394/96, no Art. 13, são obrigações dos docentes:

- i. Participar na elaboração da proposta pedagógica do estabelecimento de ensino;
- ii. Elaborar e cumprir o plano de trabalho, segundo a proposta pedagógica do estabelecimento de ensino;
- iii. Zelar pela aprendizagem dos alunos;
- iv. Estabelecer estratégias de recuperação para os alunos de menor rendimento;
- v. Ministrare os dias letivos e horas-aula estabelecidos, além de participar integralmente nos períodos dedicados ao planeamento, à avaliação e ao desenvolvimento profissional;
- vi. Colaborar com as atividades de articulação da escola com as famílias e a comunidade.

É imperativo analisar atentamente os deságios confrontados pelos profissionais da Educação, dada a significativa influência que exercem na dinâmica do trabalho docente e nas relações com os alunos.

Uma abordagem perspicaz na diferenciação de dificuldades e desafios, é apresentada por Pasqualotto e Lörh (2015), autores que afirmam que as dificuldades são inerentes a qualquer profissão. No entanto, quando estas são entendidas como desafios, resultam em oportunidades de superação e aprendizagem para os envolvidos.

No âmbito da profissão docente, a complexidade é evidente dado que, abrange responsabilidades para além da instrução e inclui tarefas como: planeamento, gestão escolar e interação família-escola. No contexto atual, segundo Carvalho (2015), devido à globalização dos mercados, surgem implicações e requisitos que afetam a formação escolar e, conseqüentemente, os professores (novos currículos, novos papéis docentes, novas necessidades).

Apesar dos inúmeros desafios, a formação de qualidade associada ao compromisso pessoal e profissional continua a ser o caminho pelo qual devemos enfrentar as questões inerentes à prática docente, e intrínsecas à busca pela excelência da nossa ação. Reconhecendo que as formações, tanto inicial, quanto a continua de um professor, não podem ser alvo de atraso ao combate de todos os desafios da realidade.

[...] nesta sociedade emergente, começa a ser cada vez mais urgente formar e preparar as pessoas para o incerto, para a mutação e para as situações técnicas e até chocantes que lhes exijam um maior esforço para a paz e o desenvolvimento de maiores capacidades de resiliência.

Alarcão e Tavares (2001, p.103)

Considerando que devido à necessidade que a escola apresentou em realizar obras no pavilhão no início/meio do segundo período, considero que o plano anual foi sendo ajustado com sucesso de acordo com os problemas que foram surgindo ao longo do ano letivo.

Tendo em conta que os planeamentos iniciais das modalidades de dança e de ginástica acrobática tiveram de ser ajustados (devido ao curto tempo que havia para continuarem as aulas dentro do pavilhão), as modalidades de orientação e *DiscGolf* foram utilizadas como formas de adaptação por parte da professora estagiária.

2.1.8. A importância da Demonstração e da instrução

A comunicação é entendida como um fator determinante no processo de ensino e aprendizagem sendo referido por Rosado e Mesquita (2011) que “a capacidade de comunicar constitui um dos fatores determinantes da eficácia pedagógica no contexto do ensino das atividades físicas e desportivas”. É fundamental como professor que a comunicação entre e para com os alunos seja eficiente de forma que os processos pedagógicos no contexto das atividades físicas e desportivas seja também eficaz.

Ao longo das aulas e tendo em conta as diferentes especificidades de cada matéria de ensino, verificou-se, e apoiado pelas autoras, que a instrução é um processo que engloba todos os comportamentos verbais e não verbais de que são exemplo os processos, explicação, exposição, demonstração e feedback.

Segundo Rink (1993), adotar clareza na instrução dada é um fator crucial para a melhoria desta relação de comunicação entre professor e aluno. Para além disto, de forma a melhorar a atenção dos alunos para o objetivo dos conteúdos programáticos, o professor deve apoiar-se nos seguintes pontos:

- Orientar o praticante para o objetivo da tarefa;
- Personalizar a apresentação dos conteúdos e tarefas a serem propostas;
- Repetir conteúdos de difícil compreensão;
- Apresentar as tarefas de forma dinâmica;
- Dispor a informação segundo uma sequência lógica.

Segundo Barreiro (2016), citado por Eugénio (2018), a demonstração e a instrução são duas vertentes da mesma função para transmitir a informação para o aluno, ou seja, o professor deve utilizar estas duas ferramentas de forma a poder complementar o seu trabalho. Tendo em conta que lidamos com diferentes alunos, com diferentes formas de aprender, oferecendo diferentes oportunidades de ensino permitimos igualdade de oportunidades aos discentes

Segundo a pedagogia não-linear (pedagogia que orienta os seus princípios para que o aluno possa experimentar outras ações funcionais/que permitem atingir um dado objetivo), a criança desenvolve-se e aprende seguindo um caminho de descoberta contínuo, procurando as melhores soluções e agindo no sentido de alcançar os objetivos.

Para Correia *et al.* (2018), à luz desta perspetiva, a demonstração é entendida como “*uma oportunidade de exemplificar uma possibilidade de ação que se revelou*

eficaz. A utilização da demonstração nesta perspectiva, permite que os alunos explorem outras possibilidades de ação e que se adaptem a elas tendo em conta as suas próprias características e limitações”.

Ao longo do ano verificou-se que os alunos compreendiam melhor o objetivo dos exercícios propostos tendo em conta a instrução dos critérios de êxito utilizados na apresentação dessas propostas didáticas. O que se compreendeu com o passar das aulas foi que, os momentos de distração, comportamentos de desvio, contribuíam para que os alunos não dessem atenção àquilo que tinha sido a instrução da professora. No entanto, tendo em conta a complexidade de alguns movimentos/ critérios de êxito de tarefas a cumprir exigiam essa atenção à instrução, quando complementada com a demonstração os alunos mostravam uma maior capacidade em explorar livremente aquilo que foi instruído.

Enquanto professora, foi necessário elaborar um conjunto de estratégias de manipulação de constrangimentos para que fosse possível facilitar o processo de adaptação dos alunos aos conteúdos programáticos das matérias de ensino desenvolvidas ao longo do ano Letivo para, desta forma, fosse possível também melhorar o seu desempenho. A título de exemplo, verificou-se que no Atletismo, devido à sua especificidade, os alunos sentiam a necessidade de visualizar o que era demonstrado por mim, para que pudessem fazer uma ligação com a instrução que era dada. A utilização da demonstração não só se verificou importante nesta matéria, mas também, na Ginástica Acrobática em que realizei diversas demonstrações de montagem e desmontagem de figuras com alunos, evidenciando os critérios de êxito da figura bem como, os critérios de segurança na colocação dos apoios para a realização das mesmas. Já nos JDC, a utilização da demonstração demonstrou-se benéfica dado que, os alunos muitas vezes, perdiam-se no sentido real do jogo (ocupação racional do espaço-a principal dificuldade identificada) e essa demonstração fazia-os refletir sobre o espaço de jogo e o sentido do mesmo.

2.2. A turma de lecionação partilhada: 5ºano

A turma do 5ºano era composta por 24 alunos, dos quais 10 do sexo feminino e 14 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 10 e os 11 anos. Dos elementos da turma foi-me informado pelo titular de turma que 4 dos indivíduos, do sexo masculino tinham necessidades educativas especiais e que 1 tinha problemas cardíacos.

Após a realização das observações na turma e a troca de ideias que existiu entre professor estagiário e o professor responsável, foi possível obter informações valiosas sobre as características da turma. Esta intervenção prévia permitiu compreender as necessidades, fragilidades e potencialidades dos alunos, tanto de forma individual como global. Através desse contacto, foi possível obter “*insights*” adicionais sobre os alunos e a dinâmica gerada na aula.

Ao longo das observações das aulas, tendo em conta que essas observações e a troca de ideias com o professor responsável de turma deverão ser consideradas fundamentais para uma intervenção pedagógica mais efetiva, foquei-me essencialmente em observar os alunos segundo os seguintes critérios: proficiência motora, traços de personalidade, relacionamento interpessoal e comportamentos adotados pela turma em contexto competitivo. Após a observação cuidadosa, identificou-se que os alunos interagiam de forma positiva uns com os outros. No entanto, a turma distraia-se facilmente devido à existência de conversas paralelas. Além disto, identificou-se 2 alunos muito competitivos.

Tendo em conta que a minha intervenção esteve assente nas modalidades de Atletismo, Andebol e Basquetebol, no que diz respeito ao nível de proficiência, pude verificar que os alunos apresentavam um bom domínio das habilidades motoras relacionadas com os desportos coletivos, tendo apenas identificado um caso ou outro com dificuldades ao nível da coordenação motora e da manipulação de bola. Já no Atletismo, tendo em conta que abordei em grande parte jogos pré-desportivos com foco nas matérias dos lançamentos e corrida, a maior parte dos alunos mostrou uma proficiência elevada no desenvolvimento dos exercícios abordados.

Além deste aspeto, procurou-se identificar traços de personalidade dos alunos, observando a sua disposição para a prática desportiva, a motivação para as aulas e o interesse nas atividades propostas. Compreendi que a turma era composta por alunos bastante ativos e entusiasmados, que demonstravam interesse em participar nas aulas e em aprender habilidades novas. Pude ainda identificar 5 rapazes que mostravam ser um pouco brincalhões, o que às vezes resultava em comportamentos de desvio, principalmente durante as explicações dos exercícios, durante as transições entre atividades ou no final de um jogo pré-desportivo. Relativamente às raparigas, a grande maioria mostrava estar disposta para a prática mostrando interesse nas atividades propostas e participando na competição. No entanto, pude verificar que 2 eram mais tímidas e que se retinham mais para estarem presentes ativamente nas tarefas propostas.

Relativamente ao relacionamento interpessoal, observei que os alunos interagiam de forma positiva uns com os outros, demonstrando respeito e cooperação durante as atividades de grupo. Note-se que, no entanto, tendo em conta a particularidade de se tratar de jovens, apesar de se apoiarem uns aos outros, identifiquei dois alunos que por conta da competitividade, geravam por vezes conflitos e intrigas entre a turma em exercícios específicos das aulas. Além disto pude verificar que os rapazes se davam muito bem com as raparigas durante as atividades, não havendo exclusão preferencial na escolha das equipas excetuando um rapaz que era sempre o último a ser escolhido pela baixa proficiência motora. Esta situação descrita, destaca a necessidade crucial, a título de sugestão para futuros professores estagiários, de abordar a inclusão de maneira proativa e sensível no ambiente escolar.

Como professora, procurei criar um ambiente de aula que fomentasse a diversidade e valoriza-se as habilidades únicas de cada aluno, ao utilizar situações de ensino e desafios ao longo das aulas que destacassem diferentes formas de “talentos”, que fossem além das habilidades motoras (Exemplo dos diferentes jogos pré-desportivos utilizados ao longo das aulas, jogo do lenço (em que os alunos estavam todos contra todos) e o jogo da corrente (em que eram eleitos 3 elementos)). Por outro lado, e futuramente, recorrer à utilização de atividades que promovam a expressão criativa, o raciocínio lógico, a comunicação e outras competências não motoras, poderão ser integradas para garantir que todos os alunos tenham oportunidades de se destacar. Além disto, é imperativo que os professores sejam capazes de sensibilizar os alunos para a importância da empatia e respeito, criando oportunidades significativas para o sucesso de todos os alunos, independentemente das suas habilidades motoras.

Por último e não menos importante, tive em conta o funcionamento da turma como um todo e os tipos de comportamentos adotados pelos mesmos. Pude constatar que os alunos apresentavam comportamentos adequados às aulas mesmo que, de vez em quando decorressem comportamentos de desvio. Apesar deste senão, os alunos eram capazes de seguir as instruções, respeitar as regras e manter a disciplina durante as atividades.

Tendo em conta a minha intervenção, as observações realizadas e as trocas de ideias realizadas com o titular de turma, pude verificar que a turma do 5ºano possuía um bom nível de proficiência motora, com alguns alunos que apresentavam algumas dificuldades coordenativas, outros que geravam comportamentos de desvio. Além disto, os alunos demonstravam traços de personalidade positivos, um bom relacionamento

interpessoal e comportamentos adequado durante as aulas, o que me permitiu manusear as aulas dando mais ou menos liberdade aos alunos durante as mesmas.

De forma geral, a turma distraia-se facilmente dado que havia muitas conversas paralelas entre os alunos, o que frequentemente resultava em comportamentos inadequados, especialmente por parte dos rapazes. Em relação às raparigas esses comportamentos também eram gerados, especialmente quando se juntavam em grupo.

Considerando as características da turma e tendo em conta o nível de escolaridade dos alunos, senti a necessidade de considerar alguns aspetos durante o ensino. Neste sentido, pude verificar ao longo da primeira aula que os alunos sentiam dificuldades em compreender as propostas de ensino quando as informações transmitidas eram muito extensas e sem objetividade. Considerando que se trata de uma turma de 5º ano e que esta é uma fase marcada por uma transição importante, compreende-se que os alunos estão ainda a desenvolver a capacidade de lidar com informações complexas e a aprimorar as suas habilidades de processamento cognitivo. Desta forma, foi crucial ajustar as estratégias de ensino para atender às necessidades específicas desta etapa de desenvolvimento. De forma a priorizar a produtividade, o empenhamento motor e a aprendizagem dos alunos, foi necessário que adotasse um reduzido tempo de instrução, de forma objetiva, clara e direta, priorizando o envolvimento físico dos alunos, procurando otimizar o tempo disponível para a prática efetiva das tarefas propostas. Para além disto, nestes ciclos de ensino concluí que é essencial demonstrar os exercícios antes de pedir que os alunos os realizem e focar nos critérios de êxito da tarefa. A apresentação de informações de forma clara e objetiva não facilita apenas a compreensão imediata, mas também contribui para a retenção do conteúdo, permitindo que o aluno torne a aprendizagem significativa.

Considerando que os alunos estavam geralmente motivados e aliciados nas aulas, optei por utilizar estrategicamente jogos pré-desportivos, atividades lúdicas e estratégias competitivas porque iam ao encontro das suas motivações para a prática. No entanto, devido à presença de alguns alunos com necessidades educativas especiais que podiam suscitar desenvolvimento de comportamentos de desvio, foi necessário que tivesse cuidado na formação dos grupos de trabalho, evitando agrupar alunos “problemáticos” juntos. Tive o cuidado de realizar os grupos tendo em conta uma competição mista, permitindo desta forma que os rapazes jogassem com as raparigas, evitando separação por género ou formar grupos apenas com base na afinidade. Estrategicamente queria

promover o desenvolvimento das relações interpessoais da turma e manter um clima positivo na sala de aula independentemente da matéria de ensino a ser desenvolvida.

Ao longo do processo de ensino na turma do 5ºano procurei ter em consideração as informações e feedbacks fornecidos pelo professor titular de turma, com o intuito de ajustar a minha prática de ensino da melhor maneira possível e para que a abordagem aos alunos fosse a mais eficaz e adaptada às suas necessidades. As informações fornecidas pelo professor assentaram essencialmente nos seguintes fatores: informar-me quais os alunos com necessidades educativas especiais ou com alguma patologia; informar-me dos possíveis alunos que poderiam gerar mais conflitos na turma; aconselhar-me acerca do tipo de abordagem que poderia utilizar (o docente referiu que nestas idades, os jogos lúdicos funcionam muito bem); E informar-me acerca dos alunos com mais dificuldades e que precisavam de mais atenção e cuidado. Tendo por base estas informações, fui capaz de adotar estratégias por exemplo na organização dos grupos (evitando conflitos entre os alunos mais propícios a este tipo de comportamento), na transição de exercícios em que ao invés de parar a turma toda, alterava as regras grupo a grupo evitando que os alunos perdessem o foco e a concentração.

Balanco Geral

A minha intervenção pedagógica na turma do 2ºCiclo, de acordo com o cronograma elaborado assentou na lecionação de 6 aulas, das quais optei por realizar 2 aulas para o Atletismo e o Andebol e 2 para o Basquetebol.

No que toca à matéria de Andebol, optou-se pela realização de situações de aprendizagem que fomentassem o desenvolvimento do manuseamento da bola, controlo e coordenação motora, uma vez que são aspetos cruciais nesta modalidade. Optou-se também por realizar diversas situações de jogo reduzido, de mini andebol pois observei o “à vontade” que os alunos tinham nesta modalidade, mostrando atingir um nível satisfatório nos critérios de êxito acima referidos. Apesar de algumas dificuldades sentidas, observei que ao nível de habilidades específicas como: o passe, receção e desmarcação, os alunos eram capazes de fazê-lo tendo em conta o principal objetivo do jogo, marcar golo e evitar que o mesmo aconteça na sua baliza. Procurei abordagens que fossem divertidas e competitivas porque a competição demonstra ser um fator que os motiva. Apesar do nível satisfatório dos alunos, em situação de jogo de Andebol, estes tendiam a perder facilmente a bola ou então a mesma estava sempre a ser repostada o jogo,

tornando o jogo anárquico e desinteressante para alguns alunos. Foi necessário que ajustasse o jogo e então optei por realizar jogos reduzidos, por tempo, com introdução de variantes de forma a oferecer diferentes possibilidades de jogo, diferentes interações, visando melhorar a organização em torno da bola, a ocupação racional do espaço e a consciência corporal dos alunos em relação à bola, aos adversários e à baliza.

Na matéria de Andebol, pude verificar que o nível de proficiência motora era maior que na matéria de Basquetebol dado que o Andebol tinha sido uma matéria anteriormente desenvolvida pelos alunos em ciclos de ensino passados. No entanto, notei que ao nível do Basquetebol, comparando com o Andebol, os alunos apresentaram algumas dificuldades apenas na mudança do alvo, isto é, em atingir o alvo dado que no Andebol os alunos rematam e enviam o objeto de jogo de forma horizontal e no Basquetebol têm de lançar de forma vertical, o que exigiu que estivesse mais atenta e os auxiliasse para que pudessem ter sucesso nas tarefas.

Relativamente ao Basquetebol, assim como no Andebol, as minhas aulas foram criadas com foco em tarefas relacionadas com o manuseamento da bola, controlo e coordenação motora dado serem aspetos fundamentais dos jogos desportivos coletivos. Além deste foco, procurei desenvolver as habilidades motoras primárias do basquetebol como a receção de bola, as paragens a um e dois tempos, bem como os lançamentos em apoio e em suspensão com o intuito de desenvolver numa primeira instância as habilidades essenciais ao jogo para que fosse mais fácil introduzir as situações de competição.

Ao longo das aulas desta matéria de ensino, pude observar que ao nível da manipulação de bola os alunos estavam muito à vontade o que me permitiu realizar alguns jogos reduzidos como os 10 passes. Por outro lado, na abordagem aos lançamentos, ficou evidente que os alunos enfrentaram dificuldades especialmente porque muitas das vezes regiam-se pelas regras do Andebol realizando mais passes do que os permitidos.

Levando em consideração o ano de escolaridade dos alunos e as suas motivações, procurei incorporar sempre a vertente competitiva, uma vez que ficou evidente o aumento da motivação por parte dos alunos nessas situações. No entanto foi importante estabelecer claramente as regras de cada jogo, de cada tarefa proposta e as componentes críticas dessas atividades, de modo que os alunos pudessem respeitar e que ficassem esclarecidos quanto à progressão e prática efetiva dos jogos. Ao longo das aulas estive também sempre atenta e preparada para ajudar, auxiliar, corrigir e atribuir feedbacks positivos e de reforço, especialmente aos alunos menos proficientes em ambas as matérias de ensino, bem como

aos que não estavam tão predispostos a participar nas aulas, a fim de promover um bom clima de aula, positivo, garantindo que todos se sentissem parte integrante da turma.

Relativamente ao Atletismo, verifiquei que a maior parte da turma estava motivada e interessada em participar nas atividades propostas, talvez porque optei por realizar muitos jogos pré-desportivos no sentido de mantê-los ativos e sempre em atividade. A especificidade do Atletismo demanda que, os alunos vivenciem diversas práticas relacionadas com as diferentes matérias que constituem esta modalidade. Dada a sua complexidade e variedade, os 50 minutos destinados à aula, sendo limitados, podem restringir a oportunidade de proporcionar uma prática abrangente de exercícios e de aprofundar o conhecimento teórico e prático nesta disciplina. Desta forma, poderá prejudicar o cumprimento dos objetivos educacionais estabelecidos para o 5º ano, conforme expresso nas aprendizagens essenciais. A escolha dos jogos pré-desportivos foi feita no sentido de envolver os alunos nas tarefas da forma mais motivada e adequada possível. Verificou-se que os rapazes se sentiam mais à vontade do que as meninas para a realização das tarefas, especialmente as atividades propostas com foco na corrida de barreiras, dado que identifiquei 4 raparigas que se retinham por terem de correr mais rápido para não prejudicar a sua equipa (equipas mistas). À parte disso, apliquei jogos como o *Tag-Rugby*, jogo do Mata para aquecimento com o intuito de promover um bom clima de aula e prepará-los para corridas explosivas e impactos dos saltos.

Para otimizar o processo de ensino-aprendizagem, optei por me responsabilizar pela organização de todo o material necessário às aulas, solicitando apenas os alunos para a recolha do mesmo no final das tarefas ou da aula.

Com o intuito de manter a ordem e tendo em conta que o tempo de aula era pouco, foi importante que na primeira aula fossem estabelecidas as regras de funcionamento, tendo em conta que cada professor dita as suas regras e os alunos acabam por estar em contante mudança de acordo com o professor em questão. O professor Nélio, em partilha, aconselhou-me, para esta turma em específico, em situações de comportamento grave, que os alunos fossem instruídos a enviar um e-mail onde deveriam detalhar as suas ações de mau comportamento durante a aula. O conselho foi dado pelo professor titular da turma, tendo em conta que esta é uma estratégia a que os alunos já estão habituados. Adotei esta abordagem, reservando-a para casos de comportamento extremamente inadequado ou de desrespeito total pelos colegas ou por mim, na procura de promover a autorreflexão dos alunos e contribuir para um ambiente de aula mais respeitoso. O

estabelecimento das regras numa primeira aula foi crucial para proporcionar ao longo das aulas uma maior consistência, foco e respeito.

Ao longo das aulas, considero que houve uma evolução significativa, especialmente no que diz respeito à instrução inicial e à organização das aulas, nomeadamente, na escolha dos exercícios e na forma de realizar as transições. Pude perceber que melhorei na capacidade de fornecer instruções de forma mais direta e na organização das atividades, de forma a aproveitar ao máximo o tempo disponível da aula. Nas primeiras aulas as dificuldades que pude identificar foram sobretudo acerca destes fatores dado que, a minha instrução inicial era um pouco detalhada e os alunos acabavam por perder um pouco o foco na tarefa. Uma das dificuldades que soube enfrentar foram as transições de exercício, talvez por estar habituada a lidar com crianças devido aos treinos de andebol. Desta forma, realizando transições rápidas e contínuas de exercício para exercício, evitem que os alunos se dispersassem e a passassem a ter comportamentos desviantes, como desorganizar o material ou lançar bolas de forma aleatória.

No sentido de enfrentar estas dificuldades, procurei reduzir ao máximo os tempos de transição, adaptar as variáveis dentro de um mesmo exercício, isto é, dentro da mesma linha de pensamento, a fim de evitar longas pausas. Com estas estratégias foi possível manter os alunos concentrados nas tarefas e minimizar os comportamentos indesejados durante as aulas.

Durante a minha intervenção, procurei melhorar os aspetos mencionados, procurando estratégias para lidar com as situações que ia identificando desde: gestão de conflitos, organização das tarefas propostas, entre outras. Inicialmente impus-me através de uma postura mais rígida, utilizando predominantemente um estilo de comando para assentar as regras de funcionamento das aulas e impor o respeito. No entanto, ao longo do tempo, fui ajustando a minha abordagem consoante aquilo que eram também os comportamentos dos alunos e adotei uma postura mais flexível. Embora fosse necessário manter uma certa rigidez devido aos comportamentos desviantes, em alguns momentos foi possível adotar essa postura flexível.

Por fim, devo destacar que lecionar as aulas para alunos do 2º Ciclo foi mais um desafio, mas que foi ao encontro ao que seria expectável, dado que no meu dia a dia lido com jovens com idades inferiores e existem certo tipo de comportamentos que os caracterizam. Retratou-se num processo que desenvolvi com entusiasmo, em que fui capaz de estabelecer regras que me fizeram evoluir significativamente, sobretudo, ao nível da escolha e exercícios e das transições na aula. Tendo em conta a faixa etária e os conflitos

que daí advêm, foi importante compreender que a redução dos tempos de transição entre exercícios e a adaptação das variáveis dentro de um mesmo exercício contribuíam para a diminuição de comportamentos de desvio ao longo das aulas. As diferenças entre o 5º ano e o 9º ano, que lecionei na escola onde realizei o estágio pedagógico, são bastante evidentes, especialmente em termos comportamentais. Foi necessário adaptar a minha abordagem e estratégias de ensino para atender não só às necessidades e características específicas desta faixa etária, como também para que o clima de aula fosse bom o suficiente para compreender os alunos e ser compreendida.

3. As Atividades de Intervenção na Comunidade Escolar

As atividades de Intervenção na Comunidade Escolar (AICE) são uma parte essencial do estágio pedagógico, dado que nos permite envolver em atividades organizadas pela escola para além das aulas de Educação Física, que são desenvolvidas em colaboração com outros membros da comunidade educativa: professores, alunos e funcionários da escola.

A nossa participação ativa enquanto estagiários revela-se em oportunidades de interação e colaboração com a comunidade escolar, promovendo o fortalecimento das relações sociais e promovendo um ambiente escolar mais inclusivo e participativo. Desta forma, é-nos oferecida, no Estágio Pedagógico, a oportunidade de contribuir para o desenvolvimento destas atividades, podendo contribuir com novas ideias, perspetivas e conhecimentos que possam enriquecer a atividade e a experiência dos alunos.

Além da interação com os alunos, temos a oportunidade de colaborar com os docentes do Grupo Disciplinar de Educação Física e com os funcionários da escola. É importante como estagiária estar ciente do plano anual de atividades, que define as datas, os torneios (modalidades) e os recursos necessários para cada atividade. Como estagiária, procurei envolver-me ativamente nas reuniões e discussões do grupo disciplinar, no que toca ao assunto do Plano Anual de Atividades, procurando compreender de que forma as atividades seriam realizadas, contribuindo com ideias e assumindo responsabilidades para a organização e execução das mesmas.

O Plano Anual de Atividades definido pelo grupo de Educação Física teve por objetivo promover dinâmicas de Grupo em que todos os alunos se sentissem capazes de

participar, diligenciando trabalho em equipa conducente à satisfação dos mesmos. As atividades desenvolvidas foram as que constam na tabela 1:

Tabela 1-Plano Anual de Atividades definidas pelo GD

<ol style="list-style-type: none">1. Semana da Aptidão Física2. Semana do Andebol3. Semana do Voleibol4. Corta-Mato Escolar5. Juca Cup6. Torneio de Ténis de Mesa/Badminton7. Dia do Voleibol8. Dia do Andebol	<ol style="list-style-type: none">9. Torneio de Natal, Duplas de Voleibol10. Torneio de Futsal11. Torneio de Carnaval, Duplas de Voleibol12. Dia do Basquetebol13. Dia do Futsal14. Semana do Atletismo15. Torneio de Andebol 4x416. Semana do Mar17. Torneio de Voleibol de Praia
---	--

A minha participação, como professora estagiária em Educação Física, nestas atividades desportivas desenvolvidas pela escola, desempenha um papel fundamental no enriquecimento do ambiente escolar e no desenvolvimento integral dos alunos. Neste contexto tive a oportunidade de contribuir de forma significativa para a promoção da participação ativa dos alunos, fortalecer relações sociais e criar um ambiente escolar inclusivo.

Por ser estagiária, pude contribuir com um olhar “fresco” e inovador para as atividades de intervenção na comunidade escolar, propondo novas abordagens pedagógica, tais como: a realização da Orientação através da utilização do QR Code (em que abordei nas minhas aulas e auxiliei outros docentes a lecionarem as suas aulas), introdução do *Rope Skipping* e do programa “JUMP4Fun” e utilização do *DiscGolf* em parceria com a minha colega estagiária. Além do impacto direto na experiência dos alunos, a minha participação beneficiou a minha própria formação profissional porque, a partir desta experiência pude vivenciar ambientes diferenciados, que seguiam planeamentos diferentes. Além disto, estas experiências permitiram-me desenvolver competências pedagógicas como: a liderança, o trabalho em equipa, gestão de tempo e organização de atividades tendo em conta toda uma logística específica.

Assim sendo, participei nas seguintes atividades, ao longo do Ano Letivo:

1. Corta-Mato Escolar;
2. XI Festival de Desporto da Levada;
3. Semana do Mar;

4. Levada na Serra (atividade de turma);
5. Cerimónia de Abertura da Festa do Desporto Escolar (atividade realizada a título voluntário e vista como uma oportunidade de crescimento pessoal e profissional).

Para além destas atividades, procurei integrar-me de forma a promover um melhor desenvolvimento a nível profissional e pessoal, como futura profissional. Por conseguinte, mostrei-me disponível para ajudar qualquer docente em atividades que fossem necessárias. Desta forma contribuí também ao:

1. Cooperar com a Docente responsável pelo Curso Profissional de Desporto da escola;
2. Colaborar no Torneio de Voleibol entre os professores da Região Autónoma da Madeira (RAM).

3.1. Corta-Mato Escolar

O Corta-Mato Escolar é um evento anual organizado pelo grupo de Educação Física, que tem por objetivo incentivar a prática desportiva, nomeadamente da corrida de resistência. Cabe aos responsáveis de cada turma, selecionar os alunos para a fase regional da competição que decorre entre escolas e que é organizada pela Direção de Serviços do Desporto Escolar (DSDE), fazendo parte integrante das atividades internas pela entidade divulgadas ao longo do ano letivo.

O Grupo Disciplinar procura através desta iniciativa promover a saúde e a prática desportiva entre os alunos. Através da competição, procuramos aliciar os alunos a darem o seu melhor e por outro lado, orientá-los para a aquisição de hábitos de vida saudáveis e fortalecer as ligações entre ciclos de ensino. Para além disto, o evento suscita o desenvolvimento do espírito competitivo, respeitando os princípios do fair-play.

A minha participação como professora estagiária permitiu-me estabelecer uma ligação efetiva com a comunidade educativa. Além disso, tive a oportunidade de contribuir para a organização e coordenação do evento, auxiliando o planeamento, a orientação dos alunos. Para além disto, possibilitou o desenvolvimento de habilidades ao nível do planeamento, organização e gestão de eventos desportivos relacionadas com a atividade desenvolvida, que me poderão ser muito úteis em oportunidades futuras.

Como professora da turma do 9ºano, fiquei responsável também por identificar os alunos que iriam participar no Corta-Mato Escolar, tendo tomado essa decisão com base no número de trajetos realizados no Teste “vaivém” da bateria de Testes FitEscolas.

A organização do corta-mato escolar incluiu uma divisão dos alunos de acordo com o ano e mês de nascimento, a fim de determinar os escalões de participação. Cada escalão tinha um número específico de voltas a serem percorridas. Além disso, os grupos também foram divididos por sexo, com algumas diferenças na distância a percorrer pelos diferentes escalões e sexos.

O critério de divisão por idade e sexo visa garantir uma competição mais equilibrada e justa, considerando as diferentes características físicas e níveis de desenvolvimento dos alunos. Desta forma, os participantes encontravam-se em grupos semelhantes em termos de idade e género, o que permitiu uma comparação proporcional dos resultados e uma experiência de competição mais adequada.

Embora o ponto de partida, o ponto de chegada e o percurso tenham sido comuns a todos os participantes, a variação no número de voltas a serem percorridas proporcionou um desafio adaptado a cada escalão. Essa diferenciação nas distâncias percorridas teve como objetivo promover uma competição justa e estimulante para todos os alunos, considerando suas idades e capacidades físicas. Além disso, essa estrutura competitiva contribui para a promoção de uma cultura desportiva saudável, na qual os alunos são encorajados a dar o seu melhor, independentemente do seu desempenho em relação aos outros participantes. Esta abordagem ajuda a garantir que cada participante tenha a oportunidade de se envolver ativamente na competição, desenvolvendo habilidades físicas, mentais e emocionais, ao mesmo tempo em que desenvolvem valores de igualdade, respeito e superação pessoal.

3.1.1. Balanço da Atividade

O Corta-Mato escolar, além de promover a prática desportiva da corrida de resistência, desempenha um papel fundamental na formação eclética dos alunos, fomentando a interação e o relacionamento entre diferentes elementos da comunidade educativa. Como professora estagiária, pude constatar de forma direta os benefícios dessas interações tanto para o meu desenvolvimento pessoal quanto profissional.

Em relação à interação entre alunos, o Corta-Mato proporcionou um ambiente propício para a cooperação e o espírito de equipa. Durante a atividade, os alunos foram

agrupados de acordo com as suas categorias e tiveram a oportunidade de conviver e competir entre si. Essa interação promoveu o respeito mútuo, o estímulo ao esforço individual e o apoio coletivo. Pude observar a forma como os alunos se encorajavam uns aos outros, celebravam as conquistas e superavam os desafios juntos. Esta interação positiva entre os alunos fortaleceu o sentimento de pertencimento à comunidade escolar e contribuiu para a sua formação social e emocional.

Além disso, o Corta-Mato escolar possibilitou uma maior interação entre os alunos e os professores. Como parte da equipa de professores estagiários, tive a oportunidade de colaborar e trabalhar em estreita proximidade com os alunos, estabelecendo um ambiente de confiança e respeito mútuo. Durante o evento, pude auxiliar os alunos, fornecendo-lhes orientações, encorajamento e suporte necessário para superarem os desafios da prova.

Além disso, a interação entre os professores também foi uma parte fundamental do Corta-Mato escolar. A colaboração com os outros professores de Educação Física e a troca de conhecimentos e experiências contribuíram para o meu enriquecimento profissional no sentido de que essa troca de experiências contribuiu, com toda a certeza, para intervenções futuras, desde o planeamento, normas de segurança, organização, pedidos a serem realizados ao Conselho Executivo e aos pais, há realização de futuros eventos desportivos associados à Educação Física Escolar. Durante a organização da atividade, pude partilhar ideias, planear em conjunto e aprender com os professores mais experientes. Esta interação entre os docentes fortaleceu a coesão do grupo disciplinar e proporcionou um ambiente de aprendizagem colaborativa, onde todos puderam contribuir com as suas competências e perspetivas.

Apesar dos aspetos positivos houve alguns contratemplos que influenciaram diretamente o desenvolvimento da atividade. No início da atividade os alunos estavam muito dispersos o que dificultou a chamada dos mesmos para a verificação das presenças tendo atrasado o início da atividade. À medida que os alunos eram chamados para realizar as provas, outros alunos entretinham-se a brincar à apanhada e em atividades com bola: o que poderia colocar em risco os alunos que realizavam a prova. Por outro lado, o local onde realizei a minha função, ficava a cerca de 5 metros da meta e, continuamente, os alunos em prova sentiam-se “perdidos” relativamente ao número de voltas que tinham contabilizadas e desorientados por não conseguirem identificar a entrada na meta, devido à passagem do resto dos participantes tornava-se difícil indicar o elemento responsável por abrir e fechar a entrada para o fim da prova. Desta forma, era necessário que estivesse

muito atenta aos alunos que acabavam ou não a prova para os poder direcionar para a meta. Outro constrangimento que pude identificar associou-se ao controlo dos alunos, tanto os que desistiam, tanto os que se encontravam dispersos pelo jardim (não era possível controlar todos os alunos ao mesmo tempo), o que se tornava difícil pelo facto de os alunos que desistiam não confirmarem essa desistência junto dos docentes.

Em suma, o Corta-Mato escolar, enquanto atividade de intervenção na comunidade escolar, emergiu como uma intervenção valiosa na comunidade escolar, provocando interações significativas entre alunos, professores estagiários e docentes. Este evento contribuiu para a formação eclética dos alunos e fomentou o desenvolvimento pessoal e profissional dos indivíduos envolvidos. Para mim, como professora estagiária, estas interações foram fundamentais para a aplicação dos princípios da Educação Física, que são diretrizes fundamentais que orientam a prática pedagógica e a abordagem no ensino de atividades físicas e desportivas. Concretamente, adquiri competências na gestão de eventos desportivos escolares, desde o seu planeamento à sua realização bem como, pude incentivar o desenvolvimento integral dos alunos, abrangendo as dimensões físicas, cognitiva, emocional e social através de incentivos, de troca de ideias, da promoção da saúde e da enfatização dos valores éticos no desporto.

Contudo, identificou-se desafios logísticos na organização do evento, como a gestão de tempo. Para superar essas dificuldades, propus uma revisão no planeamento logístico e uma distribuição mais eficientes de responsabilidades perante os recursos humanos disponíveis, tendo em conta que a fez parte também a organização, os alunos do curso profissional de desporto. Para além disto, de forma a minimizar as distrações causadas pelos alunos que estão fora de prova, poderia ser realizada uma distribuição dos alunos para estações de trabalho, onde fossem realizadas atividades que não influenciassem diretamente a prova que estava a decorrer, mantendo os alunos ocupados, evitando perturbações para a corrida, e melhorando o nível de concentração dos gestores de prova.

3.2. XI Festival de Desporto da Levada;

O Festival de Desporto da Levada é um evento anual que marca o encerramento do 2º Período letivo na EBSAAS. Há mais de uma década, o grupo de EF da escola, em conjunto com os professores estagiários, organiza essa atividade com o objetivo de

promover a prática desportiva e proporcionar momentos de convívio e diversão para os alunos.

Apesar de o Festival ser planeado exclusivamente para as turmas que têm aulas de Educação Física nesse dia em específico, a participação estava aberta a todos os alunos da escola, mesmo àqueles que não estavam inscritos nessas turmas. Esta inclusão de todos os discentes reforça a ideia de que o desporto é uma atividade acessível e benéfica para todos, independentemente do seu nível de proficiência motora ou interesse prévio na atividade.

O festival ocorreu no final do 2º Período letivo, especificamente no dia 30 de março de 2023, e teve uma duração de aproximadamente cinco horas, das 8:00h às 13:30h. Os campos exteriores da escola e as áreas adjacentes foram utilizados para as diferentes atividades desportivas.

Durante o festival, foram desenvolvidas várias modalidades desportivas pelos alunos, com o intuito de proporcionar uma experiência diversificada e estimulante. Estes tiveram a oportunidade de participar em jogos, competições, circuitos e outras atividades lúdicas, adaptadas aos diferentes níveis de habilidade e interesse dos participantes.

Além de promover a prática desportiva, o Festival de Desporto da Levada também teve como objetivo fomentar o espírito de equipa, a cooperação e o *fair-play* entre os alunos. Através das atividades propostas, os alunos puderam desenvolver competências sociais, como a capacidade de trabalhar em grupo, a resolução de problemas e a comunicação efetiva.

O evento contou com a participação ativa dos professores estagiários, que desempenharam um papel fundamental na organização e supervisão das atividades. Esta experiência proporcionou aos estagiários a oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do nosso percurso formativo, de que são exemplo: a forma como se procedeu à realização dos exercícios (organização), estratégias pedagógicas utilizadas para instruir acerca do que deveria ser realizado e abordagens para promover o desenvolvimento motor e social dos alunos, e de interagir diretamente com os alunos, contribuindo para o nosso desenvolvimento pessoal e profissional.

Em suma, o Festival de Desporto da Levada representa um momento significativo no calendário escolar, pois promove a prática desportiva, a interação entre os alunos e a valorização de valores como o espírito de equipa e o *fair-play*. A sua realização demonstra o compromisso da EBSAAS em proporcionar experiências enriquecedoras no campo da

Educação Física e contribui para a promoção de um ambiente escolar saudável e dinâmico.

A elaboração do XI Festival de Desporto da Levada requisitou um meticuloso planeamento, que foi enriquecido por meio da compilação de documentos oriundos de edições anteriores deste festival. Este material permitiu-nos compreender de forma abrangente como organizar o evento de forma adequada. Além disto, entre estagiários foram realizadas diversas reuniões bem como trocas de ideias entre os orientadores cooperantes e os restantes docentes da EBSAAS, com o intuito de discutir ideias e identificar atividades viáveis e estimulantes para integrar no festival. Pontualmente eu e os meus colegas de estágio recorreremos a encontros pessoais, visando uma melhor articulação e definição das responsabilidades de cada um.

A primeira etapa do Festival de Desporto da Levada abrangeu uma ampla multiplicidade de jogos, abrangendo desde os clássicos e tradicionais até os jogos infantis, além de envolver gincanas emocionantes. Cada uma dessas atividades foi meticulosamente planeada e organizada, contando com instruções detalhadas e minuciosas descritas mais abaixo. O objetivo principal desta fase era proporcionar aos participantes uma experiência lúdica e dinâmica, incentivando o espírito de equipa, a diversão e a prática desportiva de forma abrangente.

Segundamente, procuramos desenvolver no festival, para além das atividades previamente mencionadas, duas modalidades adicionais que acrescentaram um valor significativo ao evento: a *Slackline* e a Esgrima. Estas novas experiências proporcionaram aos alunos desafios estimulantes e oportunidades únicas para desenvolver habilidades específicas. A *Slackline* é uma atividade que requer equilíbrio e concentração, tendo sido lançado o desafio aos participantes de caminhar sobre uma fita estreita e flexível, proporcionando-lhes uma sensação de superação pessoal e de conexão com o ambiente. Já a Esgrima, uma arte marcial de combate com espadas/floretes ou sabres, proporcionou aos alunos uma experiência elegante e técnica, estimulando a destreza física e a estratégia mental. Estas modalidades adicionais foram cuidadosamente selecionadas para enriquecer o festival e proporcionar aos participantes uma variedade de oportunidades de empenhamento desportivo, promovendo o espírito de desafio, superação e descoberta de novas paixões desportivas.

Com o intuito de assegurar uma execução harmoniosa e evitar qualquer dificuldade na organização, foi atribuído um espaço exclusivo para cada atividade. Dessa

forma, as turmas puderam transitar de forma ordenada e estruturada entre as diferentes áreas, permitindo um fluxo contínuo e eficiente.

O tempo destinado a cada atividade foi criteriosamente estabelecido, garantindo que as turmas pudessem desfrutar plenamente de cada experiência. Foram atribuídos 50 minutos para algumas atividades, proporcionando um tempo mais amplo para exploração e envolvimento, enquanto outras atividades tiveram um tempo de 25 minutos, permitindo uma rotação mais ágil.

Para auxiliar a transição entre as atividades ou no término das mesmas, utilizamos sinais sonoros (apito) que alertavam os participantes sobre a mudança de cenário. Esta abordagem proporcionou uma experiência organizada e fluida, facilitando o aproveitamento máximo das oportunidades oferecidas durante o festival.

A estrutura organizacional adotada, tanto em relação ao tempo como ao espaço, desempenhou um papel fundamental no desenvolvimento abrangente das atividades, estimulando a participação ativa dos alunos e proporcionando-lhes uma experiência enriquecedora e significativa. Ao atribuir tempos específicos para cada atividade, garantimos que os alunos puderam desfrutar plenamente de cada uma delas, explorando todos os desafios e benefícios oferecidos. Além disso, ao designar espaços dedicados para cada atividade, criamos um ambiente propício para a concentração, o envolvimento e a interação entre os participantes. Esta estrutura cuidadosa permitiu que os alunos se envolvessem de forma mais profunda e explorassem todas as nuances e oportunidades oferecidas por cada modalidade, maximizando assim os benefícios educacionais e desportivos do festival.

Os espaços foram distribuídos de forma estratégica, levando em consideração as necessidades e características de cada atividade. A área designada para os jogos tradicionais e infantis foi cuidadosamente montada, proporcionando um ambiente adequado para a realização de jogos em equipa, corridas e brincadeiras divertidas. A área destinada à prática de BTT20 foi organizado de maneira que os alunos explorassem as suas habilidades de ciclismo. Para a *Slackline*, foi montada uma área espaçosa e delimitada, permitindo que os alunos se aventurassem nessa modalidade equilibrando-se numa fita esticada, entre duas árvores. Já a Esgrima exigiu um espaço mais controlado e restrito, onde foram disponibilizados os equipamentos adequados. Esta distribuição inteligente dos espaços garantiu que cada atividade fosse realizada com segurança, conforto e maximizasse o potencial de aprendizagem e diversão dos alunos durante o Festival de Desporto da Levada.

Inicialmente, a estruturação das atividades contemplava a utilização tanto dos espaços exteriores, como os campos adjacentes, bem como o pavilhão da escola. A escolha dos espaços baseou-se na expectativa de que todas as instalações estariam em pleno funcionamento. Para tal, realizou-se um levantamento criterioso das turmas e do número de alunos matriculados nas aulas de Educação Física, que frequentavam as aulas regularmente às quintas-feiras, entre as 08:00h e as 13:30h. Esta análise permitiu a organização e distribuição das turmas nas atividades mais adequadas, considerando-se os diferentes ciclos de ensino.

Contudo, na semana anterior à realização do festival, fomos informados de que o pavilhão não estaria disponível, o que impôs a necessidade de readequação dos planos. Neste contexto, foi notória a resiliência do grupo de estágio, que prontamente entrou em contato com as entidades desportivas previamente acionadas, a fim de explicar a nova situação e garantir uma experiência segura e enriquecedora para os participantes. Infelizmente, devido à inviabilidade de realizar práticas de desportos de combate nos espaços exteriores, o grupo decidiu que essas atividades deveriam ser excluídas do programa. Em contrapartida, outras atividades foram inseridas para preencher a lacuna deixada, privilegiando-se aquelas que poderiam ser realizadas ao ar livre.

Tendo em conta que a utilização do pavilhão estava interdita, o grupo não estava preparado para realizar uma mudança drástica no plano principal. No entanto, de forma a facilitar o processo, dado que tínhamos perdido uma instalação, concluímos em grupo que seria oportuno dedicar a estação de Jogos tradicionais aos alunos do 2ºCiclo, dedicando as restantes estações aos alunos do 3º Ciclo e Secundário.

3.2.1. Balanço da Atividade: XI Festival de Desporto da Levada

A atividade decorreu sem contratempos, permitindo-nos alcançar os nossos objetivos. As atividades iniciaram e terminaram pontualmente, sem incidentes como lesões dos alunos, tendo o grupo organizador recebido feedbacks positivos por parte do grupo disciplinar de Educação Física, o que demonstra o sucesso da atividade.

“Parabéns aos estagiários e aos orientadores de estágio pelo trabalho que têm vindo a desenvolver”

Professor Emanuel Resende, 2023

Apesar do desafio imposto pela indisponibilidade do pavilhão devido às obras, conseguimos adaptar-nos e realizar o XI Festival de Desporto da Levada de forma bem-sucedida. A nossa capacidade de ajustar o planeamento original, excluindo as atividades planeadas para o interior do pavilhão e inserindo alternativas adequadas para o espaço exterior, foi fundamental para garantir a continuidade do evento.

Embora a ausência do pavilhão tenha limitado algumas das atividades que poderíamos oferecer aos alunos, conseguimos contornar essa situação com criatividade utilizando alternativas igualmente interessantes. Realizámos o contacto com a entidade desportiva, a Associação de Ciclismo da Madeira que nos disponibilizou bicicletas, e com o professor Rui Cunha que nos disponibilizou a “*Slackline*”, e adaptamos o programa do festival de acordo com as possibilidades oferecidas pelos espaços exteriores da escola. Embora tenhamos enfrentado alguns constrangimentos, como a concentração de alunos em determinadas atividades e a falta de material em quantidade suficiente, conseguimos contornar esses obstáculos e garantir uma experiência positiva para todos os participantes. Infelizmente, esses dados não foram recolhidos, mas teriam sido cruciais para entender o impacto nos participantes e realizar uma autoavaliação do planeamento realizado. Recomendaria a implementação sistemática de inquéritos de satisfação em futuros eventos (por *Google Forms*, ou preenchimento após o fim da prova), abordando aspetos como: organização, satisfação global dos aspetos relacionados com o sítio de prova. Esta prática proporcionará uma análise mais abrangente e fornecerá insights valiosos para aprimorar a qualidade do evento, atendendo às expectativas e necessidades dos participantes.

Do meu ponto de vista, esta capacidade de adaptação demonstra a resiliência e o profissionalismo dos professores estagiários envolvidos, bem como, a colaboração entre os núcleos de estágio e os orientadores cooperantes. Juntos, pudemos tomar decisões rápidas e eficientes, garantindo que o evento ocorresse dentro do cronograma planeado e cumprindo os objetivos propostos.

Esta experiência ensinou-nos a lidar com imprevistos e a encontrar soluções criativas diante de situações desafiadoras, reforçando a nossa capacidade de adaptação e superação.

Ao analisar o XI Festival de Desporto da Levada e refletindo sobre as lições aprendidas, posso destacar algumas considerações importantes para a organização de futuros eventos semelhantes:

- 1) Devemos considerar um Planeamento flexível. É fundamental ter um plano inicial bem estruturado, mas também estar preparado para ajustá-lo conforme necessário. Situações imprevistas podem ocorrer, como a indisponibilidade de determinadas instalações, e é preciso ter a capacidade de adaptar o programa e as atividades para garantir a continuidade do evento.
- 2) Considerar uma Comunicação eficiente. Manter uma comunicação clara e regular com todas as partes envolvidas é essencial. Informar antecipadamente sobre qualquer mudança de planos, restrições ou contratempos ajuda a minimizar surpresas e permite que todos estejam preparados para lidar com as situações adversas.
- 3) Procurar apoio e a colaboração de entidades desportivas e outros parceiros, pois é fundamental para superar obstáculos e encontrar soluções viáveis.
- 4) Explorar alternativas. Diante de restrições ou limitações, é importante explorar alternativas viáveis. Isto pode envolver a procura de espaços adicionais na escola, o estudo da utilização de espaços externos ou parcerias com outras instituições desportivas. Ter um plano B ou opções de contingência ajuda a garantir que o evento possa ser realizado mesmo diante de obstáculos inesperados.
- 5) Utilizar a criatividade e a adaptação. Demonstrámos a importância de sermos criativos e flexíveis ao ajustar as atividades e encontrar soluções alternativas. Isto permitiu-nos oferecer experiências enriquecedoras mesmo em circunstâncias desafiantes como a que passamos. A capacidade de adaptação e de encontrar soluções criativas é fundamental para o sucesso de eventos desportivos.
- 6) Realizar uma avaliação contínua. Ao finalizar o evento é importante realizar uma avaliação abrangente para identificar pontos fortes e áreas de melhoria. Recolher o feedback dos participantes, professores e colaboradores ajudará a aprimorar futuras edições do festival. Aprendemos com cada experiência e isso permite-nos evoluir e aperfeiçoar as nossas práticas.

É claro que, considerar as condições climáticas ao planear o evento é importante para garantir o bem-estar dos participantes, bem como disponibilizar de balneários e bebedouros em locais estratégicos, a fim de garantir a hidratação adequada dos alunos.

No geral, o XI Festival de Desporto da Levada foi um sucesso, apesar dos desafios encontrados. Com base nesta experiência, estou confiante de que, no futuro, estarei ainda mais preparada para lidar com imprevistos e garantir eventos desportivos memoráveis e bem-sucedidos.

“Parabéns aos estagiários por uma atividade tão bem montada. Foi mesmo muito bom!”

Professor Ricardo Oliveira, 2023

3.3. Semana do mar

A Semana do Mar é um evento anual de grande relevância promovido pelo grupo de Educação Física da EBSAAS. Com base em fundamentos pedagógicos consistentes, esta iniciativa tem como objetivo principal estimular a prática regular de atividades desportivas entre os alunos, enquanto se procura desenvolver o sentido de responsabilidade e autonomia dos alunos.

Inserida de forma estratégica no Plano Anual de Atividades, a Semana do Mar faz parte das atividades internas do programa do Desporto Escolar, abrangendo os alunos do 2º ciclo, 3º ciclo e ensino secundário da EBSAAS. Esta ampla abrangência visa proporcionar oportunidades de participação e envolvimento desportivo a todos os estudantes, promovendo a inclusão e o desenvolvimento integral.

Ao longo do terceiro período letivo, mais precisamente nos dias 5 a 7 de junho de 2023, das 9:00h às 13:00h, as atividades da Semana do Mar estavam previstas de ser realizadas em dois locais estratégicos: o Posto Náutico de São Lázaro (atividade de mar) e no Parque de Santa Catarina (atividade de *DiscGolf*/Orientação/Gira-Volei) como atividade complementar. Estes espaços foram selecionados de forma consciente, considerando as suas características propícias para a prática de atividades desportivas relacionadas ao meio aquático e à natureza.

A programação foi organizada de modo a atender às diferentes faixas etárias e níveis de ensino. No dia 5 de junho, as atividades eram direcionadas para os alunos do 5º e 9º anos, no dia 6 de junho, para os alunos do 6º e 8º anos, e no dia 7 de junho, para os alunos do 7º ano e ensino secundário (10º/11º/12º). Esta divisão por grupos permite uma adequação das atividades às características e necessidades de cada faixa etária, proporcionando experiências desportivas enriquecedoras e motivadoras.

A escolha destas datas e locais estratégicos foi realizada tendo por intenção o aproveitamento do contexto do período letivo e das condições ambientais favoráveis, possibilitando uma vivência desportiva enriquecedora em meio aquático.

A Semana do Mar foi construída tendo por base as atividades aquáticas relacionadas a experiências de navegação à vela (embarcação “Raquero”), canoagem em caiaques Sit-on-Top, *Stand Up Paddle* que seriam realizadas no Posto Náutico (PN) do Funchal. Por outro lado, com o intuito de evitar aglomerações no PN a semana do mar tinha por objetivo desenvolver três atividades diferentes no parque de Santa Catarina: *DiscGolf*, orientação e GiraVolei, sendo que foi solicitado a minha ajuda e da minha colega de estágio para a planeamento da atividade associada ao *DiscGolf*. Pretendíamos com esta estratégia garantir um fluxo contínuo de participação dos alunos evitando que ficassem “à espera” da sua vez para participar nas ditas atividades de mar. Desta forma, enquanto alguns alunos estariam no mar das 9 horas às 11 horas, os restantes estariam a desfrutar das outras atividades mais relacionadas com a Natureza.

Esta estratégia de distribuição das atividades tem como objetivo proporcionar uma experiência mais fluida e dinâmica para os alunos, evitando longos períodos de espera e promovendo um maior envolvimento e participação de todos. Assim, os estudantes teriam a oportunidade de explorar diferentes atividades ao ar livre, tanto no mar como no parque, ampliando as suas experiências desportivas e desfrutando de um ambiente diversificado e estimulante.

Infelizmente, devido às condições Climatéricas durante a semana e no dia antes da atividade, a organização viu-se obrigada a cancelar o evento de forma a garantir a segurança de todos os envolvidos. Dado estar planeada para a última semana de aulas, não houve qualquer tipo de hipótese de a alterar para outro dia

3.4. “Aprender com a Madeira”: Levada na Serra

O projeto "APRENDER COM A MADEIRA" foi concebido como um espaço de aprendizagem complementar aos conteúdos curriculares, abordando temáticas relacionadas com as ciências da terra, atividade física e, principalmente, educação para uma cidadania que respeite o meio ambiente.

Através desse projeto, os alunos tiveram a oportunidade de vivenciar experiências práticas que complementam o aprendizado em sala de aula, permitindo-lhes um conhecimento mais aprofundado sobre a fauna e flora, a formação geológica da ilha, a

importância dos recursos hídricos e o papel do ser humano na conservação e gestão dos recursos naturais, com ênfase na abordagem do comportamento em relação ao lixo produzido.

O desafio passou por preparar os alunos para viver em harmonia com a natureza, incentivando práticas saudáveis de exercício físico, desporto e lazer, que desempenham um papel fundamental na promoção de uma nova cultura social e de lazer. Além disso, esta proposta visava auxiliar os professores com experiências práticas que facilitassem abordagens mais eficazes dos conteúdos científicos ou a promoção de atividades de socialização, promovendo ao mesmo tempo um conhecimento mais aprofundado do ambiente que nos rodeia.

"APRENDER COM A MADEIRA" assume-se, portanto, como o ponto de encontro entre o conhecimento científico e os elementos da nossa biodiversidade, com o objetivo de sensibilizar os alunos para a importância de uma conservação adequada dos nossos recursos naturais, que é a única forma de garantir a sobrevivência das espécies.

Cunha (2022)

A proposta de trabalho do professor Rui Cunha, consiste em passar um "dia de aulas" na floresta Laurissilva. Assim como na escola, os alunos participarão em aulas que abrangem todas as disciplinas do currículo, mas com sessões voltadas para a conservação da natureza, gestão de resíduos ou qualquer outra temática considerada fundamental pelos professores de cada turma.

O programa é direcionado a todos os alunos do 7º, 8º e 9º anos da Escola B.S.A.A.S. A partir de outubro de 2022, de acordo com o calendário escolar. Cada turma foi convidada a passar um dia no Ribeiro Frio. A saída estava prevista para as 08:00 da manhã a partir da escola, e o retorno estava programado para as 14:00.

Durante esse dia de trabalho, alunos, funcionários e professores percorreram diferentes áreas das serras do Ribeiro Frio, tendo a oportunidade de participar em várias "estações de trabalho".

No dia 15 de março de 2023, a turma do 9ºano foi convidada a participar nesta iniciativa que se demonstrou deveras muito enriquecedora para mim como futura docente, mas, principalmente para os alunos. A turma foi acompanhada por mim, pelo meu orientador cooperante, pelo diretor de turma, pela professora de matemática e pelo professor de ciências.

“Nesse contexto, o programa proporcionará uma experiência enriquecedora, permitindo aos alunos e demais participantes explorar e aprender sobre diversos aspetos das serras do Ribeiro Frio, promovendo assim uma abordagem multidisciplinar e prática para a aprendizagem”.

“Na montanha e em contato com a natureza, a prática de atividades físicas que exigem um esforço controlado, coragem, superação e cooperação será uma forma de educar os nossos jovens no respeito pela natureza. Proporcionaremos noções que os tornarão autônomos e capazes de superar os obstáculos naturais que encontrarão. A leitura e a compreensão de mapas, orientação, uso da bússola e caminhada segura serão alguns dos temas abordados.”

(Cunha, 2023)

3.4.1. Balanço da Atividade

Ao longo do programa "Aprender com a Madeira", os alunos tiveram a oportunidade de se envolver em atividades práticas, explorando temas relacionados à fauna, flora, geologia, recursos hídricos e questões ambientais.

Através da observação direta e da interação com o ambiente natural, os alunos puderam aprofundar os seus conhecimentos sobre a biodiversidade local, compreender a formação geológica da Ilha da Madeira e apreciar a importância dos recursos hídricos. Além disso, foram sensibilizados para a problemática do lixo na região e incentivados a adotar práticas sustentáveis. Essa atividade proporcionou aos alunos uma experiência enriquecedora e abrangente, com contribuições significativas para o seu desenvolvimento tendo também promovido a consciência ambiental e a valorização do habitat natural, despertando nos alunos o respeito pela natureza e incentivando-os a se tornarem agentes de conservação.

Ao explorar técnicas desportivas de montanha, os discentes desenvolveram habilidades de superação, cooperação e coragem, enquanto aprenderam a desfrutar da natureza de forma responsável.

Além dos aspetos científicos e ambientais, o programa "Aprender com a Madeira" também teve um impacto positivo no desenvolvimento pessoal e social dos alunos onde, os mesmos, tiveram a oportunidade de vivenciar um novo conceito de desporto ecológico, incentivando a prática de atividades físicas saudáveis e proporcionando momentos de

lazer em contato direto com a natureza. Esta abordagem contribuiu para a promoção de um estilo de vida ativo e consciente.

No geral, a atividade foi um verdadeiro ponto de encontro entre o conhecimento científico e a biodiversidade local. Ao unir teoria e prática, o programa "Aprender com a Madeira" permitiu que os alunos ampliassem os seus horizontes, desenvolvessem habilidades diferentes e compreendessem a importância da conservação dos recursos naturais para o futuro. Além disso, os professores Rui Cunha juntamente com a sua equipa foram capazes de proporcionar um conjunto de atividades relacionadas com o Desporto da Natureza proporcionando essas vivências aos alunos exigindo coragem, superação, educando os jovens com base no respeito pela Natureza.

3.5. Cerimónia de Abertura da Festa do Desporto Escolar

A Cerimónia de Abertura do Desporto Escolar da Região Autónoma da Madeira (RAM) é um evento significativo que marca o início das atividades desportivas no âmbito escolar. Essa cerimónia tem como objetivo promover o desporto, a saúde e o espírito de equipa entre os estudantes da região.

Durante a cerimónia, que geralmente ocorre no mês de maio, reúnem-se representantes de várias escolas e entidades ligadas ao desporto escolar. O evento é realizado num local adequado, e conta com a participação entusiástica de alunos, professores, diretores de escolas e outros profissionais envolvidos.

A cerimónia começa com uma introdução, onde são apresentados as metas e os objetivos do desporto escolar na RAM. Em seguida, ocorrem apresentações desportivas, como exibições de dança, demonstrações de modalidades desportivas e competições amigáveis entre escolas.

Além disso, é comum ter discursos de autoridades educacionais e desportivas, que enfatizam a importância do desporto para a formação integral dos estudantes. Também são entregues prémios e reconhecimentos a atletas destacados e escolas com melhores desempenhos desportivos.

A cerimónia de abertura do Desporto Escolar da RAM visa criar um ambiente de entusiasmo e motivação para a prática desportiva, incentivando os alunos a participarem de atividades físicas regulares, a desenvolverem habilidades desportivas e a promoverem um estilo de vida saudável.

Esse evento é uma oportunidade de celebração, unindo a comunidade escolar em torno dos valores do desporto, da competição saudável e da camaradagem. Ao mesmo tempo, promove o orgulho e a representatividade das escolas da RAM, criando um ambiente favorável ao desenvolvimento físico, mental e social dos alunos.

Para o Ano Letivo 2022/2023 o Tema do Projeto da Cerimónia intitulou-se por “Os Dias que contam”. A justificação do Tema assenta no facto de os dias que vivemos nos desafiam a refletir sobre as questões que afetam a humanidade. É inegável que ao longo da história, testemunhamos eventos e situações que “envergonham” a nossa consciência coletiva, como guerras, escravidão, e abusos contra os mais vulneráveis. Além disso, o facto de cada vez mais surgirem doenças complexas e difíceis de combater, como o cancro, resultado de estilos de vida equivocados.

Atualmente, a nova geração foi impactada pelos horrores de uma pandemia, que nos obrigou ao isolamento social, separou entes queridos, fechou escolas e paralisou economias, resultando num número alarmante de vidas perdidas. Infelizmente, o mundo também testemunhou um conflito entre a Rússia e Ucrânia, agravando ainda mais a situação global.

Estes factos evidenciam que todas as nossas ações têm consequências, tanto para o bem quanto para o mal. Diante desse cenário, é urgente promover uma educação integral que desperte para novas transformações, acorde as forças do bem, presentes em cada indivíduo e faça prevalecer os valores éticos. Desta forma, a Direção de Serviços do Desporto Escolar (DSDE) procurou criar um espetáculo educativo, emocionante e de grande impacto.

Neste contexto, a Liga Portuguesa contra o Cancro juntou-se aos nossos alunos nesta cerimónia, com um momento especial dedicado à prevenção do cancro reconhecemos que as mudanças individuais têm eco no coletivo tornando-se imperativo que promovamos uma cultura de paz, respeito e dignidade pela vida. Afinal, a transformação começa em nós mesmos.

“É hora de nos unirmos, fortalecermos a consciência coletiva e agirmos em prol de um mundo melhor. Juntos, podemos construir uma sociedade mais justa, solidária e sustentável. Que esta cerimónia seja uma chamada para despertar o melhor que existe em cada um de nós e que nos comprometamos com um futuro de paz, saúde e preservação do meio ambiente. Acreditamos que é possível e necessário criar um mundo onde os

valores éticos sejam a base de nossas ações, guiando-nos rumo a um futuro mais promissor.”

Direção de Serviços do Desporto Escolar, 2022

Tendo sido realizado um pequeno enquadramento, com o intuito de poder retirar aprendizagens desta experiência, recorri à Professora Cristina Gomes (responsável pelo Núcleo de Dança de DE da escola) e mostrei o meu interesse em querer participar na orientação das alunas ao longo do processo de aprendizagem da dança e nos consequentes ensaios e Cerimónia. A professora demonstrou-se muito recetiva tendo recebido a minha ajuda de braços abertos.

3.5.1. Balanço da Atividade

Como professora estagiária responsável pela orientação dos ensaios para a Cerimónia de Abertura do Desporto Escolar, tive a oportunidade de desempenhar um papel fundamental na preparação e organização desse evento significativo.

Em primeiro lugar, foi uma experiência enriquecedora trabalhar em estreita colaboração com as alunas, estimulando o entusiasmo e participação ativa nos ensaios. Através da minha orientação, pude transmitir-lhes a importância do trabalho em equipa, da disciplina e da dedicação para alcançarem um desempenho de qualidade durante a cerimónia.

Durante os ensaios, foquei-me em proporcionar um ambiente de aprendizagem positivo e encorajador, onde as alunas puderam desenvolver as suas capacidades artísticas. Além disso, como professora estagiária, assumi a responsabilidade de garantir a segurança das alunas durante os ensaios.

Ao longo do processo, também promovi a integração e o respeito mútuo entre as alunas, incentivando a cooperação e a valorização das capacidades individuais de cada um. Trabalhei para criar um ambiente inclusivo, onde todos se sentissem parte de um grupo coeso e motivado.

No balanço final, como professora estagiária na orientação dos ensaios para a Cerimónia de Abertura do Desporto Escolar, sinto-me grata pelo envolvimento das alunas, pela sua dedicação e pelo progresso que alcançaram ao longo dos ensaios. Foi uma oportunidade única de contribuir para o desenvolvimento pessoal de cada uma das alunas, estimulando a confiança, o trabalho em equipa e a expressão artística.

Além disso, a participação nessa atividade permitiu-me adquirir experiência prática na organização de eventos desportivos e artísticos, desenvolvendo competências de gestão, liderança e comunicação.

No geral, a minha experiência como professora estagiária na orientação dos ensaios para a Cerimónia de Abertura do Desporto Escolar foi desafiadora e gratificante, contribuindo para o crescimento e sucesso dos alunos e fortalecendo o meu próprio desenvolvimento profissional.

3.6. Cooperação com a Docente responsável pelo Curso Profissional de Desporto da escola

Ser professora estagiária ao mesmo tempo que, profissionalmente, se é instrutora de aulas de grupo permitiu-me adquirir uma valiosa experiência prática na área desportiva e do Fitness, o que me permitiu auxiliar a Professora Cristina Caré na solicitação que me fez.

Tendo em conta que o Curso Profissional de Técnico de Desporto da escola detém de uma cadeira denominada “Atividades de Ginásio (ATG)”, a professora Cristina Caré entrou em contacto comigo no dia 21 de novembro de 2022 com o intuito de me pedir ajuda para que os alunos dela pudessem experienciar uma aula de STEP o mais próximo possível àquilo que seria a realidade encontrada em ginásio.

A aula de step é uma atividade aeróbica que utiliza uma plataforma elevada chamada de step. Durante essa aula, os participantes realizam uma série de movimentos coreografados em cima e em volta do step, combinando passos simples de subir e descer com sequências mais elaboradas.

Esta modalidade é conhecida por oferecer diversos benefícios para o corpo e a mente. Em termos físicos, a aula de step promove o aumento da resistência cardiovascular, melhora a coordenação motora, fortalece os músculos das pernas, glúteos e abdômen, além de auxiliar na queima de calorias e no controle do peso.

É importante ressaltar que a aula de step pode ser adaptada para diferentes níveis de condição física, desde iniciantes até avançados. Os iniciantes podem começar com movimentos básicos e ir progredindo à medida que ganham mais confiança e resistência. Os participantes mais avançados podem realizar sequências mais complexas e intensas, elevando o desafio e os benefícios do treino.

Após a solicitação, mostrei-me muito prestável tendo afirmado na hora que, apesar de não deter dessa formação em específico, que tentaria encontrar alguém que se pudesse deslocar à escola para esse efeito. Dado isto, entrei em contacto com um amigo, *atual Personal Trainer* e Coordenador de aulas de Grupo no Ginásio Fitness Factory Caniço, que aceitou o meu pedido tendo ficado combinado para o dia 29 de novembro (terça-feira) às 10:00 o encontro na escola.

No dia da atividade, estive presente para receber e encaminhar o Instrutor até à sala, tendo recebido diversos agradecimentos por parte da professora Cristina por ter tornado possível a atividade.

Com a chegada do instrutor, foi necessário verificar o material de som, bem como dividir os alunos da turma a metade devido ao número reduzido de steps que a escola possui. Posto isto, metade da turma ficou com a Professora Cristina Gomes a realizar outro tipo de trabalho, enquanto a outra metade realizava a aula de Step.

Ainda antes do início da aula, para dar o meu contributo, referiu alguns aspetos relacionadas com o que se deve ou não fazer nestas aulas, deixando alguns conselhos para os alunos que estão a iniciar a vida adulta e desenvolvimento profissional nesta área do Fitness, demonstrando erros de comunicação comuns, aspetos importantes que devem ser mencionados (por exemplo a altura a que deve estar o step, de que forma se deve ou não realizar os passos no step) no início, no decorrer e no fim da aula. Ofereci-me para realizar registos deste momento através de fotos e vídeos, para marketing não só do instrutor (como forma de agradecimento) como para promoção do Curso de Desporto da Escola.

A título de balanço final, tendo por base a minha predisposição e o meu desejo em senti-me integrada no Grupo Disciplinar, bem como o querer estabelecer relações de proximidade com as docentes do Curso de Desporto, senti-me muito bem por ter podido contribuir de forma positiva para a aprendizagem dos alunos do Curso de Desporto bem como, ter facilitado e auxiliado a aprendizagem e assimilação de uma aula real de STEP.

Ao auxiliar a docente titular da turma, e ao estar envolvida nas aulas de grupo como profissional, tive a oportunidade de estabelecer vínculos de afetividade através da sugestão de ideias acerca de outras aulas de grupo. Em conversa com a docente, sugeri que, se a mesma estivesse de acordo, que poderia abordar aulas de Grupo *Lesmilles* aos alunos e ainda me disponibilizei para levar os alunos ao ginásio onde exerço as minhas funções, *Innovation Fitness Club*, para usufruírem de uma aula de *Cycling* ministrada por mim. A professora demonstrou grande interesse tendo ficado combinado que para o ano

letivo 2023/2024, entraria em contacto comigo dado que no ano atual esses tipos de aulas não vão ao encontro das linhas programáticas da cadeira de ATG. No final, deixou um agradecimento profundo afirmando que:

“A tua boa disposição caracteriza-te e não é pouco! A tua prontidão em ajudar-me e em querer tratar de todo o processo logísticos surpreendeu-me, incrível. Acredita que tens tudo para vingares nesta área. Obrigada pela ajuda, já sabes, para o ano igual!”

Cristina Caré, 2023

3.7. Participação no Torneio de Voleibol entre os professores da Região Autónoma da Madeira (RAM).

A participação no Torneio de Voleibol entre professores da RAM, a convite do professor Luís esteves, decorreu no dia 17 de junho de 2023, tendo apenas participado três professores de todo o Grupo Disciplinar da Escola, a filha de uma das professoras e apenas eu, como estagiária.

O Torneio decorreu no Pavilhão da Escola Gonçalves Zarco entre as 09:00 horas e as 12:00, onde estiveram presentes 5 escolas: Colégio Infante, Francisco Franco, Caniçal, Câmara de Lobos e Ângelo Augusto da Silva.

O Torneio realizou-se por eliminatórias e a nossa equipa jogou com menos um elemento dado que não tínhamos jogadores suficientes. No entanto, criámos uma coesão de grupo tão grande, com base na comunicação, que conseguimos atingir o 2º lugar na competição, tendo perdido no último jogo, no 3º Set contra a Escola do caniçal.

Do ponto de vista de professora estagiária, estar presencialmente nesta atividade proporcionou-me uma visão daquilo que futuramente poderá ocorrer de forma anual e fez-me sentir bem com as escolhas feitas ao longo destes anos. Pude rever pessoas que marcaram a minha infância (as professoras do Colégio Infante), bem como conviver com os professores da minha escola que entre brincadeiras e troca de opiniões, me deram força para esta fase final de curso reconhecendo o impacto que, como professora estagiária tive na escola.

“Soraia, és uma pessoa extremamente competente, demonstras compromisso e dedicação no que fazes. Superaste as minhas expectativas”

Professor Luís Esteves, 2023

4. Atividade de Integração no Meio

4.1. Ação de Extensão Curricular

4.1.1. Atividades Náuticas

A atividade de extensão curricular é uma componente importante da prática letiva e um critério de avaliação durante o estágio pedagógico. Esta atividade tem como objetivo dinamizar uma atividade que envolva os alunos da turma em que o estágio está a ser realizado, bem como os professores e os encarregados de educação dos alunos.

A ação de extensão curricular é realizada através da organização e condução de uma atividade com expressividade, que deve abranger, no mínimo, a turma em que o estágio está a se desenvolver. Além dos alunos, podem estar envolvidas outras pessoas ou entidades relevantes para a atividade. A participação ativa dos professores responsáveis pela turma e dos encarregados de educação é fundamental para o sucesso e impacto da atividade de extensão curricular.

A atividade em concreto tinha como objetivo proporcionar uma experiência de atividades náuticas, em que os alunos e os pais poderiam usufruir do material cedido pela associação Centro Treino de Mar (CTM), para as modalidades de canoagem e Stand-Up-Paddel. Para além disto, a base desta atividade tem como propósito promover a integração da escola com a comunidade, proporcionando uma experiência enriquecedora para os alunos, ampliando o seu envolvimento com a escola e estabelecendo parcerias colaborativas com os encarregados de educação e outros profissionais. Através da atividade de extensão curricular, procura-se desenvolver competências e habilidades dos alunos, estimulando a sua participação ativa, a criatividade e a autonomia.

É importante ressaltar que o conteúdo específico e a natureza da atividade de extensão curricular podem variar de acordo com o contexto da turma, os interesses dos alunos e as diretrizes estabelecidas pela escola. A avaliação da atividade é realizada considerando os objetivos propostos, a participação dos envolvidos e os resultados alcançados.

Cabe aos professores em estágio pedagógico a planificação, organização e execução da atividade de extensão curricular, em colaboração com os professores da turma e os encarregados de educação. Esta é uma oportunidade valiosa para desenvolver competências pedagógicas, estabelecer parcerias com a comunidade escolar e promover aprendizagens significativas nos alunos.

4.1.2. Planeamento e Objetivos

A decisão de realizar a atividade de extensão curricular fora do espaço escolar, uma atividade que não foi abordada nas aulas de Educação Física, demonstra um esforço em proporcionar uma experiência enriquecedora e envolvente para os estudantes. É uma abordagem válida e pode proporcionar uma experiência enriquecedora e diversificada para os alunos. Esta decisão pode ser tomada com base na intenção de oferecer aos alunos um ambiente diferente do contexto escolar habitual, permitindo-lhes vivenciar experiências e aprendizagens únicas.

É importante ressaltar que a definição e planeamento da atividade devem ser efetuados com antecedência, em colaboração com o orientador científico e o orientador cooperante. Esta colaboração permite obter orientações valiosas, compartilhar ideias e garantir que a atividade esteja alinhada com os objetivos pedagógicos e os interesses da turma.

A parceria com associações ou outras entidades externas pode ser uma forma eficaz de enriquecer a atividade e oferecer aos alunos oportunidades de aprendizagem diferentes. A procura prévia de parcerias é fundamental para garantir a disponibilidade dessas entidades e permitir a comunicação antecipada com os alunos, encarregados de educação e o conselho de turma sobre os detalhes e objetivos da atividade. Tomando a atividade em concreto como exemplo, a parceria realizada com os profissionais da CMT, foi bastante gratificante dado que os mesmos, além de proporcionarem uma breve explicação das regras e conceitos essenciais das duas modalidades, incluindo questões de segurança, como a subida à prancha, demonstraram entusiasmo e disponibilidade para apoiar os alunos e os pais durante toda a atividade. Ressalto para o facto de ter sido realizado um breve enquadramento aos alunos acerca das modalidades que iriam ser exploradas, bem como indicadas algumas regras de segurança, ainda antes da realização da atividade (em dias anteriores) e antes da saída da escola, no dia da atividade em concreto.

A decisão de realizar a atividade de extensão curricular em conjunto com a minha colega de estágio foi positiva, pois permitiu uma colaboração e sinergia entre as duas professoras em formação. Trabalhar em conjunto oferece a oportunidade de compartilhar ideias, recursos e responsabilidades, resultando numa experiência mais enriquecedora para os alunos.

Ao realizar este tipo de atividades no âmbito do estágio pedagógico, concluí que é importante manter uma comunicação regular com os orientadores, compartilhando o progresso, os desafios encontrados e solicitando orientações quando necessário. Esta colaboração contínua ajuda a garantir que a atividade seja bem-sucedida e esteja alinhada com as expectativas e diretrizes do estágio pedagógico.

Objetivos:

1. Oferecer uma experiência diferenciada a cada aluno: O objetivo principal da atividade de extensão curricular passou por oferecer aos alunos uma experiência fora do contexto escolar tradicional, permitindo-lhes vivenciar novas atividades e ambientes. Isso contribui para ampliar os seus horizontes e enriquecer as suas experiências escolares.

2. Propagandear experiências no mar através de desportos aquáticos: A atividade foi planeada com o intuito de oferecer aos alunos a oportunidade de praticar desportos aquáticos, como canoagem e Stand-up-Paddle. Estas vivências proporcionam o desenvolvimento de habilidades físicas, coordenação motora, equilíbrio e resistência, além de estimular o gosto pela prática de atividades físicas e desportivas.

3. Desenvolver/aproximar/aprimorar a relação entre os alunos e a professora estagiária: Através da participação conjunta na atividade, procurei fortalecer os laços de proximidade entre os alunos e comigo mesma. Isto contribui para a construção de uma relação de confiança, empatia e respeito mútuo, promovendo um ambiente de aprendizagem mais positivo e acolhedor.

4. Promover um ambiente que apele à adaptação dos alunos: A realização da atividade fora do ambiente escolar habitual desafia os alunos a adaptarem-se a um novo contexto e a lidarem com diferentes situações e estímulos. Isto sugere o desenvolvimento da capacidade de se ajustar a novas circunstâncias e de encontrar soluções criativas para os desafios que possam surgir.

5. Desafiar os alunos para o alcance de objetivos comuns: A participação na atividade em grupo requer colaboração, comunicação e coordenação entre os alunos. Eles são incentivados a trabalhar em equipa, respeitando as capacidades individuais, partilhando responsabilidades e alcançando objetivos comuns. Isto promove o trabalho em grupo, o respeito pelas diferenças e o sentimento de pertença a uma comunidade.

6. Promover o desenvolvimento de competências sociais: A interação com os colegas, professores e encarregados de educação durante a atividade proporciona

oportunidades de desenvolvimento de competências sociais, como a capacidade de comunicação, cooperação, resolução de conflitos, empatia e respeito mútuo. Essas competências são essenciais para a convivência harmoniosa e o sucesso nas relações interpessoais.

7. Proporcionar a convivência entre alunos e encarregados de educação:

A atividade de extensão curricular procura criar um espaço de convívio e interação entre os alunos e seus encarregados de educação. Isto fortalece os vínculos entre a escola, a família e a comunidade, promovendo a participação ativa e o envolvimento dos encarregados de educação na vida escolar dos seus educandos.

A definição da atividade e a sua conceção deram-se através da comunicação e da troca de ideias que se realizou, em cooperação com a minha colega de estágio, o orientador cooperante e o orientador científico, que se demonstraram sempre prontos a ajudar. Esta troca de ideias demonstra que esta foi uma abordagem organizada e planeada ao detalhe, tendo sido feito o contacto diretamente com o indivíduo representante com uma das Associação Náutica do Concelho do Funchal, o Centro Treino Mar (CTM), que se mostrou imediatamente disponível para agendar a atividade para a data desejada.

Antes da realização da atividade propriamente dita, foi necessário enviar um documento informativo aos encarregados de Educação, com o objetivo de partilhar com os pais informações detalhadas sobre a atividade que seriam realizadas, incluindo: local, horário, atividade que iria decorrer, os profissionais envolvidos e os responsáveis pela supervisão dos alunos, com intuito de permitirem que os seus educandos participassem, mas que os quisessem acompanhar nesta jornada.

Foi escrito um documento que informava que a atividade seria realizada no Centro do Funchal, mais especificamente no cais de São Lázaro, informando que o transporte da escola para o local da atividade seria feito a pé ao meu cuidado e do Diretor da Turma, que por motivos pessoais no dia da atividade não nos pôde acompanhar nesta atividade, tendo apenas aparecido na área de atividade para “visualizar” e retratar alguns momentos.

Com o intuito de partilhar a informação, fiquei responsável por criar um cartaz para ser partilhado com os alunos que continha grande parte da informação essencial à realização da Atividade, nomeadamente: o local, o dia, a hora, contactos das professoras estagiárias, e que continha um *QRCode* que deveria ser preenchido como modo de “inscrição”. Esta foi uma estratégia adotada para que nos fosse possível recolher a quantidade de pais e alunos que iríamos ter na Atividade para que o CTM tivesse uma maior noção da quantidade de indivíduos que iriam usufruir daquela manhã.

Posteriormente esta informação foi compartilhada no documento abordado acima, para que os encarregados de Educação se pudessem organizar a fazer as devidas trocas no trabalho ou ajustes nos horários para transportar os alunos para a atividade (os pais que quisessem). O aviso utilizando estas duas vias, o cartaz, e o documento da autorização, foi uma forma de garantir que a informação tinha sido passada mais que uma vez, com o intuito de alertar para as informações relevantes para que todos pudessem participar de forma adequada.

Solicitei nesse documento ainda que, os alunos que estivessem às 10:00 horas no local de concentração- na entrada principal da escola a fim de serem acompanhados por mim até ao local da atividade. Além disto solicitei também que cada aluno trouxesse o seu lanche sugerindo alguns utensílios de praia e de mar para segurança e proteção dos discentes.

Por último, foi necessário informar o Conselho Executivo da saída que se iria realizar, pedindo também a sua autorização. Aproveito a descrição desta atividade para agradecer o trabalho do meu orientador Cooperante, Professor Ricardo Oliveira por todo o apoio prestado ao longo das atividades que foram desenvolvidas por mim para a turma.

4.1.3. Balanço da Atividade

“Obrigada pelas atividades que nos proporcionou, gostava que fosse minha professora na próxima escola. A professora é fixe.”

Maria 9ºano

A realização desta atividade permitiu aos alunos experimentarem a canoagem e o SUP, tornando-se numa experiência enriquecedora, promovendo o desenvolvimento de competências físicas, sociais e emocionais dos alunos.

Ao nível dos benefícios físicos e sociais, esta atividade proporcionou um impacto positivo no bem estar emocional dos alunos dado que a atividade foi realizada ao ar livre. A participação dos pais na atividade fortaleceu a relação entre a família e a escola, criando um ambiente de colaboração e de envolvimento mútuo, onde os alunos se puderam sentir apoiados e valorizados. Além disto, a interação entre os alunos e os pais durante a atividade foi notória e até mesmo entre colegas de turma, que se ofereçam para realizar a atividade com os pais dos outros colegas e realizar brincadeiras entre si.

Estiveram presentes na atividade 21 dos 23 e três alunos da turma, que se fizeram acompanhar por 10 convidados dos quais, 3 apenas compareceram para visualizar a atividade e confraternizar no final do evento, e 7 participaram efetivamente na atividade. No total, estiveram 32 pessoas afetas à atividade, nomeadamente: 21 alunos, 1 professora estagiária e 7 participantes dos quais se especifica: 2 mães, 1 irmã e 4 pais.

Foi fundamental garantir a segurança dos alunos e dos pais durante a prática, tendo o CTM assegurado que todos os participantes utilizavam salva-vidas adequados e que recebiam instruções sobre as técnicas corretas de remo a serem utilizadas. Além disto, a presença dos pais ajudou também na supervisão e na monitorização dos alunos, o que contribui para um ambiente seguro.

Globalmente, os alunos estiveram sempre interessados e empenhados nas tarefas, factos esses, que foram visíveis através da vontade que demonstraram em quererem explorar e aproveitar o máximo daquela atividade.

No dia anterior à atividade, realizei a verificação do tempo e da ondulação e confesso que, em conversa com os orientadores, demonstrei o meu receio relativamente à execução ou não da Atividade. No entanto, as condições climatéricas e de ondulação foram muito favoráveis, o que contribuiu para que os alunos pudessem desfrutar da experiência ao máximo, criando dinâmicas de grupo e de pares diversificadas que promoveram divertimento, satisfação e gosto pela prática daquela atividade.

Do meu ponto de vista foi muito gratificante ter planeado e executado esta atividade para a minha turma, pelos feedbacks recebidos dos alunos e dos pais, que mostraram grande interesse em realizar mais uma vez ou duas vezes a atividade. Senti-me também mais perto dos pais e admito que foi positivo o clima que se criou, havendo ainda uma mãe que me solicitou para organizar um convívio com os alunos, dado que estes são finalistas e a turma vem desde há muito tempo a ser desenvolvida e a “crescer” junta.

Com o intuito de responder a algumas solicitações dos alunos, no fim da atividade foi proposto que realizássemos uma atividade de “*Paintball*” e posteriormente um almoço. No entanto, em conversa com o orientador cooperante, era necessário verificar questões associadas ao seguro escolar, dado que as aulas dos alunos terminavam dia 2 de junho devido aos Exames Nacionais.

Tendo em conta tudo o foi referido acima, posso afirmar que a atividade foi um sucesso, transparecendo em mim um sentimento de gratidão por ter conseguido proporcionar esta experiência enriquecedora aos alunos, que se sentiram mais próximos

uns dos outros, mais próximos de mim e dos pais dos seus colegas. Além disto, foi gratificante receber feedbacks dos alunos relativamente àquilo que foi a minha atividade ao longo do ano.

Futuramente, sugiro explorar as opções que possam existir para aumentar a participação dos pais, ainda que na minha atividade em concreto estou grata pelo número de participantes externos à turma, incentivando a sua participação ativa, e considerar formatos variados para tornar o evento mais abrangente e envolvente para todos os participantes.

5. Atividades de Natureza Científico-Pedagógica

5.1. Ação Científica Pedagógica Coletiva: “A Educação Física para além dos muros da Escola- potencialidades e constrangimentos”

5.1.1. Enquadramento da Ação

A formação contínua e o desenvolvimento profissional são elementos fundamentais para o aprimoramento da prática docente. Neste contexto, A Ação Científico Pedagógica Coletiva (ACPC) emerge como uma iniciativa que se torna relevante para promover a partilha de conhecimento e a reflexão sobre a prática pedagógica de docentes.

A ACPC surge como um evento de destaque na programação das atividades de avaliação do Estágio que decorre no presente ano letivo. O objetivo é de expressão pública, sendo organizada por todos os estagiários do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário para os professores dos grupos 160,260 e 620, podendo ainda participar toda e qualquer pessoa que queira, desde alunos da Universidade da Madeira a treinadores, sendo atribuída uma validação de 15 horas pela Secretaria Regional de educação, Ciência e Tecnologia (SRECT).

Na Conferência ACPC, contámos com a participação de várias entidades associadas a diferentes setores da educação, incluindo o diretor da Direção Regional de Educação (DRE), o Reitor da Universidade da Madeira (UMa), professores da UMa, Presidentes dos Conselhos Executivos das Escolas da Região Autónoma da Madeira (RAM), assim como alguns docentes de diferentes grupos de recrutamento e estudantes da UMa.

Ao longo dos anos, as ACPC têm desempenhado um papel importante no avanço da EF no contexto escolar. Essas ações permitem a divulgação e reflexão sobre diversas

metodologias e instrumentos utilizados, promovendo a troca de conhecimentos entre professores experientes, menos experientes e estagiários.

5.1.2. Pertinência do Tema

Segundo Boling (2006) “As atividades ao ar livre são uma boa oportunidade para melhorar o conceito coletivo dos alunos.” Em comparação com o espaço relativamente pequeno da sala de aula, o espaço ao ar livre que organiza atividades desportivas pode promover melhor a comunicação entre as crianças e promover favoravelmente o trabalho em equipa. As atividades ao ar livre têm esta facilidade em aproximar o contacto e a troca de ideias entre os alunos, poderão igualmente promover a relação harmoniosa entre professores e alunos. Ao mesmo tempo que se sentem mais perto do professor, existe a possibilidade de alunos do sexo masculino e feminino organizarem alguma interação desportiva ao ar livre da qual todos participem.

5.1.3. Objetivos da ACPC

A ACPC teve como principais objetivos:

- oferecer oportunidades de formação e atualização para os professores de EF, promovendo o desenvolvimento profissional e a aquisição de novos conhecimentos.
- explorar e discutir as potencialidades e limitações da EF, buscando estratégias e ferramentas didáticas que otimizassem o processo pedagógico. Através de palestras, e discussões, os participantes puderam refletir sobre as práticas pedagógicas e trocar ideias sobre como melhorar a qualidade do ensino da EF.

5.1.4. Planeamento e Concretização da Ação

No início da organização do evento, foi pedido a cada núcleo de estágio que definisse o tema da sua apresentação, estabelecendo objetivos e sugerir convidados para contribuírem na abordagem de temas nas conferências da ACPC. Posteriormente, os estagiários foram solicitados a selecionar datas que não coincidissem com outros eventos, a fim de garantir uma maior participação dos professores no nosso evento, dado que este tinha sido também um fator negativo apontado em anos anteriores (muitas formações ao

mesmo tempo ou os professores já terem feito os créditos necessários para o ano). Em discussão com o restantes colega de estágio, acabámos por decidir que que os dias 4 e 11 de fevereiro de 2023 seriam a melhor escolha e acabou por ficar como data final.

O evento foi planeado com o intuito de iniciar às 09:00 horas às 13:00 horas e das 14:30h às 18:30, em ambos os dias estabelecidos.

Após cada núcleo de estágio ter decidido os temas coletivos a serem abordados (ou seja, por cada par), os orientadores científicos em discussão, definiram o tema da ação “Educação Física para além do Óbvio”. Baseada em acontecimentos de anos anteriores, a nossa ação decorreu logo no início do ano para que conseguíssemos uma aderência maior por parte dos docentes que fariam audiência.

Estando definidos os temas, cada Núcleo de Estágio foi desafiado a apresentar duas propostas de cartaz para a ACPC, cartaz esse que seria divulgado através de: plataformas online, redes sociais, impressos na Universidade e em outros locais que pudessem ser atrativos. Relativamente a esta ação, eu encarreguei-me de fazer os cartazes que representavam o meu núcleo de estágio, tendo ficado após o envio de todos os núcleos, responsável também pela correção, construção e divulgação do cartaz e do programa da ação, juntamente com um colega de estágio da escola Francisco Franco.

A fase final do planeamento consistiu em detalhar todos os aspetos relacionados com a organização e execução da ação desde o *coffe break*, à decoração da sala de conferências, entre outros aspetos. Neste sentido e para evitar que nós estagiários tivéssemos despesas, houve a necessidade de se procurar com antecedência apoios e patrocínios. Visto isto, os núcleos de estágio reuniram com maior frequência nesta fase, tendo sido falado e acordado numa das primeiras reuniões que deveríamos contactar os alunos do 1ºano de Mestrado para pedir que auxiliassem como voluntários na nossa ação, bem como, houve a necessidade de contactar com a SASUma para que nos fossem facultados utensílios de cozinha para o *coffe break* como: copos, pratos, chávenas.

Após a definição dos temas, todos os membros da equipa organizadora foram designados para diferentes postos de trabalho, incluindo o serviço de *coffe break*, a gestão da sala e o secretariado, tarefas essas que se repetiam e que eram divididas segundo dois turnos: o da manhã e o da tarde. Um critério importante foi garantir que os grupos responsáveis pelas palestras não tivessem as suas apresentações agendadas para o mesmo dia e hora e que não fossem encarregues do *coffe break*, permitindo total foco na apresentação. Para o controlo das assinaturas e a verificação da presença dos

participantes, foram elaboradas e impressas fichas com os nomes de todos os inscritos, ficando a encargo do/dos alunos do 1ºAno ou 2º ano de Mestrado de controlar esse fator.

Além disso, foram feitas solicitações para reservar a sala do senado e obter todo o material técnico de apoio necessário, bem como garantir salas de apoio para uso durante a ACPC. Além destas instalações e material, o apoio do Senhor Diamantino foi deveras importante para dinamizar toda a logística de funcionamento da sala, como gerir o volume do som, as ligações via zoom e desligar/ligar os microfones.

No que diz respeito aos patrocínios, conseguimos obter apoio das seguintes empresas e instituições: Câmara Municipal do Funchal (capas, canetas), Sindicato dos Professores (blocos de notas e canetas), Despacharia (guardanapos, chás e águas), Equip Vending (café), Pizza Moments, Pastelaria Viana (doces e salgados), Aqua Gym (voucher), Créditos DS, Nutricionista (coffe break) e Car Point (canetas e chaveiros).

Essas parcerias e patrocínios foram fundamentais para o sucesso da ACPC, fornecendo materiais, alimentos e serviços que contribuíram para a realização eficiente e agradável da conferência para todos os participantes.

Cada núcleo de estágio ficou ainda responsável por:

- divulgar o evento na sua escola colocando um ou mais cartazes na escola;
- promover e divulgar a ação nas redes sociais fazendo chegar a informação a clubes, ginásios, centros de desporto;
- divulgar o evento aos alunos do 1ºano de mestrado bem como, aos alunos da licenciatura;
- entregar um convite contendo o programa e toda a informação do evento aos orientadores cooperantes e ao Conselho Executivo da Escola.

5.1.4.1. Contributo do Núcleo de Estágio da EBSAAS: Estagiárias Leonor Abreu e Soraia Rodrigues: Ano Letivo 2022/2023

Como parte integrante dessa ação, eu e a minha colega tínhamos de contribuir com um tema que poderia ser desenvolvido à nossa escolha para ser exposto e publicado, demonstrando-se como uma mais-valia no enriquecimento da nossa experiência enquanto futuras docentes e contribuindo para o nosso currículo.

Confesso que tivemos alguma dificuldade em definir o tema dado que, estávamos em sintonia em relação às aulas fora da escola, mas em discussão de ideias com os nossos orientadores foram-nos lançadas algumas questões que dificultaram a decisão final. No

entanto, de forma a sustentar a nossa ideia foi nos dado até 12 de outubro de 2023 que sustentássemos com recurso a bibliografia a ideia que tínhamos para o desenvolvimento desta ação. Para além disto, e depois de definido o tema final, intitulado: “A Educação Física para além dos muros da Escola - potencialidades e constrangimentos”, cada grupo de estágio deveria contribuir com um orador cooperante, tendo esta tarefa sido auxiliada pelo orientador científico que se mostrou pronto a ajudar a contactar o Professor Doutor Luís Carvalhinho, professor da Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

No sentido de obtermos resultados para o estudo que queríamos realizar, isto é: compreender as motivações dos alunos para as aulas de Educação Física, compreender os entraves à saída da escola por parte dos professores e se estes então ou não motivados para lecionar, foram construídos três guiões com o intuito de construir duas ferramentas em formato “questionário online” que seriam aplicadas aos alunos (antes e após a atividade fora da escola) e um guião de entrevista para ser aplicada aos professores. Após envio, correção e aceitação da parte dos orientadores, pudemos iniciar a aplicação para conseguir recolher a maior quantidade de dados possíveis, tendo sido feitas partilhas para: os grupos de estágio das outras escolas, professores e colegas de trabalho. Ao nível dos professores, assim que o guião foi aprovado, eu e a minha colega de estágio fomos pedindo e agendando com os professores de Educação Física da escola as entrevistas. Eu e a minha colega, logo que fazíamos a entrevista com recurso a gravação de voz, enviávamos uma para a outra no sentido de ver quem conseguia fazer a transcrição o mais rapidamente possível.

Após a transcrição de todas as entrevistas e o preenchimento dos questionários, tivemos de proceder ao tratamento dos dados, realizando uma análise de conteúdo para a informação qualitativa e uma análise estatística para os dados quantitativos, utilizando o SPSS, e contando com a ajuda do orientador científico.

Para efeitos de apresentação, tendo em conta que tínhamos recolhido imensos dados, construímos um PowerPoint que foi dividido tendo a Leonor abordado mais a amostra dos alunos e eu a amostra dos professores. Cada uma de nós teve 10 minutos para apresentar a parte que tinha ficado responsável, tendo a apresentação decorrido às 11:00 horas com um total de 20 minutos. A apresentação estava estrutura de acordo com o trabalho, mas de forma que fosse atrativa.

Os principais resultados que retiramos da nossa ACPC foram que: Os alunos, de modo geral, encontram-se motivados para as aulas de EF, sendo que as principais motivações estão direcionadas para a tarefa. Verificou-se uma concordância com os

professores. Já em relação às aulas de EF fora da escola, os alunos assumem valorizá-las porque: a) são realizadas num espaço diferente; b) podem experienciar modalidades novas; c) existe maior convívio entre colegas; c) as aulas são mais divertidas e e) a motivação é maior. Verificou-se ainda que, os docentes consideram que a aula fora da escola aumenta a motivação dos alunos. A maioria destes professores de EF encontram-se motivados para as suas aulas, apesar de, o facto de lecionarem as mesmas matérias de ensino, ao longo dos anos, ser um pouco desmotivante.

Os professores consideram que os maiores entraves para a não saída da escola para lecionar as aulas de EF estão associados a toda a burocracia existente, principalmente a falta de transportes e a permuta entre disciplinas.

Para terminar o primeiro Módulo, após a nossa apresentação deu-se início à comunicação do nosso professor convidado, Prof. Doutor Luís Carvalhinho a quem ficamos imensamente agradecidas pela sua colaboração nesta etapa da nossa formação. Sem mais demoras, abriu-se um espaço para discussão através da sessão de debate.

5.1.5. Balanço da Ação Científico Pedagógica Coletiva

A Ação Científico Pedagógica Coletiva a meu ver foi realizada e planeada da melhor maneira possível. Enquanto estagiária o tempo parece que passa a correr e, por isso, tendo em conta que o cartaz teve de sofrer inúmeras alterações: cor, imagem de fundo, nome das instituições dos oradores, entre outros, ficámos apenas com duas semanas para divulgar a ação. Confesso que a ideia de a colocar mais cedo para conseguirmos uma maior audiência foi inteligente, no entanto, o facto de termos apenas duas semanas para divulgar, afixar cartazes em diversos locais, convidar o Conselho Executivo, os restantes docentes foi uma tarefa exigente. Apesar deste contratempo, a verdade é que conseguimos um bom número de inscritos o que gerou um clima positivo entre o grupo de estágio e os orientadores que se mostraram satisfeitos com esse fator.

Em grupo de estágio, realizamos inúmeras reuniões para discutir planos de ação, ou seja, de que forma iriam ser as coisas organizadas de forma que, nem o público nem nós nos sentíssemos atarefados e confusos acerca da ação. Nestas reuniões foram definidos os recursos humanos, materiais e espaciais que seriam necessário para a realização da ação e um ponto fulcral e que tinha de ser tratado com tempo: patrocínios. Cada estagiário ficou responsável por contactar entidades definidas pelo grupo para pedir

contributos, monetários ou materiais, que nos pudessem ajudar na concretização desta ação.

Relativamente à preparação das salas nos dias de véspera do acontecimento do evento, havia a necessidade de se arrumarem cadeiras e mesas para permitir ter uma sala livre para o Staff. Foi necessário também decorar a sala e deixar tudo pronto para que no outro dia os alunos que auxiliavam o evento apenas serem enviados para as suas funções. Esta era uma tarefa que deveria ser feita por todos, mas, dado que alguns dos nossos colegas trabalhavam (incluindo eu), a montagem e desmontagem do material ficou a encargo de outros colegas que não se importaram de contribuir nesse sentido. Relativamente a este último ponto, só não pude ajudar na desmontagem do primeiro dia de formação por questões profissionais, tendo contribuído na montagem e desmontagem de todos os recursos utilizados no dia 11 de fevereiro.

A nível global, tendo em conta os dois dias de formação, todos os intervenientes no processo realizaram as suas tarefas da forma mais eficaz e correta possível, não tendo havido relato de qualquer tipo de problema associado à organização, funcionamento e encerramento do evento. Pelo contrário e a comprovar esta premissa, um dos pontos fortes da nossa ACPC foi o coffee break realizado pela Nutricionista Joana que ofereceu um conjunto de snacks saudáveis tendo sido positivamente elogiada por todos os que por lá passavam. Para além disto, a maneira que recebíamos os participantes, o modo como a sala estava disposta e preparada com música ambiente, fez com que o nosso coffee break fosse muito cobiçado e comparado a outros anteriores tendo sido “o melhor” segundo grande parte dos participantes.

Em reflexão afirmo que nada disto seria possível sem o apoio dos nossos patrocinadores que através de contribuição monetária ou material, permitiram a vinda da nutricionista que se mostrou também pronta a responder a qualquer questão colocada pelos mais curiosos. E porque é importante agradecer, fui colocado à entrada da sala do Senado, 2 Roll-ups identificativos dos nossos patrocinadores que nos ajudaram em maior escala: 1. Nanda Vieira da DS Créditos e 2. Despcarga. Para além disto, a identificação dos patrocínios estava patente no programa do evento (anexo XI) e no coffee break encontravam-se projetados na parede.

Ainda dentro do contributo das Ações desenvolvidas pelos estagiários, este ano tivemos dois colegas que realizaram uma parte prática tendo sido a última apresentação mesmo para esse efeito. A atividade consistia em realizar uma prova de orientação tendo por base os critérios definidos pelos colegas naquela ação.

Relativamente à minha apresentação, realizado dia 4, em reflexão confesso que estava um pouco nervosa não porque não dominava os resultados que tinham sido por mim analisados mais que uma vez, mas dado que, mas porque por vezes é me difícil expor oralmente os conceitos e abordagens que queria demonstrar. No entanto, acho que fui capaz de ultrapassar esse pequeno desafio e de realizar uma apresentação com início, meio e fim, coesa, fluida e eficaz evitando que o público ficasse desinteressado.

Na divisão de tarefas de apresentação eu fiquei responsável por introduzir o tema, identificando os principais objetivos do nosso estudo e posteriormente por expor de forma objetiva aquilo que tinha sido a nossa intervenção na amostra dos professores.

Refletindo sobre todo o processo deste a ideia do projeto até agora, confesso que poderíamos ter recolhido muitos mais dados e ter completado objetivos que queríamos e que não foram expostos como é o caso de: criar um guião de procedimentos, onde constassem já atividades pré-estabelecidas, com entidades ao nível do transporte e dos locais das atividades já estabelecidos a fim de facilitar o trabalho logístico dos docentes de educação física, com o intuito de os estimular a desenvolver mais aulas fora da escola. À parte disso, e tendo em conta que haverá outros estagiários, deixo aqui a minha vontade em que este trabalho fosse continuado, quem sabe, por outros estagiários que se poderiam focar apenas na concretização deste “manual de procedimentos”.

Na sessão de debate, confesso que já estava à espera de que algum docente fosse fazer alguma questão, até acho que para nós isso foi bom e contribuiu também para o nosso crescimento pessoal. Neste sentido e segura do trabalho que tinha sido realizado, dei o meu melhor para responder às questões levantadas pela audiência, procurando responder com rigor científico (os dados apresentados) o trabalho patenteado.

Apesar destas pequenas dificuldades, tenho consciência plena de que dei o meu melhor e que a ACPC teve um impacto positivo no meu processo de formação. Mais que a transmissão de metodologias e ferramentas didático-pedagógicas, esta ação permitiu-me crescer como cidadã e pessoa, por ter sido uma experiência desafiadora, extremamente enriquecedora e significativa.

Como futura docente, a conclusão deste evento foi mais um passo em frente para a conclusão deste percurso. Exalto para a importância de relatar que esta foi a minha primeira presença formal, no entanto, para participantes da minha área de estudo foi o que me causou alguma ansiedade por ter consciência plena do público-alvo que me estava a ouvir com atenção.

Concluo afirmando que todos os núcleos de estágio estiveram empenhados tendo demonstrado trabalho, cooperação e dedicação nos preparativos da atividade, na preparação das suas conferências e no festejo de mais uma conquista.

A título de conselho, para os futuros estagiários, que podem vir a organizar este evento, deixo a sugestão de: fazer um plano prévio das formações anuais para professores tendo em conta o calendário de jogos do desporto escolar (muitos professores não compareceram à nossa ação porque tinham jogos do desporto escolar) , promover formações mais práticas e implementar uma avaliação pós-evento que permita compreender a percepção dos participantes em relação à ACPC.

5.2. Ação Científica Pedagógica Individual

A Ação Científica Pedagógica Individual (ACPI) é uma atividade de formação voltada para os grupos disciplinares de Educação Física da escola em que lecionamos e realizamos a prática pedagógica. Esta ação é desenvolvida pelo núcleo de estágio e tem como objetivo principal apresentar ferramentas didático-pedagógicas, promovendo uma reflexão conjunta entre os membros do núcleo de estágio, incluindo os orientadores, e os professores de Educação Física da escola.

Durante a ACPI, também foi desenvolvido um artigo científico, intitulado: “Rope Skipping: uma proposta didático-pedagógica para a abordagem em contexto escolar” e um poster que abordam os conteúdos essenciais da ação. Estas ferramentas foram apresentadas no Seminário Desporto e Ciência, organizado pelo Departamento de Educação Física e Desporto da Faculdade de Ciências Sociais da UMA que se realizou nos dias 16 e 17 de março no Colégio dos Jesuítas.

O objetivo desta iniciativa passa por promover a troca de conhecimentos e experiências, visando aprimorar as práticas pedagógicas e promover a qualidade do ensino de Educação Física. A apresentação do artigo científico e do poster no Seminário Desporto e Ciência possibilitou a partilha destas ferramentas e contribuições da ACPI com outros profissionais da área e a formação realizada na escola permitiu que como estagiária, tivesse deixado a minha marca contribuindo com um manual para os professores da escola e introduzindo uma simples forma de colocarem os seus alunos a saltar.

5.2.1. Pertinência do Estudo

Os avanços tecnológicos verificados ao longo do tempo tornaram os alunos menos interessados, mais passivos e é notório que a participação e níveis de empenho têm vindo a diminuir quer nas aulas de educação física, quer na prática regular de atividade física (Barbosa, 2013; Santos & Duque, 2010). A necessidade de se introduzirem matérias de ensino que promovam um desenvolvimento integral dos alunos, motivando-os para a prática regular de atividade física no agora e no futuro tornou-se o principal objetivo deste trabalho.

A combinação entre a condição física e a componente lúdica traduz-se numa ferramenta que poderá constituir-se como uma mais-valia para o desenvolvimento integral do aluno em contexto escolar e conseqüentemente fora do mesmo. Primordialmente, através da abordagem ao Rope Skipping, pretendeu-se sensibilizar os docentes de Educação Física para as mais valias deste instrumento de trabalho nas suas aulas, o qual pode ser desenvolvido, manuseado e ajustado aos diversos níveis de ensino, podendo ainda ser realizado em grupos ou de forma individual, fomentando o três domínios de competências do aluno (motor, sócio-afetivo e cognitivo) tendo em conta as aprendizagens essenciais e o perfil de aluno à saída da escolaridade obrigatória.

5.2.2. Objetivos da ACPI

Objetivos Gerais

- Dar a conhecer o *Rope Skipping* enquanto matéria de ensino nas aulas de Educação Física, dentro e fora da Escola;
- Experienciar estratégias didático-pedagógicas, que exaltem os benefícios da abordagem do *Rope Skipping* no contexto escolar.

Objetivos Específicos

- Apresentar estratégias didático-pedagógicas para a operacionalização do *Rope Skipping* (JUMP4Fun);
- Apresentar uma proposta de estruturação dos conteúdos da matéria de *Rope Skipping*;
- Oferecer um manual de procedimentos com: situações de aprendizagem proposta por diversos autores.

5.2.3. Planeamento e Operacionalização

A decisão de realizar a ACPI no mesmo dia que a minha colega de estágio foi uma decisão tomada com base nos conselhos dos orientadores que nos fizeram perceber que tentar com que os professores de Educação Física da Escola participassem em mais que dois dias em ações de formação não iria funcionar.

Para a escolha do tema, procuramos compreender as necessidades e interesses dos professores de Educação Física da Escola de forma que fossemos ao encontro dessas necessidades nas nossas ações. Recolheu-se junto dos professores que os mesmos sentiam a necessidade abordar modalidades novas e, por isso, em discussão com os orientadores decidiu-se tendo em conta também aquilo que era a minha vontade, abordar o *Rope Skipping*.

O *Rope Skipping* tem por base uma habilidade técnica básica, o saltar à corda. Para demonstrar a simplicidade em atuar na escola utilizando esta ferramenta, recorri à recolha de alguma bibliografia que sustentasse o contributo desta prática pelos alunos na escola. No entanto, quando preparava o documento, descobri que foi lançado um programa recentemente denominado “Jump4Fun”, pela Associação de *Rope Skipping* de Portugal, que consiste num programa estruturado de *Rope Skipping* lecionado dentro das aulas de Educação Física e de Atividades Físicas Desportivas, direcionado para os alunos dos 1º e 2º ciclos de estudos. O grande objetivo deste programa passa por dar competências aos professores para implementar o *Rope Skipping* junto dos seus alunos.

A divulgação da Ação foi feita através da partilha de um cartaz pela rede social “WhatsApp”, no grupo destinado aos professores de Educação Física da EBSAAS, tendo as ações ficado marcadas para dia 6 de março com início às 15 horas no Ginásio da escola e terminando às 17 horas, após a realização das atividades práticas. Para além desta ferramenta foi pedido ao Delegado de grupo que enviasse por e-mail a informação para todos os colegas de EF. A divulgação foi realizada, nem com muita antecedência, nem com muito atraso para que os professores se pudessem organizar e conseguirmos o maior número de docentes na nossa ação.

5.2.4. Estruturação da ACPI

A Ação foi construída tendo por base dois momentos diferentes de interação com os professores da escola, como demonstra a tabela abaixo:

Tabela 3-Planificação da Ação Científico Pedagógica Individual

Componente Teórica	Componente Prática
<p>A componente teórica teve o objetivo de realizar uma introdução do tema aos docentes de Educação física, de modo que compreendessem a justificação da escolha do tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizei um pequeno PowerPoint para a apresentação do tema tendo-o organizado da seguinte forma: <ol style="list-style-type: none"> 1. Justificação do Tema; 2. Objetivos; 3. Caracterizar o <i>Rope Skipping</i>; 4. Identificar Benefícios do <i>Rope Skipping</i> 5. Contextualizar a modalidade na História internacional e nacional; 6. Dar a conhecer os clubes existentes a nível nacional; 7. Expor alguma terminologia básica; 8. Abordar os recursos materiais, espaciais necessários; 9. Apresentar o programa “Jump4Fun”; 10. Vídeo ilustrativo; 11. Proporcionar material didático associado ao programa “Jump4fun” 12. Aplicar um Questionário de Satisfação da Ação e oferecer o Manual Didático. 	<p>A componente prática por sua vez, foi organizada com o objetivo de que os docentes da escola experimentassem o manuseamento das cordas, a aplicação do programa “Jump4Fun” e a prática do “dar à corda” com duas cordas em simultâneo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dado que as ACPI do meu núcleo de estágio decorreram no mesmo dia (a minha e a da Leonor), foi necessário que me organizasse com ela, no sentido de dividir os docentes de forma que metade estivesse a praticar <i>DiscGolf</i> e a restante metade estivesse a praticar <i>Rope Skipping</i>. • Estabelecemos que os professores deveriam ficar um máximo de 20 minutos em cada parte prática.

Realizar uma reflexão acerca do que foi feito, é fulcral para avaliar o processo, através da identificação de pontos fortes e fracos, procurando aprender com esta experiência e permitir-me fazer uma autoavaliação para meu crescimento pessoal e profissional.

Refletindo criticamente sobre a ACPI, é ótimo saber que tive um balanço extremamente positivo em relação ao trabalho desenvolvido, desde o planeamento até à operacionalização das atividades tanto teórica, como prática, tendo atingido todos os objetivos da minha ação. No entanto, e refletindo agora acerca da implementação do *Rope*

Skipping na escola, pretendia implementar um projeto *de Rope Skipping* na escola no sentido de averiguar a turma e o aluno que mais salta na escola. Esta proposta foi falada com os docentes que estiveram na formação, tendo sido algo que acharam interessante. O principal objetivo por detrás desta proposta assenta na necessidade de voltar aos hábitos antigos de atividade física, em que os alunos se divertiam no recreio com uma simples corda.

Dos professores presentes, dois mostraram-se inteiramente interessados. No entanto, com o decorrer do resto do ano letivo, as obras no pavilhão entre outros fatores, a abordagem de uma competição de *Rope Skipping* prolongada no meio do ano/ fim da 2 metade, não me pareceu muito viável dado que isso implicaria alterar o planeamento anual de todos os professores.

Ao nível da recolha de bibliografia feita, achei que não era muito fácil arranjar muita bibliografia, no entanto, procurei abordar conteúdos associados ao saltar à corda. Tendo em conta que o objetivo passava por “dar formação” aos docentes oferecendo-lhes ferramentas uteis para utilizarem nas suas aulas, achei que demasiada informação seria muito massacrante e desmotivador para os professores e por isso, a maioria das informações que referi estão associadas à ARSP.

A ação propriamente dita, iniciou-se um pouco mais tarde, pois os professores não se encontravam no local de formação há hora estabelecida no cartaz partilhado. Considero que as nossas apresentações foram rápidas e objetivas, evitando longos textos para que os professores não tivessem de ficar atentos a muita informação desnecessária.

A parte prática, a meu ver, foi sem dúvida a parte mais importante desta ação, através da qual pudemos assimilar a informação passada. Refletindo sobre a minha ação durante toda a parte prática: fui capaz de adaptar a minha linguagem informativa de forma a ser eficaz na explicação das tarefas proposta bem como, fui capaz de relembrar critérios de êxito associados ao salto à corda falados na parte teórica. Além disto, contei com o auxílio da Barbara Sousa (responsável pelo departamento das ARE da DSDE) que veio auxiliar-me nesta ação. No entanto, fui capaz de não recorrer à Barbara para me ajudar a “explicar” aos docentes os critérios de êxito e fundamentos do Jump4Fun. De qualquer modo, agradeço e agradeço através desta reflexão o apoio dado pela Bárbara no sentido de me apoiar e partilhar a realidade escolar dos 1º e 2º Ciclos de Ensino onde está a ser aplicado o programa.

Foi ótimo saber que os feedbacks recebidos foram positivos e que a maioria os professores de Educação Física da EBSAAS consideraram os nossos temas como

pertinentes para a sua formação. As apresentações teóricas e práticas das atividades foram “gabadas” pelos professores que afirmaram terem se complementado e terem sido agradáveis.

Do *google forms* aplicado, pude retirar que 90% dos docentes expressaram terem ficado muito satisfeitos com as ações e que os trabalhos realizados tinham tido um impacto positivo sobre os mesmos, tendo em conta que refletiram sobre a aplicabilidade destas modalidades na escola. Como futura docente, terei de preparar várias atividades para os alunos ou até mesmo para a comunidade escolar e por isso, a satisfação do participante é um indicador importante no sucesso de qualquer evento, que no caso deste, foi um sucesso.

O sucesso atingido pelo meu núcleo de estágio na escola reflete a qualidade do trabalho que foi desenvolvido por nós ao longo do ano, demonstrando o quanto o nosso trabalho foi útil e valorizado pelos docentes. Dos 10 professores que participaram na nossa ação, mais de metade acharam que os temas foram muito pertinentes, havendo uma minoria (20%) que apenas acharam pertinente. Por outro lado, mais de metade dos docentes afirmaram que a explicação e transmissão de conteúdos foi realizada de forma muito agradável, tendo essa mesma grande maioria ter ficado muito satisfeito.

Conclusivamente, do meu ponto de vista e daquilo que foi a minha ação, gostava de ter tido mais tempo para explorar diversas situações de aprendizagem com os professores desde a utilização de corda simples à corda dupla. Gostava de ter, por exemplo, diagnosticado um dos professores e lançar o desafio de cada docente criar situações de aprendizagem para correção daquele “aluno” utilizando o *Rope Skipping* como forma lúdica de aprendizagem tendo por base que existem exercícios que podem ser realizados com a corda sem que seja necessário saltar.

À parte disto, a nível material, foram precisas algumas cordas, umas mais curtas que seriam as cordas individuais e outra mais longas para utilizar na corda Dupla. Consegui desafiar os professores a realizarem saltos na corda dupla, tendo havido professores que tentaram mais que uma vez realizar a tarefa, tendo quase todos atingido o sucesso nesta tarefa. Refletindo criticamente sobre a ação, sinto que me enriqueceu do ponto de vista pessoal e profissional dado que, a proximidade que se criou entre o grupo e eu, como estagiária, foi deveras gratificante. Para além disto, consegui mostrar aos docentes a minha capacidade de síntese, de gestão de tempo e de instrução, que foi elogiada por alguns docentes.

6. Balanço Final ano letivo 2022/2023

O EP desempenhou um papel crucial no meu desenvolvimento pessoal, profissional e social. Durante este período, tive a oportunidade de vivenciar experiências enriquecedoras que certamente ficarão comigo para sempre. Em termos pessoais, aprendi a aprimorar os meus comportamentos, adotando uma atitude de abertura e receptividade e por outro lado uma abordagem crítica e construtiva. No que toca à parte profissional, pude aplicar e experimentar os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da minha formação, atribuindo um significado mais profundo às aprendizagens prévias dos meus alunos.

A oportunidade de ser professor e contribuir para a formação dos alunos, deixando um legado na escola, foi inesquecível e gratificante. Isso proporcionou-me uma base sólida para construir uma carreira profissional promissora. A integração na vida profissional ajudou-me a adquirir competências no desempenho crítico e reflexivo, de forma progressiva, por meio de uma busca incessante por informações e organização de conhecimentos. Além disso, aprendi a desenvolver estratégias de ensino sequenciais e lógicas, alinhadas aos objetivos pedagógicos.

Ao ampliar minha percepção sobre a necessidade de reorganizar o ensino para um planeamento mais adequado, fortaleci minha evolução como professor. Compreendi que não apenas é importante dominar o conteúdo de ensino, mas também é imprescindível dominar a arte de ensinar - a didática -, levando em consideração os diferentes ritmos de aprendizagem dos alunos.

Durante o estágio, desmistifiquei algumas concepções prévias sobre a vida de um professor. Atuei com prazer, amor, dedicação e entusiasmo, interagindo e envolvendo-me com a comunidade educativa para me integrar no ambiente de trabalho: a escola. Essa interação contribuiu para o meu enriquecimento social.

O período de prática supervisionada representou um momento importante de reflexão e crescimento em vários aspetos. Embora o percurso não tenha sido linear, enfrentei obstáculos, tomei decisões, assumi riscos e adquiri consciência do meu progresso e também dos erros, valorizando a importância de estar aberta para novas aprendizagens. Sempre me mantive receptiva a aprender com todos que cruzaram meu caminho durante essa fase. Foi um privilégio poder compartilhar conhecimentos com o grupo de Educação Física da escola, o Núcleo de Estágio, o professor cooperante e o orientador científico. Essas interações cooperativas, baseadas na reflexão crítica,

permitiram que eu adquirisse habilidades que me tornaram uma professora mais completa, o que certamente influenciará a minha forma de interpretar as situações do dia a dia, a nível profissional e pessoal, permitindo uma preparação prévia e preocupação em querer atualizar as minhas formas de ação.

Confesso que falhei e que fico agradecida por o ter feito, de forma consciente e inconsciente para me fazer ver aquilo que quero e não quero. Eu sei que mereço esta oportunidade e foi através da turma que me apercebi ainda mais disso. Obrigada 9ºano.

7. Considerações Finais

No âmbito do estágio pedagógico, este relatório constitui uma análise detalhada das atividades desenvolvidas durante o ano letivo de 2022/2023, abordando de forma sistemática o planejamento, a execução e uma reflexão crítica sobre a minha intervenção pedagógica. Este documento, que abarca todas as ações realizadas, tem como propósito servir como um compêndio de referência para futuros estagiários, proporcionando uma análise aprofundada das dificuldades enfrentadas e das conquistas alcançadas durante o período letivo. Ao sistematizar e documentar as tarefas desenvolvidas, foi-me possível adquirir e aprimorar competências fundamentais e essenciais não apenas para a futura carreira como docente, mas também para a vida pessoal.

Importa realçar que as conquistas alcançadas ao longo do ano letivo devem-se, em grande medida, à orientação e apoio inabaláveis dos meus orientadores, científico e pedagógico, que ao longo deste percurso desempenharam um papel fundamental no desenvolvimento das minhas competências, guiando-me rumo a uma prática de ensino ajustada à realidade dos alunos e da escola. Na dimensão científica, destaco a oportunidade que tive de ser orientada de forma sólida e atualizada, por meio de discussões construtivas, análises críticas e orientações pertinentes, relativas ao aprofundamento e compreensão de teorias essenciais à prática docente. No âmbito pedagógico, a orientação determinante através da partilha de perspetivas valiosas da experiência que advinha do orientador cooperante e dos restantes colegas de EF, sobre abordagens inovadoras, métodos de avaliação e gestão da sala de aula que me auxiliaram ao longo do ano letivo. Todavia, é imperativo reconhecer que este ano se revestiu de carácter experimental e por isso, reconheço a experiência de cometer erros ao longo do estágio pedagógico, por mais desafiador que tenha sido, revelou-se um catalisador fundamental para esta evolução. Retirei lições valiosas que transcenderam as fronteiras do conhecimento teórico e que tiveram impacto direto na minha identidade como pessoa, colega e, sobretudo, futura docente.

Em termos pessoais, os erros permitiram uma maior compreensão das minhas próprias limitações. A autenticidade em reconhecer e corrigir essas inexatidões gerou em mim, processos de autoconhecimento que me permitiram ser a pessoa humilde e recetiva à aprendizagem contínua, que me permitiu dar o melhor de mim nos dias bons e nos dias menos bons, que me impossibilitou de desistir deste meu sonho, desta paixão pelo desporto e pela educação.

No âmbito das relações interpessoais, a partilha das experiências de erro e a disposição para aprender com elas, fortaleceram os laços entre os colegas do Grupo Disciplinar. Esta partilha de vulnerabilidades contribuiu para a construção de uma cultura colaborativa e de apoio mútuo, que me fizeram sentir integrada, aceite e apoiada em todas as fases deste processo de aprendizagem. Em reflexão, permitir-me errar, contribuiu para ajustar as minhas estratégias pedagógicas, desenvolver abordagens inovadoras e refinar as minhas capacidades de tomada de decisão enquanto docente, bem como, orgulhar-me das escolhas feitas e dos valores que me identificam, permitindo manter uma mentalidade de crescimento contínuo para a vida.

Entre as competências desenvolvidas ao longo do estágio, destacam-se a capacidade de planear e adaptar estratégias pedagógicas de acordo com as características e necessidades dos alunos, demonstrando uma compreensão aprofundada das teorias pedagógicas subjacentes. Além disso, tirando partido da minha experiência como treinadora de andebol, a capacidade de gerir eficazmente a aula bem como, o tempo estipulado para cada momento estipulado no PA, permitiu-me criar um ambiente propício à aprendizagem.

Apesar das atividades terem sido planeadas meticulosamente, nem sempre decorreram conforme o previsto e por isso, refletir criticamente sobre isso foi, sem dúvida, o fator que mais evoluiu este ano. Apesar de errar, confesso que aprendi que refletir atribui sentido ao que é feito, não só na profissão, mas, na vida pessoal.

A experiência de ser trabalhadora-estudante, embora desafiadora, proporcionou-me uma visão realista das exigências e compromissos que essa dualidade implica e por isso, estou grata por esta experiência educativa, pelos desafios e imprevistos para que me preparou, revelando que, não há nada que não consigamos fazer.

Em resumo, defino o estágio pedagógico como um contexto enriquecedor, desafiante e promotor de mudança, onde é nos exigido um papel de catalisador do processo de ensino-aprendizagem, capaz de ouvir, discutir ideias, atender a necessidades, partilhar valores e ensinar para a vida e para a realidade que dela advém. Acredito que este contexto permitiu-me transformar na pessoa que quero ser no amanhã, sem nunca esquecer a que sou hoje e a que fui ontem. O saber do agora, permite-me acreditar que os objetivos iniciais foram alcançados, que me ultrapassei, que me desafiei, que me superei e que me reconheci enquanto futura docente que, numa procura constante, busca um mar de oportunidades para aprimorar, explorar, conhecer e refletir criticamente.

8. Referências Bibliográficas

- Aburachid, L. M. C., Ribas, S., Araújo, N. D., & Greco, P. J. (2019). Badminton: possibilidades de ensino aplicadas ao contexto da educação física escolar. *Journal of Physical Education*, 30, e3055
- Alarcão, I. (2023). A Escola e o Mundo. In *ELO/25 anos. Memória, identidade e desafios. Revista do Centro de Formação Francisco de Holanda*, pp. 67-72.
- Alarcão, I., & Roldão, M. C. (2008). *Supervisão. Um contexto de desenvolvimento profissional dos professores*. Mangualde: Edições Pedagogo.
- Armesto, L., & Bispo, P. (2022). O papel da escola na sociedade contemporânea : Formação baseada em valores e ideário dos saberes. *RECIMAM21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218*, 3(1), 1-12.
- Associação Portuguesa de Rope Skipping. (2022). Manual do Professor. Instituto Português do Desporto e Juventude.
- Baecker, I. (1984). Método parcial e método global: um estudo comparativo da aprendizagem do quipe de cabeça no solo e da saída da barra fixa em sublançe. *Revista Kinesis*, 63-80. Obtido de <https://periodicos.ufsm.br/kinesis/article/view/10348>.
- Batalha, A., & Macara, A. (2007). Dança como forma de literacia artístico-expressiva. In *Actas da Conferência Nacional de Educação Artística. Ministério da Educação*:<http://www.educacaoartistica.gov.pt/interven%C3%A7%C3%B5es/Ana%20Paula%20Batalha%20e%20Ana%20Macara.pdf>.
- Bayer, C. (1994). *O ensino dos desportos colectivos*. Lisboa: Dinalivros.
- Bento, J. O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. (3ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
- Bianchi, J. B. D. C., Colombo, A. A., & Kempp, J. O. (2022). Badminton: Desafios na aplicação de uma unidade didática. *Salão do Conhecimento*, 8(8).
- Black, P., & Wiliam, D. (2005). Changing teaching through formative assessment: Research and practice. *Formative Assessment: Improving Learning in Secondary Classrooms.* *School Science and Mathematics*, vol. 109, no. 7, 223-240.
- Brandl, C. E. H., & Neto, I. B. (2015). A importância do professor de educação física nos anos iniciais do ensino fundamental. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 13(2), 97-106.

- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of physical education*, 18(1), 5-8.
- Carvalho, M. (2020). O “planear, adaptar, superar” de um Professor Estagiário. Porto: Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.
- Gomes, L., Ramos, M., Martins, J., Claro, J., & Costa, F. (2016, Julho, 7,8 e 9). Os perfis dos alunos e suas percepções relativos à disciplina de Educação Física e ao professor. Contextos Profissionais. Diferentes. Princípios e valores comuns? [Comunicação oral]. 10º Congresso Nacional de Educação Física Porto.
- Corrêa, M. M. L., Freitas, T. C. R., & da Silva, S. A. (2019). O ensino dos esportes de raquete no ambiente escolar. *Caderno de Educação Física e Esporte*, 17(1), 309-316.
- Correia, V., Carvalho, J., Araújo, D., Pereira, E., & Davids, K. (2019). Principles of nonlinear pedagogy in sport practice. *Physical education and sport pedagogy*, 24(2), 117-132.
- Costa, S. (2020). A importância do Professor de Educação Física: Inclusão dos alunos no Ensino Fundamental. Campina Grande: Universidade Estadual da Paraíba.
- Cruchinho, J. H. D. S. (2021). *A (des) valorização da Dança no contexto da educação formal: Uma proposta pedagógica para a Educação Pré-escolar*. Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Obtido de: <http://repositorio.ipvc.pt/handle/20.500.11960/2570>.
- Cruz, M. M. S., & Medeiros, A. G. A. (2020). Educação física e dança: proposições e possibilidades na escola. *Cenas Educacionais*, 3, e7023-e7023.
- da Costa Moro, E., Scopel, J. M., Fornaza, R., Prass, S. G. L., & Bonatto, U. (2016). O planeamento escolar como estrutura fundamental para a construção do conhecimento e a promoção da aprendizagem significativa. *Revista ENCITEC*, 6(1), 15-23.
- Da Costa, I. T., Greco, P. J., Mesquita, I., & Garganta, J. O. (2010). Teaching Games for Understanding (TGfU) como modelo de ensino dos jogos desportivos coletivos. *Revista Palestra*, 10, 69-77.
- da Silva, D., Silva, L., Simões, J., Nóbrega, M., & Lopes, H. (2016). As potencialidades do “Smashball” para a abordagem do voleibol nas aulas de Educação Física. Em Livro Seminário Desporto e Ciência (pp. 200-208). Universidade da Madeira.

- Silva, Ó. (2019). *Aprender e ensinar num ano pleno de*. Relatório de Estágio Profissional, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto. Obtido de <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/126604>.
- da Silva, T. C. (2017). Relatório de Estágio Profissional " Ser Professora de Educação Física: da descoberta à construção da identidade profissional". Obtido de: <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/110828>.
- de Carvalho, L. C. V. (2015). Fatores para a motivação ou desmotivação à participação nas aulas de Educação Física. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 7(27), 548-553.
- de Educação, D. G. (2018). Aprendizagens essenciais–Ensino Básico. *Recuperado de http://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico*.
- de Lima Pereira, A. L., & Taques, M. J. (2017). Jogos pré-desportivos e ludicidade como recursos metodológicos no processo de ensino e aprendizagem do conteúdo futsal. *Horizontes-Revista de Educação ISSN 2318-1540*, 5(10), 70-90.
- Dias, N., & Santos, F. (2004). *Cordas Desportivas*. Braga: Edições Universitárias Lusófonas.
- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais- Ensino Básico*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Doyle, W. (1986). Classroom organization and management. *Handbook of research on teaching*, 3(1), 392-431.
- Doyle, W., & Carter, K. (1984). Academic tasks in classrooms. *Curriculum Inquiry*, 14(2), 129-149.
- Estrela, A. (1994). *Teoria e Prática de Observação de Classes: Uma estratégia de Formação de Professores*. Porto: Porto Editora.
- Eugénio, J. (2018). *Importância da instrução e da demonstração na exploração das habilidades manipulativas de crianças em educação pré-escolar*. (Algarve: Universidade do Algarve).
- Eugénio, J. F. C. (2018). *Importância da instrução e da demonstração na exploração das habilidades manipulativas de crianças em educação pré-escolar*. Dissertação de Mestrado, Universidade do Algarve. Obtido por: <https://sapientia.ualg.pt/handle/10400.1/12547>.
- Fagundes, F. M. (2019). *O modelo Teaching Games for Understanding e a Praxiologia Motriz: Sistematização do ensino para a compreensão da lógica interna do*

- Voleibol*. 2019. 135. Dissertação de Mestrado em Educação Física– Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria).
- Fagundes, F. M., & Ribas, J. F. M. (2020). Princípios pedagógicos do modelo teaching games for understanding: uma visão praxiológica sobre o ensino para compreensão do esporte. *Motrivivência*, 32(62).
- Fernandes, T. (2015). Relatório do Estágio de Educação Física Realizado na Escola Secundária Jaime Moniz. Porto: Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.
- FITescola. (2017). FITescola. Disponível em: <https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>
- Gonçalves, C. M. D. F. (2015). *Relatório de estágio pedagógico em educação física realizado na Escola Básica 2º e 3º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro*. Universidade da Madeira (Portugal).
- Gouveia, C. S. C. (2022). *Relatório do Estágio de Educação Física Realizado na Escola Secundária Jaime Moniz*. Universidade da Madeira (Portugal).
- Gouveia, É. R., Rodrigues, A., Correia, A. L., Alves, R. & Lopes, H. (2018). Perspetivas de investigação no ensino da educação física: O exemplo do estágio pedagógico do curso de mestrado em ensino da educação física nos ensinos básico e secundário. In H. Lopes, É. Gouveia, A. Rodrigues, A. L. Correia, J. Simões & R. Alves (Eds), *Didáticas da educação física: Perspetivas, interrogações e alternativas* (pp. 212-227). Funchal: Universidade da Madeira.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa Ciências do Desporto*, 7(3), 401-421.
- Guimarães, M. (2019). *A Formação de Professores de Educação Física*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Holt, N. L., Streat, W. B., & Bengoechea, E. G. (2002). Expanding the teaching games for understanding model: New avenues for future research and practice. *Journal of teaching in Physical Education*, 21(2), 162-176.
- Kirk, D., & MacPhail, A. (2002). Teaching games for understanding and situated learning: Rethinking the Bunker-Thorpé model. *Journal of teaching in Physical Education*, 21(2), 177-192.
- Kraemer, M. E. P. (2005). Avaliação da aprendizagem como construção do saber.
- Linhares, P. C. A., da Silva Irineu, T. H., da Silva, J. N., de Figueireiro, J. P., & de Sousa, T. P. (2014). A importância da escola, aluno, estágio supervisionado e

- todo o processo educacional na formação inicial do professor. *Revista Terceiro Incluído*, 4(2), 115-127.
- Lisbona, et al. (2009). El modelo comprensivo (Teaching Games for Understanding - TgfU). In A. Méndez-Giménez & J. Fernández-Río (Eds.), Modelos actuales de iniciación deportiva: unidades didácticas sobre deportes de invasión (pp. 31-57). Barcelona: Editorial Wanceulen.
- Marcassa, L. (2004). Metodologia do ensino de ginástica: novos olhares, novas perspectivas. *Pensar a prática*, 7(2), 171-186.
- Martins, F. (2020). Dossiê do Estágio Pedagógico em Educação Física realizado na Escola Básica dos 2º e 3º Ciclos Dr. Eduardo Brazão de Castro. Universidade da Madeira (Portugal).
- Martins, M., Costa, J., & Onofre, M. (2020). Os estilos de ensino em Educação Física: Entre a teoria e a prática. Cruz Quebrada: Edições FMH.
- Matos, V. (2011). Relatório de estágio profissional. Universidade do Porto.
- Mendonça, N., Cunha, S., & Carvalho, J. (2008). Rope Skipping: uma proposta de ensino. Funchal: Universidade da Madeira.
- Meneguela, M. P., Pedroso, B., Cantorani, J. R. H., & Pinto, G. M. C. (2022). Identificação dos modelos de ensino dos esportes coletivos. Exposição de um instrumento. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(286).
- Mesquita, I. M. R., Pereira, F. R. M., & dos Santos Graça, A. B. (2009). Modelos de ensino dos jogos desportivos: investigação e ilações para a prática. *Motriz. Revista de Educação Física. UNESP*, 944-954.
- Mesquita, A. (2007). A investigação sobre modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do desporto*, 7(3), 401 - 421. Obtido de <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/95067>
- Metzler, M. (2011). *Instructional Models in Physical Education* (3rd ed.). Routledge. Obtido de: <https://doi.org/10.4324/9781315213521>.
- Metzler, M., Merrick, M. T., Klevens, J., Ports, K. A., & Ford, D. C. (2017). Adverse childhood experiences and life opportunities: Shifting the narrative. *Children and youth services review*, 72, 141-149.
- Ministério da Educação Brasil. (2013). Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID).

- Miranda, F. (2020, setembro). Relatório de Estágio Profissional. Ser Professor de Educação Física: O primeiro contacto com a realidade. Universidade do Porto(Portugal).
- Mogadouro, Â. (2012). Formação dos Jogos Desportivos Coletivos. Porto: Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.
- Moreira, M. A., & Masini, E. F. S. (2006). Aprendizagem significativa: a teoria de David Ausubel (2ª ed.). São Paulo: Centauro.
- Moura, A., Monteiro, J., & Batista, P. (2018). Impacto da implementação de modelos centrados no aluno na aprendizagem do voleibol. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 4(3), 39-50.
- Moura, D. L., & Antunes, M. M. (2014). Aprendizagem técnica, avaliação e educação física escolar. *Pensar a Prática*, 17(3), 835-848.
- Musch, E., & Mertens, B. (1991). L'enseignement des sports collectifs: Une conception élaborée a l'isep de l'université de gand. *Revue de l'Education Physique*, 31(1), 7-20.
- Oliveira, J. L. D., Lima, A. J. S., & Azevedo, R. O. M. (2023). A escola como lugar privilegiado de aprendizagem docente. *Educ. Form.*, 8, e10905-e10905.
- Pasqualotto, R. A., & Löhr, S. S. (2015). Habilidades sociais e resiliência em futuros professores. *Psicologia Argumento*, 33(80), 310-320.
- Pereira, G., & Fraga, N. (2017). A prática supervisionada e o desenvolvimento profissional dos educadores/professores cooperantes: a simbiose de uma relação pedagógica. *O Tempo dos professores*, 435-451.
- Pereira, M., Jardim, N., Carvalho, J., & Gouveia, É. (2014). A avaliação nos jogos desportivos coletivos: um estudo em escolas do Concelho do Funchal. *Problemáticas da educação física I*, 48-54.
- Pereira, S. (2017). Dossier de Estágio Pedagógico em Educação Física Efetuado na Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco. Universidade da Madeira.
- Piccolo, V. L. N. (1993). Educação física escolar: ser... ou não ter? *Campinas: Ed. da UNICAMP*, 136.
- Pinho, D. (2021). O papel de um professor estagiário no desenvolvimento de competências para a vida nos alunos. Porto: Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.

- Pinto, J. (2019). Avaliação Formativa: uma prática para a aprendizagem. In Avaliar para aprender no Brasil e em Portugal. Curitiba, CRV Editores. ISBN 978-85-444-3463-5, pp19-45.
- Prudente, J. F. P. N. (2006). *Análise Da Performance táctico-técnica No Andebol De Alto Nível Estudo Das acções Ofensivas Com Recurso à análise Sequencial* (Tese de Doutoramento, Universidade da Madeira (Portugal)).
- Ramos, V., dos Santos Graça, A. B., & do Nascimento J. V. (2006). A representação do ensino do basquetebol em contexto escolar: estudos de casos na formação inicial em educação física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20(1), 37-49.
- Rebelo'de Oliveira Pires, A. L. (1995). Desenvolvimento Pessoal e Profissional: *Um Estudo dos Contextos e Processos de Formação das novas Competências Profissionais*. Dissertação de Mestrado, Universidade Nova de Lisboa.
- Ricardo, V. (2005). Novas Estratégias de Ensino para os Jogos Desportivos: um estudo experimental na modalidade de basquetebol em alunos do 9º ano de escolaridade .Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto, Faculdade de Desporto, Porto, Portugal.
- Rink, J. (1993). Teaching physical education for learning (2nd ed.). St. Louis: Mosby.
- Rink, J. E. (2001). Investigating the assumptions of pedagogy. *Journal of teaching in physical education*, 20(2), 112-128.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2011). Promoção do desenvolvimento interpessoal e moral dos praticantes. *Manual de psicologia do desporto para treinadores*.
- Sales, A. (2010). A cooperação como estratégia de aprendizagem em turmas heterogéneas. Relatório Final da Prática de Ensino Supervisionada. Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Educação Jean Piaget, Almada, Portugal).
- Sales, A. (2019). A cooperação como estratégia de aprendizagem em turmas heterogéneas. Almada: Escola Superior de Educação Jean Piaget.
- Sant'Anna, I. M. (2002). Por que avaliar?: como avaliar?: critérios e instrumentos. In *Por que avaliar?: como avaliar?: critérios e instrumentos* (pp. 133-133).
- 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.
- Silva, C. (2009). A Observação de Aulas enquanto Prática Reflexiva. Covilhã: Universidade da Beira Interior.

- Silva, C. (2022). As Orientações Educacionais dos professores de Educação Física e a importância dada aos processos de desenvolvimento da Aptidão Física. Almada: Instituto de Estudos Interculturais e Transdisciplinares de Almada.
- Silva, J. M. G. da. (2007). O ensino dos jogos desportivos coletivos. Perspetivas e tendências. *Movimento*, 4(8), 19–27.
- Silva, J., Rodrigues, B., Nóbrega, A., Nunes, R., Gouveia, É., & Alves, R. (2018). O ensino do voleibol com recurso à abordagem tática: O exemplo do smashball. *Didática da educação física: Perspetivas, interrogações e alternativas*, 181-199.
- Silva, L. C., Simões, J., Silva, D., Nóbrega, M., & Lopes, H. (2016). Abordagem lúdica e competitiva do Atletismo. *Problemáticas da educação física II*, 182-192.
- Silva, L., Silva, D., Simões, J., Nóbrega, M., & Lopes, H. (2016). O Atletismo “Jogado” na escola: uma abordagem lúdica e competitiva [Fun Athletics at school: a playful and competitive approach]. Em Seminário Desporto e Ciência 2016 (pp. 209-219). Universidade da Madeira.
- Silva, M. (2009). Complexidade da formação de professores: saberes teóricos e saberes práticos. São Paulo: Editora UNESP; São Paulo: Cultura Acadêmica. Disponível em SciELO Books: <http://books.scielo.org>.
- Simões, J., Fernando, C., Barros, C., Aguiar, I. & Lopes, H. (2012). A crise da Educação Física. In A. Bento (1a ed.), *A Escola em tempo de crise: oportunidades e constrangimentos* (pp. 163-171). Funchal: Universidade da Madeira.
- Soares, J., & Antunes, H. (2016). Modelo de Educação Desportiva: características, vantagens e precauções. *Problemáticas da educação física II*, 136-147.
- Tardif, M., & Lessard, C. (1999). *Le travail enseignant au quotidien: expérience, interactions humaines et dilemmes professionnels*. Presses Université Laval
- Tavares, J., & Alarcão, I. (2001). Paradigmas de formação e investigação no ensino superior para o terceiro milênio. *Escola reflexiva e nova racionalidade*, 97-114.
- Universidade da Madeira. (2022). *Regulamento da Prática de Ensino Supervisionada dos Mestrados em Ensino da Universidade da Madeira*. Funchal: Universidade da Madeira.
- Vieira, F. (1993). *Supervisão - Uma prática reflexiva de formação*. Rio Tinto: ASA.

9. Referências Legislativas

Lei n.º 46/1986. (1986, 14 de outubro). Diário da República, Série I, n.º 237. Assembleia da República.

Lei n.º 115/97. (1997, 19 de setembro). Diário da República, Série I-A, n.º 217. Assembleia da República.

Decreto-Lei n.º 115/A98. (1998, 4 de maio). Diário da República, 1.º Suplemento, Série I-A, n.º 102. Ministério da Educação.

Decreto-Lei n.º 6/2001. (2001, 18 de janeiro). Diário da República, Série I-A, n.º 15. Ministério da Educação.

Decreto-Lei n.º 240/2001. (2001, 30 de agosto). Diário da República, Série I-A, n.º 201. Ministério da Educação.

Decreto-Lei n.º 139/2012. (2012, 5 de julho). Diário da República, Série I, n.º 129. Ministério da Educação e Ciência.

Portaria n.º 243/2012. (2012, 10 de agosto). Diário da República, Série I, n.º 155. Ministério da Educação e Ciência.

Decreto-Lei n.º 79/2014. (2014, 14 de maio). Diário da República, Série I, n.º 92. Ministério da Educação e Ciência.

Despacho n.º 6173/2016. (2016, 10 de maio). Diário da República, Série II, n.º 90. Presidência do Conselho de Ministros e Educação.

Despacho n.º 9311/2016. (2016, 21 de julho). Diário da República, Série II, n.º 139. Gabinete do Secretário de Estado da Educação.

Decreto-Lei n.º 54/2018. (2018, 6 de julho). Diário da República, Série I, n.º 129. Presidência do Conselho de Ministros.

Decreto-Lei n.º 55/2018. (2018, 6 de julho). Diário da República, Série I, n.º 129. Presidência do Conselho de Ministros.

Portaria n.º 181/2019. (2019, 11 de junho). Diário da República, Série I, n.º 111. Educação.

Decreto-Lei n.º 10-A/2020. (2020, 13 de março). Diário da República, 1.º Suplemento, Série I, n.º 52. Presidência do Conselho de Ministros.

Orientação n.º 030/2020. (2020). Direção-Geral da Saúde.

Resolução do Conselho de Ministros n.º 53-D/2020. (2020, 20 de julho). Diário da República, 2.º Suplemento, Série I, n.º 139. Presidência do Conselho de Ministros.

Despacho n.º 303/2020. (2020, 4 de agosto). Jornal Oficial da Região Autónoma da Madeira, Série II, n.º 145. Secretaria Regional de Educação, Ciência e Tecnologia.


Despacho n.º 6605-A/2021. (2021, 6 de julho). Diário da República, 1.º Suplemento, Série II, n.º 129. Educação - Gabinete do Secretário de Estado Adjunto e da Educação.

Resolução n.º 1/2021. (2021, 4 de janeiro). Jornal Oficial da Região Autónoma da Madeira, 2.º Suplemento, Série I, n.º 1. Presidência do Governo Regional.

Resolução n.º 19/2021. (2021, 12 de janeiro). Jornal Oficial da Região Autónoma da Madeira, Série I, n.º 7. Presidência do Governo Regional.

10. Apêndices

Apêndice 1-Poster ACPC Individual



UNIVERSIDADE da MADEIRA

Rope Skipping

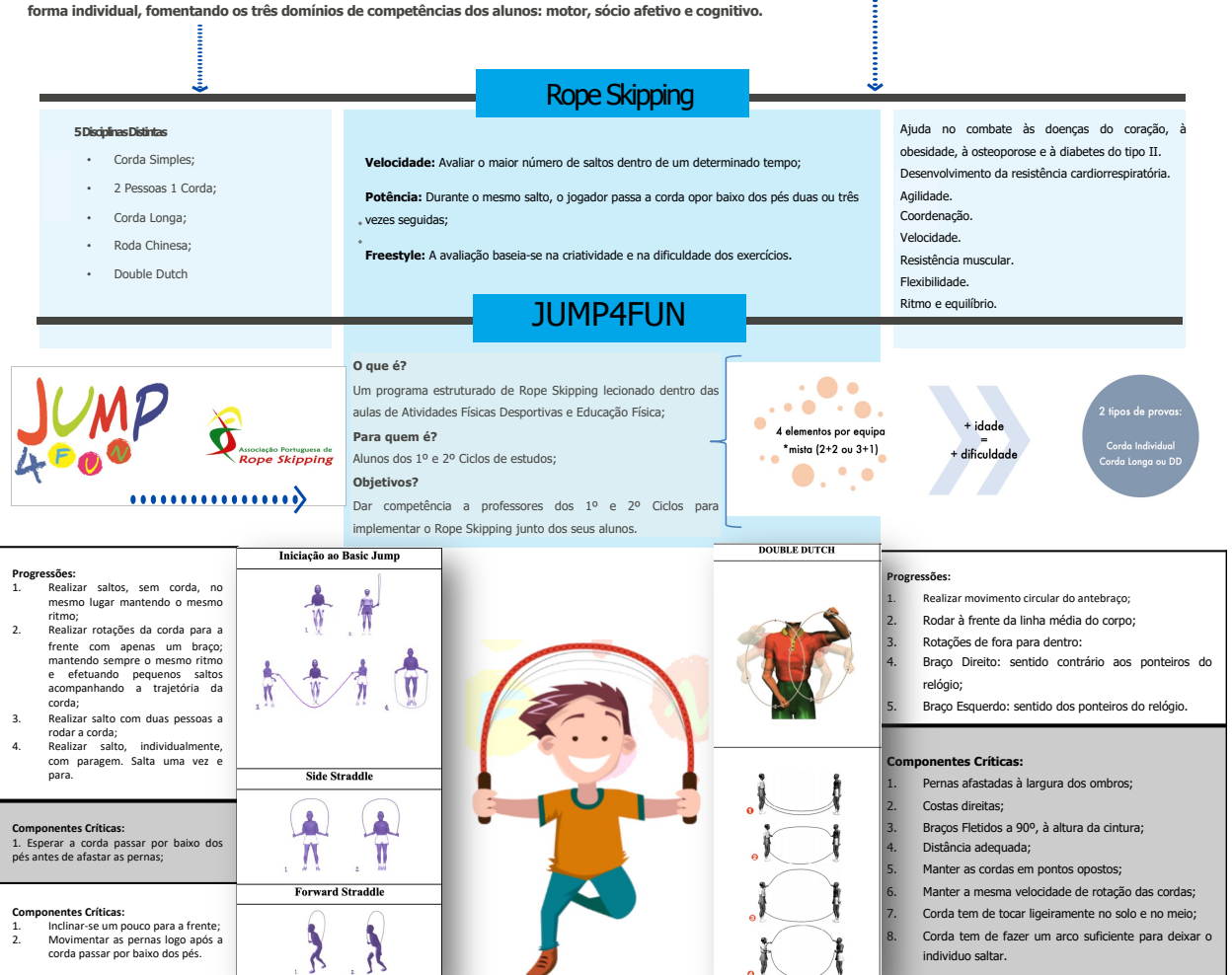
Uma Proposta Didático Pedagógica para a abordagem em Contexto Escolar

Rodrigues, S¹; Oliveira, R²; Antunes, H³
 Universidade da Madeira¹
 Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva²
 CIEDES, Universidade da Madeira³

Introdução

Os avanços tecnológicos verificados ao longo do tempo tornaram os alunos menos interessados, mais passivos e é notório que a participação e níveis de empenho têm vindo a diminuir, quer nas aulas de Educação Física, quer na prática regular de Atividade Física (Barbosa, 2013; Santos & Duque, 2010). A necessidade de se introduzirem matérias de ensino que promovam um desenvolvimento integral dos alunos, motivando-os para a prática regular de atividade física no agora e no futuro tornou-se o principal objetivo deste trabalho. Pretendeu-se desta forma através do "Rope Skipping" que se traduz numa matéria de ensino em que se utilizam uma ou mais cordas para realizar não só a simples técnica de saltar à corda mas, apelando à inovação e inclusão, manobras, acrobacias com saltos, voltas e técnicas diversificadas.

A combinação entre a condição física e a componente lúdica traduz-se numa ferramenta que poderá constituir-se como uma mais-valia para o desenvolvimento integral do aluno em contexto escolar e consequentemente fora do mesmo. Através desta abordagem pretendeu-se sensibilizar os docentes de Educação Física para as mais valias deste instrumento de trabalho nas suas aulas, o qual pode ser desenvolvido, manuseado e ajustado aos diversos níveis de ensino, podendo ainda ser lecionado em grupo ou de forma individual, fomentando os três domínios de competências dos alunos: motor, sócio afetivo e cognitivo.



Progressões:

1. Realizar saltos, sem corda, no mesmo lugar mantendo o mesmo ritmo;
2. Realizar rotações da corda para a frente com apenas um braço; mantendo sempre o mesmo ritmo e efetuando pequenos saltos acompanhando a trajetória da corda;
3. Realizar salto com duas pessoas a rodar a corda;
4. Realizar salto, individualmente, com paragem. Salta uma vez e para.

Componentes Críticas:

1. Esperar a corda passar por baixo dos pés antes de afastar as pernas;

Componentes Críticas:

1. Inclinar-se um pouco para a frente;
2. Movimentar as pernas logo após a corda passar por baixo dos pés.

Iniciação ao Basic Jump



Side Straddle



Forward Straddle





DOUBLE DUTCH



Progressões:

1. Realizar movimento circular do antebraço;
2. Rodar à frente da linha média do corpo;
3. Rotações de fora para dentro:
4. Braço Direito: sentido contrário aos ponteiros do relógio;
5. Braço Esquerdo: sentido dos ponteiros do relógio.

Componentes Críticas:

1. Pernas afastadas à largura dos ombros;
2. Costas direitas;
3. Braços Fletidos a 90º, à altura da cintura;
4. Distância adequada;
5. Manter as cordas em pontos opostos;
6. Manter a mesma velocidade de rotação das cordas;
7. Corda tem de tocar ligeiramente no solo e no meio;
8. Corda tem de fazer um arco suficiente para deixar o indivíduo saltar.

Considerações Finais

A atividade de saltar à corda caracteriza-se por ser uma atividade completa, que é simultaneamente divertida, mas extremamente vigorosa. Uma vez que não exige grandes recursos materiais e, quando devidamente apresentada, é uma atividade motivadora pelo desafio constante em ultrapassar novas tarefas, torna-se uma atividade perfeita para fazer parte de um currículo da expressão físico motora das crianças e jovens ao longo da sua formação e por isso deverá intitular-se como uma ferramenta valiosa a ser utilizada pelos docentes de Educação Física em qualquer ano de escolaridade.

Referências Bibliográficas: Barbosa, B. B. (2013). Fatores que levam o desinteresse dos alunos nas aulas de educação física no ensino médio. Ha, Amy; Burnett, Angus; Sum, Raymond; Melek, Nikola; Ng, Johan.; (2015). Outcomes of the Rope Skipping 'STAR' Programme for Schoolchildren. *Journal of Human Kinetics* volume: 45(2015): 233-240. Ha, Amy; Lonsdale, Chris; Ng, Johan; Lubans, David.; (2017). A school-based rope skipping program for adolescents: Results of a randomized trial. *Preventive Medicine* 100-104; SANTOS, R. M., & DUQUE, L. F. (2010). Evasão na aula de Educação Física: fatores que interferem na participação do aluno. *Lecturas, Educación Física y Deportes, Buenos Aires, año 15*Tsai, Andy; Fong, Shirley; Wong, Thomson; Masters, Rich.; (2017). Analogy motor learning by young children: a study of rope skipping. *European Journal of Sport Science*, 152-159.

UNIVERSIDADE da MADEIRA CDA CENTRO DE DESENVOLVIMENTO ACADÉMICO

A EDUCAÇÃO FÍSICA PARA ALÉM DO ÓBVIO

AÇÃO CIENTÍFICO-PEDAGÓGICA COLETIVA

8 CONFERÊNCIAS

6 MÓDULOS

4 DE FEVEREIRO | 9H - 18H
11 DE FEVEREIRO | 9H - 18H
SALA DO SENADO

15H DE FORMAÇÃO
VALIDADA PELA DRE

CONFERENCISTAS CONVIDADOS

Francisco Carreiro da Costa | Lusófona

Luís Carvalhinho | IPS

Alda Portugal | UMA

Nuno Ferro | SPEF

António Pires | ESFF

Patrícia Jorge | AESR



Para mais informações:

918 966 147

Mário Ferreira

<https://tinyurl.com/3ywhjk43>

Grupos de Recrutamento

160 | 260 | 620



Apêndice 3-Conteúdos Programáticos para o Ano Letivo 2022/2023

ANOS	<p style="text-align: center;">AFD 2022/23 <u>Aprovado em 08-07-2019</u></p>	Observações
2.º Ciclo		
5.º	<p style="text-align: center;">Jogos Pré-Desportivos e/ou Atletismo JDC (Basquetebol + Voleibol) Ginástica e/ou ARE_(Dança) Patinagem (Experimentação)</p>	<p style="text-align: center;">3 Matérias Nível Introdução</p>
6.º	<p style="text-align: center;">Atletismo JDC (Andebol + Futebol + Voleibol) Ginástica ARE (Dança)</p>	<p style="text-align: center;">4 Matérias Nível Introdução</p>
3.º Ciclo		
7.º	<p style="text-align: center;">Atletismo JDC (Basquetebol + Voleibol) Ginástica Desportos Raquetas Percurso-Orientação ou Esp. Combate</p>	<p style="text-align: center;">5 Matérias Nível Introdução</p>
8.º	<p style="text-align: center;">Atletismo JDC (Andebol + Futebol) Desportos Raquetas Ginástica ARE (Dança) Percurso-Orientação ou Esp. Combate</p>	<p style="text-align: center;">6 Matérias Nível Introdução</p>
9.º	<p style="text-align: center;">Atletismo JDC – Futebol ou Basquetebol JDC - Voleibol Ginástica ARE (Dança) Desportos Raquetas (Badminton / T. Mesa)</p>	<p style="text-align: center;">6 Matérias 5 Nível Introdução 1 Nível Elementar</p>

Apêndice 4-Descritores de Desempenho para o 9ºano da EBSAAS 2022/2023

Tabela 4- Descritores de Desempenho para o 9ºano da EBSAAS 2022/2023

Nível / Menção	Intervalo	Indicadores de desempenho
Nível 5 – Muito Bom	90% – 100 %	<ul style="list-style-type: none"> - Adquiriu 90% ou mais das aprendizagens disciplinares essenciais. - Revela muito bom domínio da Linguagem e textos específicos, da informação e comunicação; do raciocínio e resolução de problemas quando aplicável; do pensamento crítico e criativo. - Revela muito bom nível de conhecimentos do bem-estar, saúde e ambiente e saber científico, técnico e tecnológico. - Revela muito bom nível de padrões de sensibilidade estética e artística. - Revela muito bom nível de consciência e domínio do corpo. - Revela muito bom relacionamento interpessoal e um extraordinário desenvolvimento pessoal e de autonomia, concretizados em elevados patamares de cidadania de intervenção, responsabilidade, exigência, curiosidade e inovação.
Nível 4 – Bom	70% – 89 %	<ul style="list-style-type: none"> - Adquiriu 70% ou mais das aprendizagens disciplinares essenciais. - Revela bom domínio da Linguagem e textos específicos, da informação e comunicação; do raciocínio e resolução de problemas quando aplicável; do pensamento crítico e criativo. - Revela bons conhecimentos do bem-estar, saúde e ambiente e saber científico, técnico e tecnológico. - Revela bom nível de padrões de sensibilidade estética e artística. - Revela bom nível de consciência e domínio do corpo. - Revela bom relacionamento interpessoal e um grande desenvolvimento pessoal e de autonomia, concretizados em grandes patamares de cidadania de intervenção, responsabilidade, exigência, curiosidade e inovação.
Nível 3 – Suficiente	50% – 69 %	<ul style="list-style-type: none"> - Adquiriu 50% ou mais das aprendizagens disciplinares essenciais. - Revela suficiente domínio da Linguagem e textos específicos, da informação e comunicação; do raciocínio e resolução de problemas quando aplicável; do pensamento crítico e criativo. - Revela, de forma suficiente, conhecimentos do bem-estar, saúde e ambiente e saber científico, técnico e tecnológico. - Revela, de forma suficiente, padrões de sensibilidade estética e artística.
		<ul style="list-style-type: none"> - Revela, de forma suficiente, consciência e domínio do corpo. - Revela de forma suficiente relacionamento interpessoal e um razoável desenvolvimento pessoal e de autonomia, concretizados em patamares medianos de cidadania de intervenção, responsabilidade, exigência, curiosidade e inovação.
Nível 2 – Insuficiente	20% - 49%	<ul style="list-style-type: none"> - Adquiriu 20% ou mais das aprendizagens disciplinares essenciais. - Revela insuficiente domínio da Linguagem e textos específicos, da informação e comunicação; do raciocínio e resolução de problemas quando aplicável; do pensamento crítico e criativo. - Revela insuficientes conhecimentos do bem-estar, saúde e ambiente e saber científico, técnico e tecnológico. - Revela, de forma insuficiente, padrões de sensibilidade estética e artística. - Revela, de forma insuficiente, consciência e domínio do corpo. - Revela, de forma insuficiente, sensibilidade estética e artística. <p>Revela alguns problemas de relacionamento interpessoal e de desenvolvimento pessoal e de autonomia, concretizados em baixos patamares de cidadania de intervenção, responsabilidade, exigência, curiosidade e inovação.</p>
Nível 1 – Muito Insuficiente	0% – 19%	<ul style="list-style-type: none"> - Adquiriu menos de 20% das aprendizagens disciplinares essenciais. - Revela muito insuficiente domínio da Linguagem e textos específicos, da informação e comunicação; do raciocínio e resolução de problemas quando aplicável; do pensamento crítico e criativo. - Revela muito insuficientes conhecimentos do bem-estar, saúde e ambiente e saber científico, técnico e tecnológico. - Revela muito insuficientes padrões de sensibilidade estética e artística. - Revela muito insuficiente consciência e domínio do corpo. - Revela muito insuficiente sensibilidade estética e artística.
		<ul style="list-style-type: none"> - Revela muitos problemas de relacionamento interpessoal e de desenvolvimento pessoal e de autonomia, concretizados em muito baixos patamares de cidadania de intervenção, responsabilidade, exigência, curiosidade e inovação.

Apêndice 5-Exemplo Avaliação Cognitiva

Data Nasc	Idade	Sexo	1. Sabe identificar o Gesto Técnico						2. Identificar os critérios de êxito (como se colocam os segmentos corporais e como se deve bater o objeto de jogo);						3. Identificar em que situação do jogo se deve utilizar esse gesto técnico;						4. Realiza o Gesto técnico de forma correta						Média	%
			1	2	3	4	5	%	1	2	3	4	5	%	1	2	3	4	5	%	1	2	3	4	5	%		
07/10/08	14					x	5		x				2	x				1				x		4	↓ 2,40	48		
11/11/08	14		x				1	x					1	x				1				x		3	↓ 1,20	24		
20/02/08	14					x	5					x	5					x	5			x		4	↓ 3,80	76		
21/08/08	14					x	5					x	5					x	5			x		4	↓ 3,80	76		
31/01/07	15						0						0						0					0	↓ 0,00	0		
05/12/08	14						0						0						0					0	↓ 0,00	0		
03/06/08	14					x	5					x	5	x				1				x		3	↓ 2,80	56		
05/12/07	15			x			3	x					1	x				1				x		3	↓ 1,60	32		
21/11/08	14						0						0						0					0	↓ 0,00	0		
31/07/08	14			x			3					x	4	x				1				x		3	↓ 2,20	44		
20/03/08	14						0						0						0					0	↓ 0,00	0		
15/04/08	14					x	5					x	3	x				1				x		4	↓ 2,60	52		
15/07/08	14					x	5					x	4					x	3			x		4	↓ 3,20	64		
15/09/08	14					x	4					x	3	x				1				x		4	↓ 2,40	48		
13/03/08	14					x	5	x					1	x				1					x	5	↓ 2,40	48		
11/01/08	14						0						0						0					0	↓ 0,00	0		
28/07/08	14			x			3					x	3					x	4				x	5	↓ 3,00	60		
15/08/08	14						0						0						0					0	↓ 0,00	0		
04/07/08	14					x	5					x	5					x	5				x	5	↓ 4,00	80		
15/02/08	14						0						0						0					0	↓ 0,00	0		
07/10/08	14					x	5					x	2					x	3			x		3	↓ 2,60	52		
02/11/08	14					x	5					x	5					x	5			x		4	↓ 3,80	76		
10/05/08	14						0						0						0					0	↓ 0,00	0		
							0						0						0					0	↓ 0,00	0		
verificarem							0						0						0					0	↓ 0,00	0		

Apêndice 7-Exemplo Tabela Avaliação Sumativa

Data Nasc	Idade	Sexo	COOPERAÇÃO COM OS COMPANHEIROS					DECISÕES DA ARBITRAGEM					COMPETÊNCIAS TÉCNICAS					COMPETÊNCIAS TÉCNICAS					COMPETÊNCIAS TÁTICAS					Média	%					
			Destaca-se Positivamente					Aceita					Adota a posição base, desloca-se para melhor jogar o volante					Maneja coordenadamente a raquete, sendo eficiente e eficaz nos batimentos					Tem um correcto posicionamento no campo											
			1	2	3	4	5	%	1	2	3	4	5	%	1	2	3	4	5	%	1	2	3	4	5	%	1	2	3	4	5	%		
07/10/08	14						x	5					x	5				x	4					x	3				x	3	↓ 4,00	80		
11/11/08	14						x	5					x	5				x	4					x	3				x	3	↓ 4,00	80		
20/02/08	14						x	5					x	5				x	3					x	3				x	3	↓ 3,80	76		
21/08/08	14						x	5					x	5				x	4					x	4				x	4	↓ 4,40	88		
31/01/07	15						x	5					x	5				x	3					x	3				x	3	↓ 3,80	76		
05/12/08	14						x	5					x	5				x	5					x	5				x	5	↓ 5,00	100		
03/06/08	14						x	5					x	5				x	3					x	3					0	↓ 3,20	64		
05/12/07	15						x	5					x	5				x	5					x	5				x	5	↓ 5,00	100		
21/11/08	14						x	5					x	5				x	5					x	5				x	5	↓ 5,00	100		
31/07/08	14						x	5					x	5				x	5					x	5				x	5	↓ 5,00	100		
20/03/08	14						x	5					x	5				x	5					x	5				x	5	↓ 5,00	100		
15/04/08	14						x	5					x	5				x	4					x	4				x	3	↓ 4,20	84		
15/07/08	14						x	5					x	5				x	4					x	4				x	4	↓ 4,40	88		
15/09/08	14						x	5					x	5				x	4					x	5				x	4	↓ 4,60	92		
13/03/08	14						x	5					x	5				x	5					x	5				x	5	↓ 5,00	100		
11/01/08	14						x	5					x	5				x	4					x	4				x	5	↓ 4,60	92		
28/07/08	14						x	5					x	5				x	5					x	5				x	5	↓ 5,00	100		
15/08/08	14						x	5					x	5				x	5					x	5				x	5	↓ 5,00	100		
04/07/08	14						x	5					x	5				x	4					x	5				x	4	↓ 4,60	92		
15/02/08	14						x	5					x	5				x	5					x	5				x	4	↓ 4,80	96		
07/10/08	14						x	5					x	5				x	5					x	4				x	4	↓ 4,60	92		
02/11/08	14						x	5					x	5				x	5					x	5				x	5	↓ 5,00	100		
10/05/08	14						x	5					x	5				x	3					x	3				x	3	↓ 3,80	76		
verificarem							0						0					0						0					0	↓ 0,00	0			

Apêndice 8-Horário da Turma

9º8 3º CICLO DO ENSINO BÁSICO Dinis da Silva Mendonça

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:00	.IN1 3.6	EDF GIN5	M 4.3	M 2.4	FSQ 3.1
8:50	EED DT-1				
8:50	PT 3.6	GGF 4.5	.IN1 4.4	M 2.4	FR1 1.6
9:40			FR1 6.8		
Intervalo					
9:55	EDV 4.14	M 5.4A	.SIDI 5.1	CNA 4.9	PT 3.2
10:45			ETL 4.14		
10:45	EDV 4.14	FR1 1.7	.SIDI 5.1	EDF GIN5	PT 3.2
11:35			ETL 4.14		
Intervalo					
11:50	.FSQ 1.2	HST 3.10	EDF GIN6	PT 2.4	HST 2.2
12:40	CNA 1.3				
12:40	.FSQ 1.2	CD 3.10	IN1 4.3	FPS 2.4	GGF 2.2
13:30	CNA 1.3				
13:30	Almoço		Almoço	Almoço	
14:20					
Intervalo					
14:35	.FSQ 1.3		AE-M 4.9	AE-P 4.3	
15:25	CNA 1.6				
15:25	.FSQ 1.3			.AE-I 4.3	
16:15	CNA 1.6				
Intervalo					
16:30					
17:20					
17:20					
18:10					

Apêndice 9-Exemplo Ficha de Observação

Observador: Soraia Rodrigues		ME: badminton	Turma e ano: 12º1		
Observado: Estagiária estagiário		Obs nº: 1	Data: 25-10-2022		
Critérios de observação		Registo			Observações
		1	2	3	
Apresentação da Aula	Reúne, capta e mantém a atenção nos alunos		X		A colega foi capaz de chamar os alunos, mas alguns não deram. Muita atenção.
	Informa os alunos sobre os objetivos e os conteúdos principais da aula.		X		
	Define/ recorda as regras e rotinas de funcionamento da aula.		X		
	E breve, claro é objetivo.			X	
Apresentação dos Exercícios	Reúne, capta e mantém a atenção dos alunos		X		Os alunos olham quando chama, mas há um ou outra que tem um pequeno comportamento de desvio.
	Apresenta os objetivos dos exercícios de forma rápida e clara		X		
	Fornecer a ideia global dos exercícios através da demonstração			X	
	Refere/realça os critérios de êxito/regras de ação		X		
	Fornecer informações sobre o espaço a ocupar e a circulação dos alunos.			X	
	Alerta para os riscos e refere as regras de segurança a adotar em cada situação.	X			
	Utiliza adequadamente o espaço disponível		X		
Seleção dos exercícios	Contribuem para o alcance dos objetivos de aula		X		Os exercícios eram ajustados, mas pouco desafiantes.
	Estão ajustados ao nível de desenvolvimento dos alunos (realizados com sucesso)		X		
	São, na generalidade, estimulantes/lúdicos/significativos			X	
	São diversificados em termos de exigências, capacidades e habilidades			X	
	Solicitam esforços relativamente intensos (fazem pensar e transpirar os alunos)			X	
Conclusão da Aula	Reúne, capta e mantém a atenção dos alunos		X		Não referiu nada sobre a próxima aula.
	Objetivos da aula foram alcançados (objetivo/contéudo/meio)		X		
	Refere as dificuldades e fornece informações sobre a forma de as ultrapassar		x		
	Estabelece ligação com as próximas aulas		X		
	Certifica-se do nível de compreensão da informação.		X		
Controlo da turma	Posiciona-se e desloca-se de forma a ter uma visão global da turma		X		Por vezes a professora tende a ficar de costas para o "acontecer-no". A não teve a tendência de parar toda a turma para falar, dirigindo-se ao aluno em questão.
	Fornecer informação (FB) individuais/grupais e com frequência		X		
	Fornecer informações coletivas (FB) com oportunidade e adequação		X		
	Ajuda os alunos com dificuldades (com ajudas manuais ou informações)			X	
	Acompanha/observa os alunos após as correções (FB)		X		
	Intervém à distância quando necessário		X		
	Previne e/ou para rapidamente os comportamentos inapropriados	X			
Organização	Combina e utiliza sinais específicos para: atenção, reunião, transição		X		Faz utilização do apito ou levanta a mão;
	Coloca/distribui e arruma/recolhe o material no momento certo e de forma eficaz			X	
	Utiliza forma de organização que permitem tempos de prática elevados		X		
	Forma rapidamente os grupos/equipas		X		
	Mantém os grupos de exercício e de aula para aula			X	
	A extensão e constituição dos grupos é adequada		X		
	Muda rapidamente de exercício para exercício	X			

11. Anexos

Anexo 1-Planeamento Anual 9ºano

Escola Básica dos 2.º e 3.º Ciclos Dr. Ângelo Augusto da Silva (Levada)														Ano Letivo 2022/2023																																																																																																																																																											
Setembro 2022 14 a 17 dias letivos 2ª 3ª 4ª 5ª 6ª Sáb Dom 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30							Outubro 2022 20 dias letivos 2ª 3ª 4ª 5ª 6ª Sáb Dom 03 04 05 F 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31							Novembro 2022 21 dias letivos 2ª 3ª 4ª 5ª 6ª Sáb Dom 01 F 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30							Dezembro 2022 10 dias letivos 2ª 3ª 4ª 5ª 6ª Sáb Dom 05 06 07 08 F 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 N 25 26 27 28 29 30 31							Janeiro 2023 21 dias letivos 2ª 3ª 4ª 5ª 6ª Sáb Dom 01 F 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31							Fevereiro 2023 17 dias letivos 2ª 3ª 4ª 5ª 6ª Sáb Dom 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 C 22 23 24 25 26 27 28							Março 2023 22 dias letivos 2ª 3ª 4ª 5ª 6ª Sáb Dom 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31							Abril 2023 8 dias letivos 2ª 3ª 4ª 5ª 6ª Sáb Dom 01 02 03 04 05 06 07 08 09 P 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 F 26 27 28 29 30							Mai 2023 22 dias letivos 2ª 3ª 4ª 5ª 6ª Sáb Dom 01 F 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31							Junho 2023 5 ou 9 dias letivos 2ª 3ª 4ª 5ª 6ª Sáb Dom 01 02 03 04 05 06 07 08 F 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30							Total de dias letivos, por dias de semana <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>2ª</th> <th>3ª</th> <th>4ª</th> <th>5ª</th> <th>6ª</th> <th>Total</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9ºB</td> <td>13</td> <td>13</td> <td>13</td> <td>12</td> <td></td> <td>38</td> <td>P</td> </tr> <tr> <td>11º3</td> <td>14</td> <td></td> <td>13</td> <td></td> <td></td> <td>27</td> <td>1 o d</td> </tr> <tr> <td>12º1</td> <td></td> <td>13</td> <td></td> <td>12</td> <td></td> <td>25</td> <td>o</td> </tr> <tr> <td>9ºB</td> <td></td> <td>12</td> <td>12</td> <td>13</td> <td></td> <td>37</td> <td>P</td> </tr> <tr> <td>11º3</td> <td>11</td> <td></td> <td>12</td> <td></td> <td></td> <td>23</td> <td>2 o d</td> </tr> <tr> <td>12º1</td> <td></td> <td>12</td> <td></td> <td>13</td> <td></td> <td>25</td> <td>o</td> </tr> <tr> <td>9ºB</td> <td></td> <td>7</td> <td>8</td> <td>7</td> <td></td> <td>22</td> <td>P</td> </tr> <tr> <td>11º3</td> <td>6</td> <td></td> <td>8</td> <td>7</td> <td></td> <td>21</td> <td>3 o d</td> </tr> <tr> <td>12º1</td> <td></td> <td>7</td> <td></td> <td>7</td> <td></td> <td>14</td> <td>o</td> </tr> </tbody> </table>								2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Total		9ºB	13	13	13	12		38	P	11º3	14		13			27	1 o d	12º1		13		12		25	o	9ºB		12	12	13		37	P	11º3	11		12			23	2 o d	12º1		12		13		25	o	9ºB		7	8	7		22	P	11º3	6		8	7		21	3 o d	12º1		7		7		14	o	Nº Total de aulas por turma <table border="1"> <tbody> <tr> <td>9ºB</td> <td>97</td> </tr> <tr> <td>11º3</td> <td>71</td> </tr> <tr> <td>12º1</td> <td>64</td> </tr> </tbody> </table>							9ºB	97	11º3	71	12º1	64
	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Total																																																																																																																																																																			
9ºB	13	13	13	12		38	P																																																																																																																																																																		
11º3	14		13			27	1 o d																																																																																																																																																																		
12º1		13		12		25	o																																																																																																																																																																		
9ºB		12	12	13		37	P																																																																																																																																																																		
11º3	11		12			23	2 o d																																																																																																																																																																		
12º1		12		13		25	o																																																																																																																																																																		
9ºB		7	8	7		22	P																																																																																																																																																																		
11º3	6		8	7		21	3 o d																																																																																																																																																																		
12º1		7		7		14	o																																																																																																																																																																		
9ºB	97																																																																																																																																																																								
11º3	71																																																																																																																																																																								
12º1	64																																																																																																																																																																								
Atividades Esportivas: Voleibol (9 aulas+1 AV) Basquetebol (9 aulas +1AS) Badminton (5+1)														Saída da escola: Pista Câmara de Lobos																																																																																																																																																											
Atividades Culturais e Artísticas: Atletismo (7+AS) Ginástica acrobática (9+AS) Dança (6+3AS)														EFERAM-CIT																																																																																																																																																											
Ténis de Mesa (3 aulas)														Andebol (3 aulas)																																																																																																																																																											
RopeSkipping (3 aulas)																																																																																																																																																																									

Anexo 2-Exemplo de 3 Unidades Didáticas (UD 2ºPeríodo)

NºAula	Data	T.A.	Local	Conteúdo Programático
39	01-03	50'	Campo 3	Avaliação Diagnóstica de Atletismo
40	04-01		Pavilhão Norte	Avaliação Diagnóstica de Ginástica
41	05-01		Pavilhão Sul	Introdução à Ginástica Acrobática; Aplicação dos Questionários “Perceção e Sociométrico” e “Competências Pessoais e Sociais
42	10-01		Campo 3	Atletismo: Desenvolver a técnica de partida de blocos; desenvolver a frequência da passada.

43	11-01		Pavilhão Norte	Ginástica Acrobática: Desenvolver a montagem e desmontagem de figuras; desenvolver ligamentos de ligação.
44	12-01		Pavilhão Sul	Dança: Apresentar o Modelo de Educação Desportiva adaptado
45	17-01		Campo 3	Atletismo: Desenvolver o lançamento do peso e do dardo, desenvolver a corrida de estafetas
46	18-01		Campo 4 e 5	Ginástica Acrobática: Desenvolver a montagem e desmontagem de figuras com construções de figuras a pares.
47	19-01		Pavilhão Sul	Dança: desenvolver “O Regadinho”
48	24-01		Campo 3	Atletismo: Desenvolver a corrida de velocidade e corrida de estafetas.
49	25-01		Campo 3	Ginástica Acrobática: Desenvolvimento de figuras em trios.
50	31-01		Campo 3	Atletismo: Desenvolver o lançamento do peso e a corrida de estafetas.
51	01-02		Pavilhão Norte	Ginástica Acrobática: desenvolver figuras a trios com o intuito de preparar uma coreografia (junção de figuras).
52	02-02		Pavilhão Sul	Dança: Desenvolver “O Regadinho”
53	07-02		Campo Exterior	Orientação: promover a experimentação da modalidade de Orientação e Bitoque Rugby
54	08-02		Pavilhão Norte	Ginástica Acrobática: desenvolver figuras a trios tendo em conta a apresentação a realizar no final da aula.
55	09-02		Campo 4 e 5	Dança: Avaliação de “O Regadinho”
56	14-02		Campo 3	Atletismo: desenvolver a corrida de barreiras e a corrida de estafetas
57	15-02		Pavilhão Norte	Ginástica Acrobática: Desenvolver figuras a trios (dar continuidade às aulas anteriores).
58	16-02		Pavilhão Sul	Dança: desenvolver o “Sariquité”

59	23-02		Pavilhão Norte	
60	28-02		Campo 4 e 5	Atletismo: desenvolver o lançamento do peso e a corrida de velocidade.
61	01-03		Pavilhão Norte	Ginástica Acrobática: desenvolver uma sequência fixa em trios para
61	02-03		Campo 4 e 5	Dança: Avaliação “Sariquité”
63	07-03		Pavilhão Sul	Rope Skipping: promover a experimentação da modalidade de Rope Skipping
64	09-03		Campo 4 e 5	Dança: desenvolver a “Erva Cidreria”
65	13-03		Campo 3	Atletismo: Desenvolver a corrida de Barreiras e de estafetas
66	15-03		Sala de Sessões	Dança: Avaliação “Erva Cidreira”
67	16-03		Campo 3	Avaliação Sumativa de Atletismo
68	21-03		Campo Exterior	Atividade Livre
69	23-03		Pavilhão Sul	Avaliação Sumativa Ginástica Acrobática
70	23-03		Campo 3	Autoavaliação

- Regulamentos dos dias de treino e campeonatos (jornadas competitivas);
- Calendarização da época Desportiva;
- Formação dos Árbitros (de que forma é realizada a arbitragem na competição de dança/pontuação);
- Exercícios a Desenvolver e planos de Treino;
- Fichas de registo das Jornadas Competitivas;
- Exercícios de Aquecimento e registo coreográfico das danças.

Resenha História

Os Avengers

Há muito tempo, desde os princípios do Planeta teraa, “**Os Avengers**” eram uma das mais destemidas forças do Universo. Eram reconhecidos pelo seu espírito de **CONQUISTA**, que lutavam por alcançar objetivos arrojados, sem nunca desistirem nem por um segundo. A **PERSISTÊNCIA** com que continuam a evoluir e a desenvolver as suas forças e capacidades eram reconhecidas **pelo FOCO e DETERMINAÇÃO** com que alcançavam os seus objetivos e venciam cada batalha!! A sua **RESILIÊNCIA** demonstrava que enquanto grupo, tinham a capacidade de recuperar os seus índices de garra, confiança, luta e dedicação combate após combate, mesmo até contra os mais fortes e ferozes oponentes! Conhecidos pelo **COMPANHEIRISMO, COOPERAÇÃO e ESFORÇO COLETIVO**, esta equipa era conhecida pela entreatajuda existente entre companheiros que se ajudavam em todas as dificuldades, apoiavam, incentivavam e acompanhavam todos os seus elementos num crescimento individual que viria a dar frutos **COLETIVOS!**

Ao assinares este contrato com a equipa dos “**Avengers**” terás de te comprometer a seguir estes princípios e estas formas de atuar em todas as fases do processo, desde a pré-época, época e pós-época. A vossa equipa precisa que **TODOS** juntos defendam o legado e o nome dos “**Avengers**”.

BOM TRABALHO!

<i>Constituição da Equipa</i>	
<i>Nome</i>	<i>Função</i>

Cor do Equipamento de competição:

Contrato dos Dançarinos

Nós, dançarinos da equipa “OS AVENGERS”, garantimos que iremos demonstrar durante a época Desportiva (Treinos, jogos de treino e dias de campeonato), atitudes e valores tais como:

- BOM DESPORTIVISMO E RESPEITO– inclui que tenham boas normas perante os companheiros de equipa, dançarinos adversários e professor, abrangendo todos os deveres inerentes como membros da equipa.
- FAIR PLAY – Respeitar as regras da competição e da turma em todas as situações;
- COOPERAÇÃO – Ajudar os colegas de equipa quando necessário e em todas as situações, durante os treinos, competição e tarefas de equipa;
- TRABALHAR MUITO - Esforçar-se para ser cada vez melhor durante a época;
- ATITUDE POSITIVA- resiliência perante os colegas, encorajando-os positivamente e não ter medo de falhar.

Tarefas Diárias a Cumprir:

- Participar inteiramente no treino diário, no aquecimento e em toda a sessão de treino;
- Seguir sempre as indicações do Treinador Principal e/ou Capitão de equipa em todas as situações de aula;
- Demonstrar Ética Desportiva e Valores Morais e Sociais, respeitando e seguindo as regras da aula;

- Cumprir com os deveres e tarefas atribuídas com o máximo empenho, responsabilidade e determinação.

<i>Nome Completo</i>	<i>Assinatura</i>

Data: ____ / ____ / ____

Contrato do Capitão de Equipa

O **capitão da equipa** é o responsável por organizar as sessões de treino e os jogos e/ou eventos da equipa. Deverão trabalhar de igual forma com os colegas de equipa para encontrarem as melhores formas de preparação para os treinos, jogos de treino ou jornadas.

O QUE DEVO FAZER enquanto Capitão de Equipa:

- ✓ Ajudar e cooperar com todos os meus dançarinos;
- ✓ Ser assíduo e pontual;
- ✓ Obter ajuda do professor/ treinador principal da equipa com as principais práticas da equipa, se necessário;
- ✓ Organizar e conservar a utilização do material tecnológico (coluna e tablet), informando o professor/ treinador principal para quaisquer preocupações com esse aspeto;
- ✓ Informar a equipa sobre com quem será o próximo jogo;
- ✓ Assegurar se todos os elementos estão presentes no início de cada atividade (treinos e jornadas);
- ✓ Assegurar que é mantido o respeito, cooperação e entreajuda entre a minha equipa;
- ✓ Discutir estratégias de sucesso para a minha equipa;
- ✓ Identificar erros recorrentes entre a equipa e tentar melhorá-los através da discussão de ideias;

- ✓ Falar regularmente com o professor, com o intuito de compreender o desempenho da minha equipa e os principais pontos fortes e fracos.



Nome Completo

Assinatura

Contrato do Sub Capitão de Equipa

Como **SUB Capitão da Equipa**, vou liderar demonstrando sempre um bom comportamento desportivo e de liderança nas seguintes áreas:

- ✓ **Fair Play**- Participar de forma responsável, dedicada, respeitadora, prestável e nunca prejudicial;
- ✓ **Esforçar-se ao máximo**- Trabalhar arduamente para a equipa em todas as situações, ou seja, nos treinos e jornadas, comprometo-me a ouvir todas as decisões, prevenir conflitos, trabalhar na base do companheirismo e organizar a equipa nas jornadas;
- ✓ **Respeitar**- Respeitar os companheiros, juízos de jogo, adversários, professores e o equipamento;
- ✓ **Responsabilidade**- Ajudar os jogadores nos treinos e antes dos jogos;
- ✓ **Ajudar**- Auxiliar todos os elementos da equipa em todas as situações.

DEVERES enquanto **SUB Capitão**:

- ✓ Auxiliar sempre o capitão em todas as suas tarefas e deveres ao longo dos treinos e dias de jornada;
- ✓ Assumir o papel de capitão caso o capitão da equipa falte a algum treino ou jornada.



Nome Completo

Assinatura

Contrato do Juíz

Os Oficiais de Jogo (Juízes) garantem que todos os jogadores cumprem e respeitam as regras do jogo da forma mais justa e possível. Os oficiais de jogo devem saber e usar as regras, **devendo de igual forma evitar favorecer uma equipa em detrimento da outra.**

O que devo fazer enquanto **Oficial/Árbitro de jogo:**

- ✓ Aprender e saber as regras do jogo: No final do dossiê podes encontrar as situações de aprendizagem que serão utilizadas ao longo das aulas e por isso podem vê-las previamente e procurar na internet ou questionar o professor sobre como é que estas são realizadas (passos da dança, ritmo, mudança de figura);
- ✓ Cumprir com os horários de competição para cada equipa, ou seja, dar o tempo necessário a cada equipa nos dias de jornada para aquecer e se preparar antes da própria competição;
- ✓ Ter em atenção a hora do final dos combates (devem terminar sempre, pelo menos, 5 minutos antes do toque de saída);
- ✓ Ser justo para as duas equipas e evitar favorito!
- ✓ Deslocar-se para acompanhar as jornadas;
- ✓ Explicar as decisões de forma clara aos jogadores e marcadores de jogo;
- ✓ Deverás avaliar a prestação das equipas numa escala de 0 a 5 tendo em conta os erros cometidos na coreografia, o ritmo e a transição entre figuras;
- ✓ Evitar e reprimir quaisquer comportamentos antidesportivos, em caso de situações extremas identificar e reportar ao professor;
- ✓ Certificar-me que tenho sempre comigo os utensílios necessários ao desempenho das minhas funções nomeadamente os marcadores de pontuação e um cronómetro.

ACIMA DE TUDO: dá o teu melhor (como juíz principiante, é possível que ocorram certos erros.....Não te sintas DESMOTIVADO!!!! O erro faz parte da aprendizagem!)

Nota: No caso de existirem muitas contestações e que origine grandes dúvidas, a decisão final será sempre tomada pelo professor/treinador principal.



Nome Completo

Assinatura

Contrato do Câmera MAN/WOMEN da Equipa

O Camara MEN/WOMEN tem como principal função registar os principais momentos do jogo. Além disso, deverá procurar no início de cada jogo tirar uma fotografia com as equipas constituídas. O fotógrafo terá em sua posse, durante o desempenho da sua função uma câmara fotográfica (smartphone). No final de cada sessão quer de treino, quer de jornada todo o registo fotográfico deve ser enviado para a professora: soraiarodrigues@ebsaas.com através do Wetransfer e adicionado “com conhecimento” o professor Ricardo através de: ricardo.oliveira@ebsaas.com.

O que devo fazer enquanto Câmera MAN/WOMEN da equipa:

- ✓ Ter sempre em posse um aparelho que possibilite capturar fotografias e realizar vídeos;
- ✓ Caso use o meu smartphone, devo guardar as fotos e/ou vídeos com segurança, sendo proibida a partilha das mesmas a outras pessoas que não sejam os colegas de trabalho e os professores;
- ✓ Caso use o meu smartphone devo colocar as fotos e/ou vídeos no Classroom, no final de cada jornada; os registos fotográficos não podem, em momento algum, serem divulgados ao público, sem a respetiva autorização do professor.
- ✓ Devo tirar fotografias/realizar pequenos vídeos sobre os momentos mais significativos das aulas, como as dinâmicas de grupo, vitórias das equipas e outros momentos marcantes de cada jornada.



Nome Completo

Assinatura

Contrato do Cronometrista/Marcador de Ritmo

Todos os jogadores darão o seu máximo e empenham-se até à exaustão. O **Marcador de Ritmo** deve certificar-se que os elementos da sua equipa cumprem com as suas tarefas no tempo certo e deverá auxiliar o treinador, orientando os dançarinos nas mudanças de ritmo e de passo, tendo a máxima precisão no cumprimento da sua tarefa.

O que devo fazer enquanto **Marcador de Ritmo**:

- ✓ Ter sempre na sua posse o dossiê fornecido pela professora de modo que possa realizar a minha função.
- ✓ Permanecer atento ao jogo e evitar distrair-me com os outros colegas;
- ✓ Ser o mais preciso possível na contagem do tempo, com o cronómetro ao pé do capitão de equipa e dizer esse mesmo tempo para que este possa realizar a sua tarefa corretamente (controlo das sessões de treino).
- ✓ Conhecer as danças e ter a certeza dos passos necessários para cada uma delas podendo usufruir das situações de aprendizagem e informações acerca das danças que se encontram no final do Dossiê.



Nome Completo

Assinatura

Regulamentos

1. Organização

- a) A organização do Campeonato é da Responsabilidade das quatro equipas participantes;
- b) O campeonato será disputado em 4 Jornadas, cada uma das quatro equipas será responsável por organizar uma jornada, em processo rotativo definido pela professora. A última jornada terá uma característica particular de confronto entre todas as equipas. Segue-se a ordem das equipas organizadoras:
 - **Jornada 1:** Equipa _____
 - **Jornada 2:** Equipa _____
 - **Jornada 3:** Equipa _____
 - **Jornada 4:** Equipa _____

2. Competências

- a) É da **obrigação/responsabilidade** da **equipa organizadora da jornada:**
 - a. Conduzir o aquecimento;
 - b. Determinar o tempo de treino antes da competição.
- b) É da **obrigação/responsabilidade** da equipa que não está a realizar o seu jogo:
 - a. Ajuizar o jogo;
 - b. Cronometrar os tempos de aquecimento e treino antes da competição;
 - c. Registar as pontuações na ficha de jogo;
 - d. Entregar a ficha de jogo ao professor devidamente preenchida.

3. Inscrições

Cada equipa pode ter até 6 elementos no máximo. Todos os elementos da equipa são inscritos como jogadores e possuem igualmente um ou mais papeis extra. Capitão, Sub Capitão, Juizes, Câmara Man/Women e Cronometrista/Marcador de Ritmo.

4. Funcionamento da Época

Na preparação de cada Jornada, as equipas deverão usufruir das sessões de treino para melhorarem o seu desempenho e aglomerar as informações recolhidas junto do treinador, marcador de ritmo, e capitão para que desta forma se possam organizar nas mini sessões de treino dadas antes da competição.

- **No final de cada sessão de treino/aula, cada equipa deverá preencher a ficha de registo de reflexão de jogo/treino** onde irão apontar os pontos fortes e fracos que ocorreram naquela sessão de forma a melhorar o seu foco para os aspetos menos bons.
- **O preenchimento desta folha deverá ser feito até ao final do dia** e enviada por e-mail para a professora, podendo desta forma ser utilizada os registos fotográficos e de vídeo que se fizeram ao longo da sessão.
- **A equipa deverá utilizar este registo para preparar a próxima sessão.**

5. Pontuação

A pontuação a atribuir no Campeonato (jornadas) será a seguinte:

- **5 estrelas:** 1º classificado de cada jornada;
- **4 estrelas:** 2º classificado de cada jornada;
- **3 estrelas:** 3º classificado de cada jornada;
- **2 estrelas:** 4º classificado de cada jornada.

A pontuação utilizada pelos juizes deve ter por base os seguintes critérios de êxito:

- **0 pontos-** a equipa não compareceu ao jogo;
- **1 ponto-** a equipa estava muito desorientada, não sabiam os passos da dança nem o que era pretendido fazer;
- **2 pontos-** a equipa não se enquadrava com o ritmo da música e trocou os passos praticamente todos da dança;
- **3 pontos-** a equipa sabe os passos necessários, está um pouco fora de ritmo, mas tenta ajustar-se aos atrasos musicais adequando os passos de cada dança;
- **4 pontos-** a equipa conhece a dança, consegue realizar os passos de forma certa, conhece as figuras a realizar, mas realiza as mudanças um pouco fora de ritmo.
- **5 pontos-** a equipa conhece a dança, consegue realizar os passos de forma certa, conhece as figuras a realizar e realiza as mudanças dentro do ritmo musical.

Nota: as pontuações deverão ser anotadas nas folhas de registo de jogo. **Cada 10 ponto ganho dá direito a 1 estrela**, o que significa que no final do campeonato ganha a equipa que obtiver mais estrelas ao longo de toda a época.

- Fair Play e Desportivismo/ Cumprimento de Funções

Em todos os treinos e jornadas será atribuído inicialmente 5 pontos de Fair Play e Desportivismo/ Cumprimento de Funções **a cada uma das equipas**, que **podem ser retirados de acordo com o cumprimento ou não dos seguintes critérios:**

- a) Não trazer o material necessário para o cumprimento das suas funções e do bom funcionamento das sessões;
- b) Falta de empenhamento da equipa nos treinos e/ou jogos;
- c) Conduta antidesportiva pouco grave, com linguagem não apropriada;
- d) Conduta antidesportiva grave, como desrespeitar os colegas, comportamentos de Bullying entre colegas ou outros elementos dos **Avengers**;**
- e) Não cumprir com o seu contrato/função;
- f) Desrespeitar uma ordem direta do treinador principal;
- g) Não respeitar as funções dos colegas (da equipa e do adversário);
- h) Tentar enganar os juízes ou “suplicar” por mais pontuação;
- i) Agredir um colega ou outro elemento do jogo/e ou treino.

Nota: Todos os casos ocultados na listagem acima, serão alvo de decisão pela professora depois de um diálogo com os capitães de cada equipa. No caso de não existir um consenso entre as partes, o professor tomará a decisão final.

Cronograma de Atividades

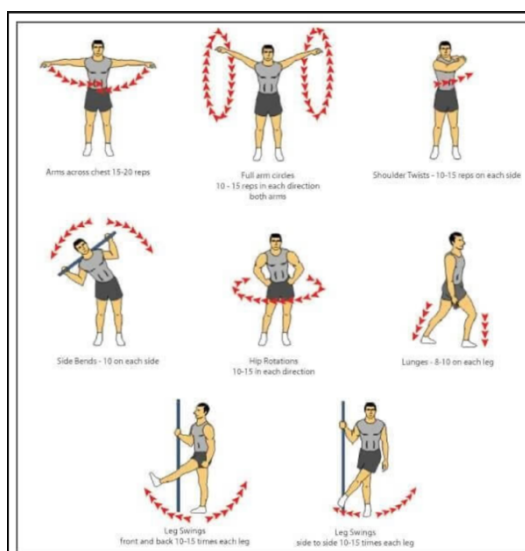
12 janeiro	50	Apresentação do Modelo de Educação Desportiva (MED)
19janeiro	50'	Início da Pré-época <ul style="list-style-type: none"> • Treino do Regadinho (treino da primeira metade da dança).
25janeiro		<ul style="list-style-type: none"> • Treino da 2º parte da música do Regadinho.
1 fevereiro		1ª Jornada –Equipa Organizadora _____ <ul style="list-style-type: none"> • Treino para apresentação Confronto entre as equipas: <ol style="list-style-type: none"> 1. Equipa 1 vs equipa 2; 2. Equipa 3 vs equipa 4;

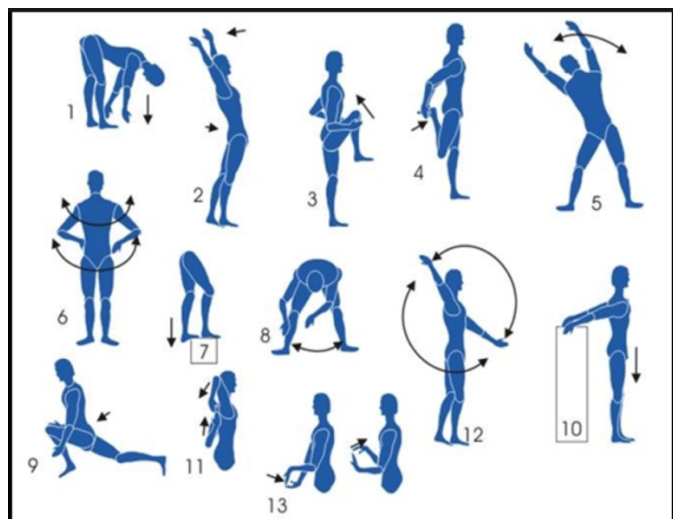
	<ul style="list-style-type: none"> 3. Equipa 1 vs equipa 3; 4. Equipa 2 vs equipa 4; 5. Equipa 1 vs equipa 4 6. Equipa 2 vs equipa 3
8 fevereiro	<p>Sessões de Treino</p> <ul style="list-style-type: none"> • Treino 1º parte da música do Sariquité.
15 fevereiro	<ul style="list-style-type: none"> • Treino da 2º parte da música do Regadinho
16 fevereiro	<p>2º Jornada -Equipa Organizadora _____</p> <ul style="list-style-type: none"> • Treino para apresentação <p>Confronto entre as equipas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equipa 1 vs equipa 2; • Equipa 3 vs equipa 4; • Equipa 1 vs equipa 3; • Equipa 2 vs equipa 4; • Equipa 1 vs equipa 4 • Equipa 2 vs equipa 3
23 fevereiro	<p>Sessões de Treino</p> <ul style="list-style-type: none"> • Treino 1º parte da música do Erva Cidreira.
23 fevereiro	<ul style="list-style-type: none"> • Treino da 2º parte da música Eva Cidreira.
1 março	<p>3º Jornada – Equipa Organizadora _____</p> <ul style="list-style-type: none"> • Treino para apresentação

	<p>Confronto entre as equipas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Equipa 1 vs equipa 2; 2. Equipa 3 vs equipa 4; 3. Equipa 1 vs equipa 3; 4. Equipa 2 vs equipa 4; 5. Equipa 1 vs equipa 4 6. Equipa 2 vs equipa 3
8 março	<p>4º Jornada– Equipa Organizadora _____</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Confronto entre as equipas vencedoras e as derrotadas na 1º , 2º e 3º Jornada (Apurar o vencedor em cada dança).
15 março	Treino Coletivo
22 março	Treino Coletivo
29 março	Evento Culminante

Situações de Aprendizagem

Nesta secção do teu dossiê é onde poderás encontrar informações acerca de exercícios que poderás utilizar para realizares o aquecimento e a estruturação da jornada quando a tua equipa estiver a organizar. Poderás além disto procurar na internet ou num livro exercícios lúdicos que possas fazer entre a tua equipa e partilhar com as equipas adversárias.





Situações de Aprendizagem- Dança “O Regadinho”

Origem Cultural e histórica: dança que se tornou muito comum no século XX. O povo do norte de Portugal acompanha-a à viola, mas também se dança sem acompanhamento. Na Beira Litoral, a guitarra substitui a viola.

Zonas Geográficas: Minho/ Beira Litoral

Forma da Dança: roda

ORGANIZAÇÃO ESPACIAL - Aos pares, de braço entrelaçado (Manel, dentro e Maria, fora. - Atenção às diferenças); **TODOS EM CÍRCULO**

PASSOS TÍPICOS

1. ANDAR - Maria – gingar a bacia no passo de passeio. **16T + 16 T**
2. PASSO CRUZADO - Inicia o passo saltando cruzado com a perna direita a cruzar pela frente e juntando os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores. **8T + 8 T**
3. PASSO SALTITADO - Realiza o passo saltitado com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição. **4T + 4 T + 4 T + 4T** (troca a Maria de Manel).

Passos em grupo



Descrição


Posição Inicial: pares de braço dado e de mão na anca.

1º Passo


- Os pares devem realizar marcha, em ritmo de passeio, em roda grande, no sentido contrário aos ponteiros do relógio (primeira quadra da música);
- Na segunda quadra da música, devem inverter a marcha, caminhando no sentido contrário.



2º Passo

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Os pares, frente a frente e com os braços levantados, realizam pequenos saltos (passo saltado cruzado); ▪ Os rapazes cruzam primeiro a perna direita (8 tempos musicais) e as raparigas a perna esquerda; ▪ Em seguida, invertem os apoios no solo (8 tempos musicais). 	
---	--

3º Passo

<ul style="list-style-type: none"> ▪ De braço dado, em sentidos contrários, raparigas e rapazes realizam 3 meias-voltas; ▪ No final da 3ª volta, todas as raparigas devem avançar um lugar na roda, trocando de par e reiniciando a dança. 	
--	--

Situações de Aprendizagem- Dança “Sariquité”

Origem Cultural e histórica: dança antiga, também conhecida como “corridinho” e baseada em danças estrangeiras como a polaca e o galope. Apesar de ter origem urbana, foi adotada pelo povo nas zonas mais rurais do sul de Portugal.

Zonas Geográficas: Ribatejo, Alentejo e Algarve

Forma da Dança: roda

ORGANIZAÇÃO ESPACIAL - INÍCIO: Aos pares, de braço: Manel, dentro com braço direito nas costas da Maria - zona lombar e Maria, fora, com mão esquerda no ombro do Manel. - Depois TROCA com inversão da rotação); **TODOS EM CÍRCULO**

PASSOS TÍPICOS - ALTERA À **MARCAÇÃO** DA MÚSICA (não conta propriamente, os tempos)

Nota: os tempos contamos mais rápido que no Regadinho

1. **PASSO CORRIDO** (16 T + 16 T + 16 T + 16 T) - Eleva os calcanhares à retaguarda no passo corrido, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios.
2. **PASSO SALTADO LATERAL** (8T + 8T + 8T + 8T) - Manel e Maria frente a frente; braço esquerdo do Manel e direito da Maria, elevados; inicia o passo para a esquerda do Manel e direita da Maria. Cruza atrás o calcanhar no passo saltado lateral, com batimentos fortes nos últimos dois apoios.
3. **RODOPIOS** (16 T + 16 T) - Realiza os rodopios (individuais - 1ª vez, ou com o par - 2ª vez - braço direita na zona do abdómen e esquerdo elevado) em passo de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios.



Descrição

Posição Inicial: pares em roda, com os braços entrelaçados. Os rapazes colocam-se na parte de dentro da roda e as raparigas na parte de fora, orientados no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.

1º Passo

- Realiza-se passo de corrida, elevando os calcanhares até ao rabo, durante uma quadra musical.
- Após meia-volta, realiza-se o mesmo passo no sentido contrário.
- Repete-se este passo inicial durante 4 quadras musicais.



2º Passo

- De frente para o par, efetuam-se passos laterais para a esquerda e para a direita, cruzando um dos apoios atrás (2x para a esquerda e 2x para a direita, alternadamente).
- O par efetua os mesmos passos.



3º Passo

- Realizam-se “rodopios”, em passo de corrida rápida, uma vez para a direita (1 quadra musical) e outra para a esquerda (Uma quadra musical).
- No final desta sequência, reinicia-se a dança.



Situações de Aprendizagem- Dança “Erva Cidreira”

Origem Cultural e histórica: dança muito habitual nos bailes populares das zonas rurais. Também dançada em momentos de pausa do trabalho agrícola. Era acompanhada a capela (cantada sem acompanhamento de instrumentos musicais) e as quadras eram criadas de forma espontânea.

Zonas Geográficas: Ribatejo

Forma da Dança: roda

ORGANIZAÇÃO ESPACIAL - Aos pares, Maria à frente do Manel com a mão por cima do ombro do par seguinte. (**TODOS EM CÍRCULO E EM LINHA**).

PASSOS TÍPICOS

1. “Passe de Passeio”- - na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão, e finalizando com o “Manel” voltado para o seu par.

2. “Passe de Passeio”- na segunda figura, em trajetória circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado para o mesmo sentido.
3. “Passe de Passeio”, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial.

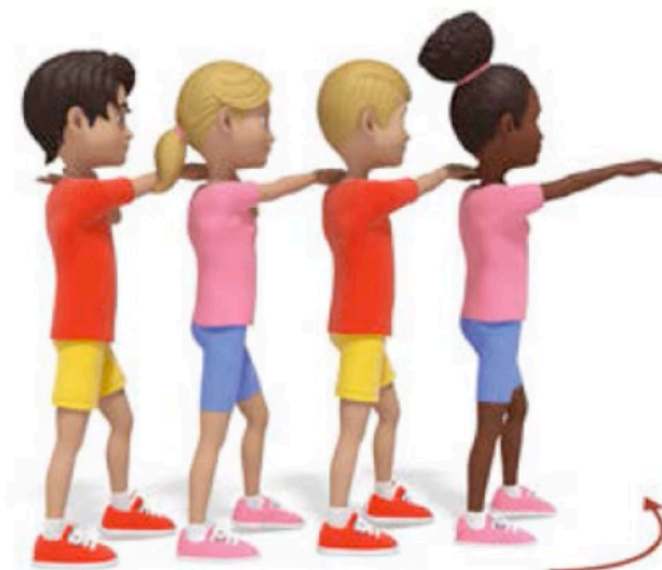


Descrição

Posição Inicial: os participantes formam em roda, com a mão esquerda no ombro dos elementos da frente. Coloca a mão direita sobre o teu ombro, de modo a dar a mão ao elemento que se encontra atrás de ti.

1º Passo

- Os pares realizam marcha, em ritmo de passeio, no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.
- No final da primeira quadra musical, todos dão meia-volta sobre si próprios e realizam marcha no sentido contrário.



Posição inicial

2º Passo

- No final da segunda quadra musical, os rapazes viram-se para as raparigas.
- Em seguida, o par bate as palmas, realizando uma volta, um sobre o outro, pela esquerda.



3º Passo

- Realiza-se o mesmo movimento circular, novamente pela esquerda, mas agarrando os cotovelos do par;
- Repetem-se os últimos dois passos, mas no sentido oposto;
- **Posição Final:** a rapariga de cada par dá meia-volta, voltando a formar a roda e reiniciando a dança.



Ficha de Reflexão

Data: 19 janeiro	Hora:	Duração: 50 minutos	Nome da Equipa:
----------------------------	--------------	-------------------------------	------------------------

1. **Que conteúdos foram trabalhados na aula?**

2. **Quais foram os pontos fortes da nossa equipa nesta sessão?**

3. **Quais foram os pontos fracos da nossa equipa nesta sessão?**

4. **O que temos de melhorar para a próxima sessão? Qual será o nosso foco?**

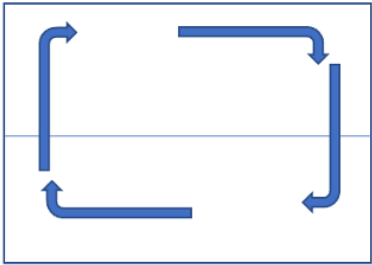
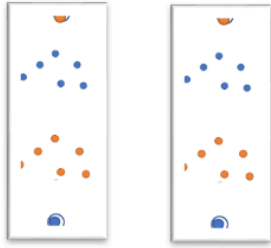

Anexo 5-Exemplo Plano Aula



Secretaria Regional
de Educação, Ciência e Tecnologia



Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva

Plano de Aula					
Data: 14-02-2023	Hora: 08:00	Duração: 50 minutos	Local: Campo 3		
Nº de alunos previstos: 23	Material: 5 bolas lastradas, 21 bolas de ténis, 4 arcos				
	Aula nº60				
	Função Didática: Consolidação				
	Objetivo da aula: 1. Desenvolver a força e o ganho de consciência corporal dos alunos através do trabalho com diferentes bolas de diferentes tamanhos . 2. Consolidação da técnica de corrida de barreiras, técnica de transmissão e de corrida de estafetas; 3.				
Tempo de aula	Objetivos Operacionais	Exercícios, situações de aprendizagem	Tempo de Tarefa	Ilustração	
50'	08:00 Até 08:05	1. Ativação Muscular para aumento da temperatura corporal.	1. Os alunos irão correr em círculo. Ao estímulo da professora, deverão realizar os movimentos pedidos pela mesma.	5'	
	08:05 Às 08:15	2. Aumento da temperatura corporal através do desenvolvimento da Condição Física dos alunos.	2. Os alunos estarão divididos em 4 equipas e irão realizar o jogo dos 5 passes com bolas rugby, com bolas de ténis, com bolas de andebol e com bola lastrada.	10'	
	08:15 até 08:25	3. Desenvolver a técnica de salto das barreiras; 4. Desenvolver a capacidade de adaptar a velocidade de corrida à	3. Os alunos nas mesmas equipas irão estar a realizar uma pequena estafeta em barreira, o objetivo passa por passar as barreiras o mais rápido possível. Assim que todos os elementos acabarem, os alunos deverão	10'	

	aproximação da barreira.	em equipa regressar lentamente e ajustar a distância das barreiras. 4. Será pedido aos alunos que deem apenas dois passos entre barreiras.		
08:25 até 08:40	5. Desenvolver força e consciência corporal nos alunos. 6. Desenvolver a técnica descendente de transmissão do testemunho; 7. Consolidar a corrida de aproximação à barreira e passagem da mesma.	5. Os alunos estarão divididos em grupos de 4 elementos (agrupados consoante aptidão física) e irão realizar-se competições de estafeta. Um grupo realizará a corrida e o outro estará posicionado em cones e terão de passar uma bola entre si, sempre que a bola chegue ao “defesa” primeiro que o aluno que corre a equipa é eliminada. Enquanto 2 equipas realizam a corrida de estafeta, os outros dois grupos estarão a realizar o jogo da estica no centro. 6. Sempre que uma equipa for eliminada, deverá trocar com uma equipa do centro.	10'	
08:40 Até 08:45	8. Retorno à calma	7. Retorno à calma (alongamentos). 8. Considerações finais sobre a aula. Dispensa dos alunos para a próxima aula.	5'	

Anexo 6-Dados retirados do Google Forms cedido pelo Orientador Cooperante.

Pontualidade (n.º de atrasos)	Empenho	Participação	Autonomia	Respeito	Cooperação	TRAB AULA (PSICOMOT)	AVALIAÇÃO INTERCALAR - 30 OUTUBRO 2022			
							Conhecimento s/capacidades	Responsabilid ade	E/P/A	R/C
0	4,00	4,85	4,15	5,00	5,00	69,25%	69,25%		4,33	5,00
0	3,75	4,60	4,05	5,00	4,90	59,95%	59,95%		4,13	4,95
0	3,70	4,70	4,20	5,00	4,90	59,15%	59,15%		4,20	4,95
0	4,40	4,70	4,45	5,00	4,85	73,11%	73,11%		4,52	4,93
0	3,50	4,45	3,75	5,00	4,70	55,35%	55,35%		3,90	4,85
0	4,72	4,83	4,72	5,00	4,89	74,95%	74,95%		4,76	4,94
0	3,75	4,60	4,20	5,00	4,80	61,00%	61,00%		4,18	4,90
0	4,65	4,75	4,85	4,95	4,95	86,55%	86,55%		4,75	4,95
0	4,83	5,00	4,94	5,00	5,00	85,12%	85,12%		4,93	5,00
0	4,85	5,00	4,78	4,83	4,83	82,30%	82,30%		4,88	4,83
1	4,89	5,00	4,89	5,00	5,00	77,59%	77,59%		4,93	5,00
0	4,67	4,94	4,44	5,00	5,00	66,80%	66,80%		4,69	5,00
0	4,55	4,85	4,70	5,00	4,95	78,95%	78,95%		4,70	4,98
0	4,82	4,95	4,85	5,00	4,95	84,16%	84,16%		4,87	4,98
0	4,80	4,85	4,90	4,50	4,75	90,05%	90,05%		4,85	4,63
0	4,45	4,80	4,65	4,90	4,90	82,50%	82,50%		4,63	4,90
0	4,60	4,95	4,80	4,85	4,85	86,61%	86,61%		4,78	4,85
0	4,75	4,95	4,80	5,00	4,85	85,85%	85,85%		4,83	4,93
0	4,40	4,75	4,55	4,95	4,85	77,75%	77,75%		4,57	4,90
0	4,35	4,75	4,70	4,55	4,65	77,79%	77,79%		4,60	4,60
0	4,77	5,00	4,85	4,95	5,00	85,26%	85,26%		4,87	4,98
0	4,95	5,00	5,00	5,00	5,00	90,32%	90,32%		4,98	5,00
0	3,13	3,14	3,17	4,67	4,08	39,95%	39,95%		3,14	4,38

Anexo 7-Diretrizes para a avaliação do Domínio psicomotor

1. Enquadram-se no Nível 1 "Muito Insuficiente" (0 a 19 %)

- Adquiriu menos de 20% das aprendizagens disciplinares essenciais.
- Revela muito insuficiente domínio da Linguagem e textos específicos, da informação e comunicação; do raciocínio e resolução de problemas quando aplicável; do pensamento crítico e criativo.
- Revela muito insuficientes conhecimentos do bem-estar, saúde e ambiente e saber científico, técnico e tecnológico.
- Revela muito insuficientes padrões de sensibilidade estética e artística.
- Revela muito insuficiente consciência e domínio do corpo.
- Revela muito insuficiente sensibilidade estética e artística.
- Revela muitos problemas de relacionamento interpessoal e de desenvolvimento pessoal e de autonomia, concretizados em muito baixos patamares de cidadania de intervenção, responsabilidade, exigência, curiosidade e inovação.

2. . Enquadram-se no Nível 2 "Insuficiente" (20 a 49%)

- Adquiriu 20% ou mais das aprendizagens disciplinares essenciais.
- Revela insuficiente domínio da Linguagem e textos específicos, da informação e comunicação; do raciocínio e resolução de problemas quando aplicável; do pensamento crítico e criativo.
- Revela insuficientes conhecimentos do bem-estar, saúde e ambiente e saber científico, técnico e tecnológico.
- Revela, de forma insuficiente, padrões de sensibilidade estética e artística.
- Revela, de forma insuficiente, consciência e domínio do corpo.
- Revela, de forma insuficiente, sensibilidade estética e artística.
- Revela alguns problemas de relacionamento interpessoal e de desenvolvimento pessoal e de autonomia, concretizados em baixos patamares de cidadania de intervenção, responsabilidade, exigência, curiosidade e inovação.

3. Enquadram-se no Nível 3 "Suficiente" (50 a 69%)

- Adquiriu 50% ou mais das aprendizagens disciplinares essenciais.
- Revela suficiente domínio da Linguagem e textos específicos, da informação e comunicação; do raciocínio e resolução de problemas quando aplicável; do pensamento crítico e criativo.
- Revela, de forma suficiente, conhecimentos do bem-estar, saúde e ambiente e saber científico, técnico e tecnológico.
- Revela, de forma suficiente, padrões de sensibilidade estética e artística.
- Revela, de forma suficiente, consciência e domínio do corpo.
- Revela de forma suficiente relacionamento interpessoal e um razoável desenvolvimento pessoal e de autonomia, concretizados em patamares medianos de cidadania de intervenção, responsabilidade, exigência, curiosidade e inovação.

4. Enquadram-se no Nível 4 "Bom" (70 a 89%)

- Adquiriu 70% ou mais das aprendizagens disciplinares essenciais.
- Revela bom domínio da Linguagem e textos específicos, da informação e comunicação; do raciocínio e resolução de problemas quando aplicável; do pensamento crítico e criativo.
- Revela bons conhecimentos do bem-estar, saúde e ambiente e saber científico, técnico e tecnológico.
- Revela bom nível de padrões de sensibilidade estética e artística.
- Revela bom nível de consciência e domínio do corpo.
- Revela bom relacionamento interpessoal e um grande desenvolvimento pessoal e de autonomia, concretizados em grandes patamares de cidadania de intervenção, responsabilidade, exigência, curiosidade e inovação.

5. Enquadram-se no Nível 5 "Muito Bom" (90% a 100%)

- Adquiriu 90% ou mais das aprendizagens disciplinares essenciais.
- Revela muito bom domínio da Linguagem e textos específicos, da informação e comunicação; do raciocínio e resolução de problemas quando aplicável; do pensamento crítico e criativo.
- Revela muito bom nível de conhecimentos do bem-estar, saúde e ambiente e saber científico, técnico e tecnológico.
- Revela muito bom nível de padrões de sensibilidade estética e artística.
- Revela muito bom nível de consciência e domínio do corpo.
- Revela muito bom relacionamento interpessoal e um extraordinário desenvolvimento pessoal e de autonomia, concretizados em elevados patamares de cidadania de intervenção, responsabilidade, exigência, curiosidade e inovação.

TRABALHO DE GRUPO – ORGANIZAÇÃO DE UM TORNEIO

- Educação Física -

2022 | 2023

A concretização deste trabalho abrange duas partes, uma teórica e outra prática.

Primeiro, devem organizar um torneio e apresentar toda a sua estrutura regulamentar. Posteriormente, em data a combinar com a professora, irão desenvolver/organizar o vosso torneio entre a turma, numa aula de 50 minutos

Cada grupo deverá organizar o referido torneio tendo por base a seguinte estrutura: destinatários; regulamento (equipas, tempo de jogo, sistema de competição, classificação, regras da modalidade; adaptações tendo em conta o contexto; disposições gerais; composição das equipas; composição da equipa de arbitragem; jogos; ficha de jogo).

Exemplo – trabalho:

Destinatários

O torneio destina-se aos alunos 9º ano, turma 8 e baseia-se no seguinte regulamento.

1. Regulamento:

a. Equipas: são formadas por quatro elementos, sendo um deles indicado como o capitão de equipa. **b. Tempo de Jogo:** “tempo corrido”, só parando o cronómetro em situações anómalas (acidente, lesão interrupção do jogo, etc.). Cada jogo terá a duração de 7 minutos.

c. Sistema de competição: depende da ocupação do pavilhão.

Os jogos decorreram de acordo com a instalação enviada pela professora e segundo as linhas da sua modalidade. Admitem-se adaptações a estas medidas, em função das características dos locais onde se realizam os jogos e (ou) das necessidades da organização.

Cabe a organização responsável, em função das condições existentes, decidir o ajuste adequado.

d. Classificação: é ordenada pela soma das pontuações atribuídas aos resultados dos jogos realizados, sendo: 3 pontos – vitória | 2 pontos – empate | 1 ponto – derrota

e. Regras: aplicar-se-á as regras inerentes a cada modalidade.

f. Disposições Gerais:

O torneio escolar deve decorrer no mais saudável espírito desportivo, de convívio e de respeito mútuo entre todos os intervenientes.

Os casos omissos do regulamento são analisados e resolvidos no momento pelo responsável pela organização da atividade em conjunto com a equipa de arbitragem.

As equipas que tiverem comportamentos antidesportivos ou violentos, serão automaticamente desclassificadas.

2. Composição das equipas:

Equipa 1 –

Equipa 2 -

Equipa 3 –

Equipa 4 –

Equipa 5-

*o quarto elemento da equipa será um atleta de uma das equipas que ficar de fora.

Capitão da equipa – será o elemento feminino. Apenas o capitão poderá falar com a equipa de arbitragem para esclarecer alguma ocorrência. Se outro qualquer elemento abordar/ contestar alguma situação poderá ser expulso do jogo.

3. Jogos (Os jogos deverão ser organizados pela equipa responsável do torneio), poderão seguir o exemplo abaixo: Equipa 1 – Equipa 2 (jogo1) | Equipa 3 – Equipa 4 (jogo2)

Equipa 1 – Equipa 3 (jogo3) | Equipa 2 – Equipa 4 (jogo4)

Equipa 3 – Equipa 2 (jogo5) | Equipa 4 – Equipa 1 (jogo6)

4. Equipa de arbitragem

Cada elemento da equipa organizadora assumirá a função de: Árbitro(s)| cronometrista | marcador(es)

Cabe ao árbitro assegurar o cumprimento das leis de jogo de forma imparcial. Deve estar atento às faltas dos jogadores e assinalá-las com a sinalética correspondente.

Cabe ao cronometrista cooperar com o árbitro e controlar o tempo de duração do jogo.

Cabe ao marcador, preencher a ficha de jogo e colocar devidamente a pontuação no marcador.

5. Equipa exterior:

A equipa que não desempenhar funções na equipa de arbitragem irá realizar trabalho de condicionamento motor: 5 minutos de corrida no exterior do pavilhão ou trabalho de força, de membros superiores e inferiores na bancada do pavilhão.

6. Calendarização: A definir pela professora.

7. Ficha de Jogo

Encontra-se em anexo.

Poderão ter por base esta estrutura ou usar outra que consideram melhor. Se usarem esta estrutura, adaptem à vossa realidade.

Atenção ao copiar – colar.

Apresentação Prática: Dia do Torneio

Dia 23 Maio: Ginástica- Pavilhão Sul

Dia 24 Maio: Basquetebol – Campo 4 e

Dia 30 Maio: Voleibol – Pavilhão Sul

Dia 31 Maio: Badminton- Pavilhão Centro

Dia 1 Junho: Ténis de Mesa- Pavilhão Norte

Nota: Relembro que deverão enviar o planeamento do Torneio até ao dia anterior por e-mail, à professora

Entrega do trabalho: 25 de maio por correio eletrónico ou entregue em papel.

Bom Trabalho!!

Anexo 9-Programa da Ação Científico Pedagógica Coletiva



4 FEVEREIRO

PROGRAMA

08:30 | Creditação/Secretariado

9h00 | Cerimónia de Abertura

9h30 | *Conferência I*

Literacia Física-História, Bases Filosóficas e Pedagógicas - Francisco Carreira da Costa (Lusófona).

10h10 | Debate

10h30 | Intervalo

11h00 | *Módulo 1*

Moderador: Hélio Antunes (UMa)

A Educação Física para além dos muros da Escola: potencialidades e constrangimentos - Leonor Abreu e Soraia Rodrigues (EBSAAS).

11h30 | *Conferência II*

Desporto da Natureza: Desafios para uma Intervenção de Sucesso - Luís Carvalhinho (IPS).

12h00 | Debate

12h30 | Almoço

14h00 | *Conferência III*

Os Desafios da Educação: A Promoção do Sucesso numa Escola Plural - António Pires (ESFF).

14h30 | *Módulo 2*

Moderador: Hélder Lopes (UMa)

A Educação Física e as Atividades de Complemento Curricular - Potencialidades e Desafios - Mário Ferreira (ESFF)

14h50 | Debate

15h10

Módulo 3

Moderador: Ana Rodrigues (UMa)

Utilização das Novas Tecnologias na Abordagem de Orientação na Escola- César Bento e Luís Faria (ESGZ).

15h40 | Intervalo

16h10 | *Conferência IV*

O Potencial da Orientação- Propostas Teórico-Práticas para o seu desenvolvimento nas Escolas- António Pereira (UMa).

16h40

Utilização das Novas Tecnologias na Abordagem de Orientação na Escola – Componente Prática

17h30 | Debate

17h45 | Síntese do 1.º dia

18h00 | Encerramento da Ação



Escola Secundária
Francisco





11 FEVEREIRO

PROGRAMA

08h30 | Creditação/Secretariado

9h00 | *Conferência V*
Partilhamos o Óbvio da Educação?
Física- Nuno Ferro (SPEF)

9h40 | Debate

10h00 | *Módulo 4*
Moderador: Élvio Rúbio (UMa)

A Arbitragem como Instrumento de Formação dos Alunos nas Aulas de Educação Física - Henrique Caldeira e Pedro Luz (EBBC)

10h30 | Intervalo

11h00 | Painel de Conferências -
Caraterísticas Psicológicas da
Excelência na Arbitragem - Pedro
Teques (AAM)

Desenvolvimento de competências básicas num árbitro de futebol – O papel de EF e do DE – Elmano Santos (SERCT)

Arbitragem - Marco Rebelo (ESJM)

12h00 | *Conferência VI*
A pedra-de-toque da relação pais-filhos - Alda Portugal (UMa)

12h30 | Debate

13h00 | Almoço

14h30 | Conferência VII
Inovação Pedagógica e Apoio Laboratorial na Educação Física
Helder Lopes (UMa)

15h00 | *Módulo 5*
Moderador: Ricardo Alves (UMa)

Alunos Dispensados da Aula de Educação Física: que alternativas? - Francisco Gouveia e Wilson Nóbrega (EBSAAS).

15h30 | Debate

15h50 | Intervalo

16h20 | *Módulo 6*
Moderador: Ana Luísa Correia (UMa)

Trabalho de Flexibilidade e Força na Educação Física - Operacionalização e Otimização - Francisco Correia e Pedro Pontes (ESJM).

16h50 | *Conferência VIII*

A importância da Flexibilidade/ Mobilidade no desenvolvimento de Crianças e Jovens - Patrícia Jorge (AESR).

17h30 | Debate

17h50 | Síntese do 2.º dia

18h00 | Encerramento da Ação