

1 2



9 0

FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Leandro Silva Furtado

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO
DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA DAS
LARANJEIRAS JUNTO DA TURMA 7ºE NO ANO
LETIVO 2022/2023**

**O EFEITO DO HIIT E A INFLUÊNCIA DA MOTIVAÇÃO
NA PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DOS ALUNOS DO
7º ANO DE ESCOLARIDADE**

Relatório de Estágio do Mestrado em Ensino de [nome completo do mestrado],
orientado pelo Professor Doutor Luís Manuel Pinto Lopes Rama apresentado à
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de
Coimbra

junho de 2023

FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NA ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS JUNTO DA TURMA 7ºE NO ANO LETIVO 2022/2023

O EFEITO DO HIIT E A INFLUÊNCIA DA MOTIVAÇÃO
NA PRÁTICA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DOS ALUNOS DO
7º ANO DE ESCOLARIDADE

Ficha Técnica

Tipo de trabalho	Relatório de Estágio
Título	Relatório de Estágio Pedagógico Desenvolvido na Escola Secundária das Laranjeiras junto da Turma 7ºE no Ano Letivo 2022/2023
Subtítulo	O efeito do HIIT e a influência da motivação na prática de Educação Física dos alunos do 7º ano de escolaridade
Autor/a	Leandro Silva Furtado, 2021168983
Orientador/a(s)	Luís Manuel Pinto Lopes Rama
Identificação do Curso	Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
Área científica	Formação de Professores
Ano	2023

1 2



9 0

FACULDADE DE
CIÊNCIAS DO DESPORTO
E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Referência Bibliográfica:

Furtado, L. (2020). Relatório Estágio Pedagógico desenvolvido na Escola Secundária das Laranjeiras junto da turma E do 7º ano no ano letivo de 2022/2023. Relatório de Estágio, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Compromisso de Honra

Leandro Silva Furtado, aluno nº 2021168983 do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no artigo nº 27-A, da secção V, do Regulamento Pedagógico da UC – Regulamento 321/2013, de 23 de agosto de 2013, alterado pelo Regulamento nº 400/2019, de 6 de maio.

Leandro Furtado

junho de 2023

Agradecimentos

Ao finalizar esta etapa tão almejada no meu percurso formativo, em que deixo de ser um estudante para iniciar a minha vida profissional enquanto docente, gostaria, assim, de agradecer a várias pessoas que fizeram com que fosse possível concretizar este sonho.

Em primeiro lugar, quero agradecer aos meus pais e aos meus irmãos por me terem proporcionado uma formação com todas as condições necessárias para o meu sucesso, bem como o seu incentivo e o seu apoio incondicional em toda a minha formação.

Em segundo lugar, a realização do meu Estágio Pedagógico não seria possível sem a colaboração da Escola Secundária das Laranjeiras, onde me receberam e me deram a oportunidade de tornar a minha formação pessoal mais enriquecedora.

Seguidamente, quero agradecer ao Professor Orientador da Faculdade, Luís Rama, pela disponibilidade e pelo acompanhamento, destacando o seu profissionalismo e a sua competência na orientação dos momentos de aprendizagem.

Agradecer ao Professor Cooperante, Gabriel Guerreiro, pela incansável prontidão em orientar e ajudar em todos os processos correlacionados com a comunidade escolar, por todos os conhecimentos e conselhos dados ao longo de todo o processo no “papel do professor”, bem como pela amizade.

Não posso deixar de agradecer, também, ao Departamento de Educação Física e Desporto não só pela disponibilidade e acolhimento demonstrados, bem como por todos os conhecimentos transmitidos, através da sabedoria e experiência na área do desporto presente no grupo.

Quero, igualmente, agradecer aos meus companheiros e amigos do Núcleo de Estágio, Francisco e Miguel, pela união e amizade desenvolvidas e por todo o trabalho cooperativo, sendo este uma fonte de aprendizagem essencial e, com isto, complementar no meu desenvolvimento profissional.

Um agradecimento especial a todos os docentes e não docentes que, desde o primeiro dia, foram incansáveis em proporcionar as melhores condições para o meu sucesso no cargo de professor estagiário.

A todos os meus alunos, porque sem eles nada disto seria possível.

Por último, como não poderia deixar de ser, agradecer a todos os intervenientes que contribuíram para o meu crescimento e sucesso académico.

Resumo

A disciplina de Educação Física é o único meio catalisador da atividade física, para a grande maioria dos alunos e, nós, professores temos a função de poder transmitir hábitos que possam, assim, conseqüentemente, proporcionar um melhor bem-estar pessoal e um melhor relacionamento interpessoal com o meio envolvente. A implementação de estratégias e protocolos, como o treino HIIT, foi a estratégia adotada que pretendeu não só desenvolver as diferentes aptidões físicas, bem como a promoção do gosto pela prática de atividade física.

O Relatório de Estágio, referente ao Estágio desenvolvido na Escola Secundária das Laranjeiras, junto da turma E do 7ºano, descreve o conjunto de experiências vividas ao longo desta etapa de formação.

O presente documento estruturou-se de acordo com as quatro áreas do Estágio Pedagógico: atividades de ensino-aprendizagem; atividades de organização e gestão escolar; projetos e parcerias educativas; a área ético-profissional.

Ao aprofundar este documento, no aprofundamento do tema-problema, foi efetuado um estudo com a finalidade verificar o efeito do HIIT e a influência da motivação na prática de Educação Física dos alunos do 7º ano de escolaridade. Os principais resultados mostram que Grupo de Controlo (GC) obteve melhorias na aptidão neuromuscular e na força resistente abdominal. Apesar dos alunos pertencentes ao Grupo Experimental (GE) demonstrarem maiores níveis motivacionais, após as 27 semanas não apresentou melhorias significativas nos testes realizados. A amostra considera relevante a regulação integrada, a regulação interna e a motivação intrínseca na participação das aulas de Educação Física, correspondendo a respostas como “concordo plenamente” e “concordo bastante” às afirmações das respetivas dimensões de motivação.

O Estágio Pedagógico proporcionou-me experiências valiosas para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, marcando, assim, o término da minha formação académica e o início de uma carreira profissional.

Palavras-Chave: Estágio Pedagógico. Treino HIIT. Relatório de Estágio. Motivação. Educação Física.

Abstract

The subject of Physical Education is the only catalyst of physical activity for most students and, we, teachers, have the role of being able to transmit habits that can, thus, consequently, provide a better personal well-being and a better interpersonal relationship with the surrounding environment. The implementation of strategies and protocols, such as HIIT training, was the adopted strategy that aimed not only to develop the different physical skills, but also to promote the taste for physical activity.

The Internship Report, which refers to the internship developed at Escola Secundária das Laranjeiras, with the 7th grade class E, describes the set of experiences lived throughout this stage of training.

This document is structured according to the four areas of the Teacher Training: teaching-learning activities; school organization and management activities; educational projects and partnerships; the ethical-professional area.

In the deepening of this document, a study was carried out with the purpose of verifying the effect of HIIT and the influence of motivation in the practice of Physical Education in 7th grade students. The main results show that the Control Group (CG) obtained improvements in the neuromuscular fitness and in the abdominal resistant strength. Although the students belonging to the Experimental Group (EG) showed higher motivational levels, after the 27 weeks it did not show significant improvements in the tests performed. The sample considers relevant the integrated regulation, the internal regulation, and the intrinsic motivation in the participation in the lessons of Physical Education, corresponding the answers "I strongly agree" and "I agree a lot" to the statements of the respective dimensions of motivation.

The Teacher Training provided me with valuable experiences for my personal and professional development, thus marking the end of my academic training and the beginning of a professional career.

Keywords: Teacher Training. HIIT Training. Internship Report. Motivation. Physical Education.

Índice

Lista de Figuras	XII
Lista de Tabelas	XII
Introdução	13
CAPÍTULO I - Contextualização da Prática Desenvolvida	14
1.1 História de Vida	14
1.2 Expectativas Iniciais	15
1.3 Enquadramento do Meio Escolar	17
1.3.1 Escola Cooperante	17
1.3.2 Departamento de Educação Física e Desporto	19
1.3.3 Núcleo de Estágio	20
1.3.4 Orientadores	20
1.3.5 A minha Turma	21
CAPÍTULO II – Análise Reflexiva	22
2.1 Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem	22
2.1.1 Planeamento	22
2.1.1.1 Planeamento Anual	23
2.1.1.1.1 Unidades Didáticas	25
2.1.1.1.1 Plano de aula	27
2.1.2 Realização/Condução de Ensino	29
2.1.2.1 Dimensões de Intervenção Pedagógica	29
2.1.3 Avaliação	35
2.1.3.1 Avaliação Inicial	35
2.1.3.2 Avaliação Formativa	36
2.1.3.3 Avaliação Sumativa	37
2.1.3.4 Autoavaliação e Heteroavaliação	38
2.1.4 Decisões de Ajustamento	39
2.1.5 Questões dilemáticas e estratégias	41
2.1.6 Coadjuvação no 2ºCiclo	43
2.1.7 Professor a Tempo Inteiro	46
2.1 Área 2 – Organização e Gestão Escolar	50
2.2 Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas	54
2.2.5 Torneio de Futebol de 5	55
2.2.6 Torneio Voleibol 3x3	55
2.2.7 Corta-Mato, Mega Sprint e Mega Salto	56
2.2.8 III Cross Running	57
2.2.9 XXV SuperTaça Escolar	57

Área 4 – Ética Profissional	60
CAPÍTULO III - APROFUNDAMENTO DO TEMA PROBLEMA	65
3.1 Introdução.....	65
3.2 Metodologia.....	67
3.2.1 Materiais e Amostra.....	67
3.2.2 Protocolo de Recolha.....	68
3.2.2.1 Bateria de Testes.....	68
3.2.2.2 Questionário - <i>Perceived Locus of Casuality Questionnaire</i>	69
3.2.3 Protocolo de Intervenção - Treino HIIT	70
3.2.4 Análise dos Resultados	70
3.3 Discussão dos Resultados	75
3.4 Conclusão	76
3.5 Sugestões para futuras investigações.....	77
CAPÍTULO IV – Considerações Finais	77
Bibliografia/Fontes Consultadas.....	79

Lista de Abreviaturas e Siglas

AI – Avaliação Inicial

AF – Avaliação Formativa

AS – Avaliação Sumativa

DEFD – Departamento de Educação Física e Desporto

DT – Direção de Turma

DOG – Documento de Organização e Gestão

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

ESL – Escola Secundária das Laranjeiras

FADEUP – Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

FCDEF – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

NE – Núcleo de Estágio

PAI – Protocolo de Avaliação Inicial

PEI - Programa Educativo Individual

PC – Professor Cooperante

PNEF – Plano Nacional de Educação Física

PO – Professor Orientador

UD – Unidade Didática

Lista de Figuras

Figura 1 - Instalações Desportivas do Complexo Desportivo das Laranjeiras.....	18
Figura 2 - Distribuição das Matérias Nucleares ao longo do ano.....	25
Figura 3 - Número de aulas por Unidade Didática.....	26
Figura 4 - Resultados médios na forma de Regulação Externa.....	73
Figura 5 - Resultados médios na forma de Regulação Interna.....	73
Figura 6 - Resultados médios na forma de Regulação Identificada.....	74
Figura 7 - Resultados médios na forma de Motivação Intrínseca.....	74
Figura 8 - Resultados médios na forma de Amotivação.....	74

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Amostra do Grupo de Controlo e Grupo Experimental.....	67
Tabela 2 - Relação da pergunta com a regulação de motivação.....	69
Tabela 3 – Resultado da mediana, sua variância e a significância dos dados entre o Grupo Experimental e Grupo de Controlo nos respetivos testes.....	70
Tabela 4 - Resultado da média, desvio padrão, mínimo e máximo de cada grupo em cada teste no respetivo momento de avaliação..	71
Tabela 5 - Comparação entre o 1º e o 2º momento de avaliação em cada teste no Grupo Experimental e no Grupo de Control.....	72
Tabela 6 - Apresentação dos resultados do Grupo Experimental e do Grupo de Controlo referente às formas de regulação da motivação.....	72

Introdução

O presente relatório surge no âmbito da Unidade Curricular do Estágio Pedagógico, no plano de estudos do segundo ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), DA Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEF-UC).

O Estágio Pedagógico é o momento em que aplicamos em prática e em contexto real todos os conhecimentos adquiridos durante o nosso percurso formativo, representando, assim, o ponto culminante desse processo de formação. Segundo Barros et al. (2019), *“por se tratar do último ano da formação inicial dos candidatos a professores, uma vez que corresponde, sob o ponto de vista da formação inicial, ao derradeiro momento de passagem pelo contexto académico, e pela qualidade e intensidade dos desafios e das vivências que esta transição encerra, o estágio profissional é entendido como palco de um dos processos mais ricos e decisivos da capacitação e da integração do jovem professor no mundo do trabalho/emprego”*.

Este documento pretende descrever as competências de análise crítica, reflexão e pesquisa científica desenvolvidas durante todo o Estágio Pedagógico, este está subdividido em 4 capítulos: Capítulo I - Contextualização da prática desenvolvida; Capítulo II - Análise reflexiva sobre a prática pedagógica; Capítulo III - Aprofundamento do tema/problema; Capítulo IV - Considerações finais.

O primeiro capítulo, “Contextualização da prática desenvolvida”, inclui a minha história de vida, expectativas iniciais e retrata o contexto de todo o meio envolvente do Estágio Pedagógico. O capítulo II, “Análise reflexiva sobre a prática pedagógica”, é referente à reflexão da minha intervenção, enquanto professor e pedagogo, durante o percurso global do estágio. Este capítulo encontra-se subdividido pelas diferentes áreas inerentes ao Guia de Estágio. No terceiro capítulo, “Aprofundamento do tema/problema”, concerne na pesquisa e na análise da influência do treino Intervalado de Alta Intensidade nos alunos do sétimo ano e a sua influência da motivação dos alunos para prática de Educação Física (EF). Por último, no Capítulo IV, “Considerações finais”, apresenta-se uma síntese de todo o trabalho desenvolvido, no decorrer do ano, no Estágio Pedagógico.

Desta forma, o relatório busca retratar todo o percurso da última etapa de formação e os momentos mais relevantes que proporcionaram o meu desenvolvimento profissional e pessoal.

CAPÍTULO I - Contextualização da Prática Desenvolvida

1.1 História de Vida

Em relação aos meus dados pessoais, destacaria apenas o meu nascimento, no dia 16 de março de 1999, e o meu crescimento no concelho da Ribeira Grande, na ilha de São Miguel.

Desde cedo, estive ligado ao desporto, sendo os meus pais os principais impulsionadores pelo meu gosto pelo desporto. Tendo sempre o estímulo por parte dos meus pais à prática de diferentes modalidades desportivas, este facto proporcionou-me um gosto e uma paixão não só pela interação com todos intervenientes que o desporto promove, mas com o desenvolvimento da aptidão e da personalidade, pois acredito que muitos valores e crenças que adquiri advêm do meu percurso desportivo, tal como a dedicação e a ambição pelos meus objetivos. O contacto com várias modalidades desportivas, com diferentes dinâmicas desportivas, permitiu-me fortalecer o meu elo de ligação com o desporto.

No meu trajeto de formação, desde o ensino primário, nunca considerei ser um profissional na área de educação, em ser professor, apesar de admirar o trabalho da maioria dos docentes que me formaram. Desde cedo, estive ligado ao desporto, sendo os meus pais os principais responsáveis pelo gosto em relação ao desporto e à atividade física, tendo praticado diversas modalidades, desde badminton, voleibol, atletismo, entre outras, embora a modalidade a que dava mais importância era o futebol. Desde os meus 6 anos que me dediquei à prática de futebol federado, sendo que, desde muito cedo e durante muito tempo, ser um jogador profissional de futebol foi a minha profissão de sonho. Com o passar do tempo, a opção de ser um jogador profissional de futebol era cada vez menos alcançável. Após a minha irmã se licenciar em Enfermagem no ano de 2012, fiquei muito interessado na possibilidade de um dia ser enfermeiro. Pouco tempo depois, fiquei internado no Hospital do Divino Espírito Santo em Ponta Delgada e não gostei nada do ambiente hospitalar, ficando perturbado ao pensar que um dia iria trabalhar num ambiente tenso e frio onde o sofrimento nos olhos das pessoas era permanente. No final do meu 9.º ano, altura em que decidi seguir o curso de Ciências e Tecnologias, foi através das reuniões com a psicóloga da escola que consegui perceber que a minha grande paixão e o que me fazia feliz era o desporto. Assim sendo, após a conclusão do 12ºano, ingressei no curso de Desporto e Bem-Estar no Instituto Politécnico de Leiria.

A decisão de ingressar na área da Educação como Professor de EF ficou evidente devido à grande relação que experienciei entre discente e docente na minha licenciatura, pois consegui perceber, realmente, a importância do professor enquanto formador e orientador não só de um futuro profissional como de uma pessoa potenciadora de melhores atitudes perante a comunidade no futuro próximo. Para além dos professores da licenciatura, como os Professores Doutores Nuno Amaro, Rui Matos, José Amoroso, entre outros, no meu ensino secundário (11.º e 12.º anos) tive um professor de EF Manuel Pontes, que, para mim, foi diferente de todos os outros. Foi um professor muito assertivo e observador, que conseguia promover junto de todos os alunos a oportunidade de aprendizagem de cada Unidade Didática (UD) com equidade, promovendo o conhecimento das modalidades, motivando-nos, assim, para a prática das mesmas, aplicando metodologias diferentes de todos os professores anteriores, desde o aquecimento, através de jogos lúdicos (e não apenas corrida à volta do campo) e no final da aula em que nas modalidades coletivas se fazia um jogo formal.

Hoje, sinto que todo o meu trajeto faz sentido e que as minhas experiências com as pessoas com quem vivenciei me transformaram na pessoa que sou hoje e fazem com que as minhas escolhas para o meu futuro sejam as mais sensatas para mim.

1.2 Expectativas Iniciais

Após os quatro anos de formação na área do Desporto e EF, 3 anos de licenciatura em Desporto e Bem-Estar (IPL) e 1 ano de Mestrado em Ensino e Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (FCDEF) da Universidade de Coimbra, emerge a etapa mais próxima do contexto profissional da área do docente de EF: O Estágio Pedagógico (EP).

Um dos esforços realizados no sentido de contrariar algumas das problemáticas anteriormente identificadas passa pela maior articulação entre a experiência de trabalho e a formação teórica veiculada no contexto universitário, surgindo o estágio como um espaço privilegiado para a sua concretização (Caires & Almeida, 2000). Com a ambição, desde cedo, almejada em exercer as funções como docente de EF, era expectável uma experiência de formação estruturada e como um marco fundamental na preparação para o mundo profissional, obtendo, assim, uma noção largamente difundida entre a minha formação académica, instituições empregadoras e os próprios alunos.

No que toca aos valores no desempenho da função como docente, de forma geral, a meu ver, o planeamento e a efetuação da aula não deveriam restringir-se apenas a aplicar os conteúdos disponibilizados, ou seja, cada conteúdo e cada conceito necessitava de ser estudado, refletido e aplicado de acordo com os recursos e as necessidades observadas. Desta forma, os conteúdos e a “sala de aula” implicam um estudo e uma reflexão permanente, pelo que esperava recorrer aos saberes próprios que são necessários nesta profissão, apoiando-me na investigação, na reflexão da prática que é desenvolvida e nas orientações educativas. Outro valor fundamental no exercício da profissão de professor, tendo em conta o meio escolar, deve assentar na promoção do desenvolvimento da autonomia dos alunos e a sua inclusão na sociedade, garantindo, assim, o bem-estar dos alunos e o seu desenvolvimento integral e individual.

No que diz respeito ao grupo de estágio, foi perspectivado que conseguíssemos, num espírito de ajuda e cooperação, ultrapassar os diversos desafios e, também, que desenvolvêssemos os nossos conhecimentos, aprendêssemos uns com os outros e evoluamos a nível profissional, privilegiando o trabalho colaborativo.

Quanto à comunidade educativa, esperava ser bem-recebido, integrado e aceite por todos os membros que fazem parte desta, nomeadamente Conselho Executivo, Pessoal Docente e Não Docente. Esperava, também, conseguir criar um clima positivo e saudável, respeitando todos os meus colegas de trabalho desta instituição escolar. Participar em projetos de Direção de Turma (DT), colaborar nas atividades desportivas da escola, sendo-me atribuídas funções que potenciasses o desenvolvimento das minhas competências profissionais, em contexto de autonomia e de responsabilidade.

Em relação ao Professor Cooperante (PC) da Escola Secundária das Laranjeiras (ESL), são notórias a excelência e a riqueza do seu percurso profissional. Considero-o, por isso, fonte essencial de conhecimento, graças à sua experiência profissional e à sua visão assertiva, e pretendia atentar nas suas sugestões e conselhos, de forma a ultrapassar os meus desafios e as minhas dificuldades e crescer enquanto docente. Tudo isto se aplica, também, ao meu Professor Orientador (PO) da Faculdade, Professor Doutor Luís Rama, que também é um docente de excelência e que, com o seu enorme e vasto conhecimento e a sua experiência, certamente, enriqueceria todo o meu processo pessoal e profissional.

Era expectável que, no contacto com o Departamento de Educação Física e Desporto (DEFD), estrutura constituída por diferentes professores com especialização em determinadas matérias, através da troca de ideias e opiniões, todos pudessem proporcionar diferentes abordagens em determinadas matérias, inclusive através das

formações internas. Também considero importante salientar que a ESL é uma escola reconhecida pela oportunidade de formação desportiva teórico-prática, onde o departamento tem uma opinião forte nas tomadas de decisão a nível escolar. Indo mais além, posso aferir que a instituição escolar é de referência nacional, não apenas pelas suas condições de excelência de prática, mas também por ter um corpo docente experiente.

1.3 Enquadramento do Meio Escolar

Segundo Laura e Zimmermann (2010), *“a escola é a instituição que participa cada vez mais cedo da vida das crianças e, ao fazê-lo, trabalha na perspetiva de dar ênfase ao desenvolvimento dos conhecimentos científicos, mas também na afirmação de valores. Para crianças, adolescentes e jovens, a escola oportuniza espaços de convivências. Ela continua sendo espaço de relações humanas, de encontros e desencontros, espaço de reflexão, mas também de práticas vivenciais, capazes de fundamentar o desenvolvimento e a vivência de valores como a solidariedade, a justiça e a interdependência.”*

Deste modo, para que o processo de ensino-aprendizagem seja adequado ao meio envolvente, é imprescindível a noção dos recursos disponíveis, de modo a efetuar o processo de ensino com sucesso.

1.3.1 Escola Cooperante

A escola deve ser um ambiente potencializador de aprendizagens que são moldadas e definidas de acordo com o seu contexto (Martins, 2020). Assim, a instituição escolar, dada a necessidade de atribuir uma resposta curricular eficaz, de acordo com o meio envolvente, através dos intervenientes ativos no processo de ensino-aprendizagem, deve promover um processo formativo apropriado visando, assim, o sucesso escolar dos alunos.

A ESL foi criada pelo Decreto Regulamentar Regional nº 6A/86/A, de 31 de março e inaugurada no dia 17 de dezembro de 1986. Está situada na Cidade de Ponta Delgada e possui um grupo docente estável e com uma vasta experiência nas diversas áreas educativas.

Relativamente aos alunos, a maior parte dos que estão inscritos nesta escola são residentes nas freguesias de São Pedro, Livramento, Fajã de Baixo e São Roque, localizadas perto da ESL. No entanto, há também alunos provenientes de outras

freguesias e de outros concelhos da ilha de São Miguel. No ano letivo 2022-2023, a ESL apresenta 51 não docentes, dos quais 36 são assistentes operacionais, 137 docentes e estão matriculados 648 alunos, distribuídos por: Ensino Básico Regular – 3º ciclo; Programa Ocupacional; Despiste e Orientação Vocacional; Ensino Pré-Profissionalizante; PROFIJ; Ensino Especial; Programa Específico de Recuperação da Escolaridade; Unidade Especializada com Currículo Adaptado; Ensino Secundário.

O pessoal docente da escola está organizado e distribuído por oito Departamentos Curriculares, segundo o artigo 33.º do Regulamento Interno da ESL: Educação Física e Desporto; Línguas Românicas; Línguas Germânicas; Ciências Físico-Químicas e Geográficas; Artes e Tecnologias; Matemática; Ciências Naturais; Ciências Sociais e Humanas.

O Regulamento Interno baseia-se nos princípios orientadores e finalidades estabelecidos no currículo nacional e no cumprimento dos programas e das orientações curriculares em determinado ano e ciclo com o foco nas competências descritas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

A ESL para a prática da disciplina de EF conta com o auxílio das instalações desportivas do Complexo Desportivo das Laranjeiras, entre as 8:30h e as 17:35h. O Serviço de Desporto da Ilha de São Miguel, entidade que gere o Parque Desportivo de São Miguel, encontra-se atualmente a funcionar no Complexo Desportivo das Laranjeiras. Este complexo desportivo, devido à grande diversidade e às boas condições das instalações desportivas e equipamentos, permite aos docentes da área de EF proporcionar aos alunos um ensino com as diversas matérias presentes no Programa Nacional de Educação Física (PNEF), através das seguintes instalações desportivas (exteriores e interiores).

<i>Instalações Exteriores</i>	<i>Instalações Interiores</i>
Pista de atletismo - 6 corredores de 400 metros	Sala de Judo (12mx12m)
Campo de futebol com relvado natural (dimensões 100mx64m)	Pavilhão desportivo com bancadas (40mx20m)
Polidesportivo de Ar livre (relva sintético)	Piscina de Natação com água aquecida – 6 pistas com 25 metros de comprimento
	Sala de Ginástica equipada (21mx21m)
	Sala de Treino Físico

Figura 1 - Instalações Desportivas do Complexo Desportivo das Laranjeiras

1.3.2 Departamento de Educação Física e Desporto

O DEFD é composto por todos os docentes pertencentes ao grupo 620, ou seja, 16 professores e 3 professores estagiários, sendo 2 pertencentes ao Núcleo de Estágio (NE) da FCDEF e 1 da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP). O coordenador do DEFD é o docente Rui Gouveia.

Segundo o Artigo 4^º do Documento de Organização e Gestão (DOG), o Coordenador do Departamento deverá ser um docente profissionalizado, eleito por três anos com o mandato coincidente com o do Conselho Executivo. O DOG (anexo 1) é um documento elaborado pelos docentes que integram o DEFD da ESL e que pretende ser o instrumento de trabalho uniformizador de critérios no desempenho docente e um instrumento facilitador da integração de novos elementos na cultura da escola. Sendo um documento dinâmico, é revisto todos os anos. Os docentes que pertencem ao departamento de EF têm de executar as tarefas de articulação curricular, nomeadamente promovendo a cooperação entre os docentes que integram o departamento para que haja a capacidade de criar eventos que motivem os alunos a praticarem desporto fora do contexto escolar.

Este Departamento, sendo este um grupo dinâmico e visionário, viabiliza inúmeras atividades no decorrer do ano, desde logo a XXV SuperTaça Escolar que promove a prática de várias modalidades desportivas, visando o convívio, a partilha de atividade física e a promoção de saúde e bem-estar às escolas envolvidas, tal como a efetuação III *CrossRunning*, entre outras.

Uma vez que o trabalho cooperativo é essencial para o desenvolvimento profissional e para o sucesso do ensino da EF, o trabalho colegial e as decisões curriculares coerentes são provavelmente os fatores mais determinantes (Marques & Costa, 2015). Portanto, sinto-me um privilegiado ao ter ser acolhido pela ESL, em que nos foi facultado o benefício de poder vivenciar o EP como elemento do DEFD, escola que apresenta um leque de docentes com uma elevada experiência e conhecimentos em todas as temáticas e matérias presentes na disciplina de EF, que pertencem/pertenceram a cargos muito relevantes no desporto da Região, sendo estes fontes enriquecedoras de conhecimento e observações que, ao longo do nosso percurso como docente estagiário, o que nos permitiu a aquisição de uma grande bagagem em todo o processo de ensino.

1.3.3 Núcleo de Estágio

No presente ano letivo, o NE da ESL foi constituído por 3 professores estagiários, 2 da Universidade de Coimbra e 1 da Universidade do Porto.

Coincidentemente, todos os elementos do núcleo se conheciam através dos percursos desportivo e/ou formativo. Portanto, desde início, houve uma boa relação de entreajuda entre o grupo, existindo, assim, uma boa relação entre todos os intervenientes, o que permitiu um estágio muito produtivo.

A possibilidade de a escola facultar uma sala de trabalho com todas as condições e materiais de auxílio ao ensino como variados livros técnicos das mais variadas metodologias no ensino-aprendizagem das matérias curriculares, permitiu-me uma aquisição de conhecimentos e a partilha de ideias entre os elementos do NE, assim como a articulação do trabalho cooperativo com o elemento do NE da FADEUP. É na interação com os “outros” que se constrói a experiência subjetiva de se sentir professor, isto é, a sua identidade profissional (Barros et al., 2019). Deste modo, através do trabalho cooperativo entre os NE, os obstáculos que encontramos, através dos pontos fortes de cada elemento do grupo e da comunicação e partilha de diferentes perspetivas, auxiliaram e enriqueceram o nosso processo formativo e a nossa ação enquanto professores.

1.3.4 Orientadores

Os professores responsáveis pela nossa orientação no EP foi o PC Gabriel Guerreiro e o PO da Faculdade Luís Rama.

O processo de supervisão pedagógica é entendido como um elemento preponderante na formação e no desenvolvimento profissional de professores. Este incide, fundamentalmente e, sobre a formação profissional e pessoal dos futuros profissionais, mas também no nível da qualidade de ensino e aprendizagem (Batista et al., 2014).

Embora o PO da faculdade estivesse mais distante, visto que o EP foi realizado na ilha de São Miguel (Açores), através do contacto via telefónica, correio eletrónico ou via *Zoom*, mostrou-se sempre disponível para auxiliar nas tarefas documentais. Além disso, com as observações efetuadas aquando da sua vinda à escola, através da admirável carreira e conhecimento na área do ensino e da pedagogia, pude proporcionar críticas construtivas e diferentes perspetivas de abordagens e metodologias.

O PC, como responsável pela orientação e preparação dos professores principiantes no contexto escolar, assume os papéis e funções mais relevantes ao nível da prática de ensino supervisionada (Batista et al., 2014), foi, desta maneira, um elemento fulcral no nosso desenvolvimento formativo e profissional que, com toda a sua experiência enquanto pedagogo, pois pude presenciar todo o nosso processo e, incansavelmente, aconselhar-me, atribuindo informações fundamentais para o sucesso da nossa intervenção enquanto docentes da ESL. O meu desenvolvimento de cariz pessoal, profissional e formativo advém, preponderantemente, dos conhecimentos transmitidos pelo PC.

1.3.5 A minha Turma

Segundo Teixeira & Onofre (2009), citado em (Inácio et al., 2015), a tarefa de planear é sempre percecionada como complicada, dada a complexidade e imprevisibilidade do ensino. Assim, sendo o aluno o foco do processo de ensino-aprendizagem, cabe à instituição formadora e aos docentes o dever de recolher dados, através de uma caracterização da turma, sobre os alunos, para que possam por ou não em causa o percurso formativo dos alunos.

Na efetuação da caracterização da turma do 7.ºE, inicialmente foram analisados os processos individuais dos alunos inscritos na respetiva turma (anexo 2). Foram, também, aplicados questionários no início do ano letivo (dados pessoais, hábitos alimentares, hábitos desportivos, ocupação nos tempos livres e EF.) (anexo 3) e foi aplicado um teste sociométrico (anexo 4).

A turma do 7.ºE é constituída por 14 alunos, 9 alunos do género feminino (64%) e 5 alunos do género masculino (36%), com idades compreendidas entre os 12 e 15 anos, apresentando uma moda de 12 anos e média de, aproximadamente, 12,5 anos. Inicialmente, a turma tinha 15 alunos, mas, na primeira semana, foram transferidos 4 alunos, tendo, porém, sido incluídos 3 alunos no decorrer do presente ano letivo.

Apesar da maioria dos alunos pertencer ao concelho de Ponta Delgada, freguesia do Livramento, os alunos apresentam características díspares. Na turma, está integrada 1 aluna com necessidades educativas especiais, com o último Programa Educativo Individual (PEI) realizado em 2020, onde se refere que a aluna apresenta dificuldade cognitiva, na comunicação e na linguagem, havendo, assim, a necessidade de adaptação do programa e dos parâmetros de avaliação em algumas disciplinas; contudo a aluna nas

aulas mostrou interesse em aprender e mostrou motivação, cooperando e auxiliando os colegas em prol de um bom clima nas aulas de EF. Na turma em questão, 2 alunos são repetentes no 7.º ano (ano anterior) e registam-se retenções no 1.º e 2.º ciclos. Contudo, os alunos com retenções no ano anterior, inicialmente, apesar de terem apresentado empenho nas tarefas das aulas e vontade de aprender e, até, terem proporcionado um bom clima de aula, 3 alunos, grande parte do ano, registaram absentismo escolar.

Com a aplicação do questionário, foi possível observar que, relativamente aos hábitos alimentares, os alunos, em média, comem 3 a 4 vezes por dia e, felizmente, a maioria dos alunos toma o pequeno-almoço. No que toca aos hábitos desportivos, apenas 2 alunos praticam alguma modalidade fora do âmbito escolar, sendo que nenhum pratica desporto federado. Consequentemente, nos tempos livres, grande parte dos alunos, jogam no telemóvel/computador ou passam os seus tempos livres nas redes sociais. No que diz respeito às Atividades de Desporto Escolar, mais de metade dos alunos já praticou, sendo que, ao longo do ano, foi constantemente salientada a importância da participação da prática no desporto escolar. Conforme a visão dos alunos, denota-se ainda a importância da disciplina de EF, sendo que a grande maioria dos alunos da turma se mostra motivada para a prática da mesma.

A turma, apesar da heterogeneidade, é uma turma empenhada e motivada para a prática da disciplina, mostrando, em certos momentos, inquietude, no entanto não colocando em causa o ensino-aprendizagem dos colegas.

CAPÍTULO II – Análise Reflexiva

2.1 Área 1 – Atividades de Ensino-Aprendizagem

2.1.1 Planeamento

“O processo de planeamento permite orientar o processo de ensino de forma a possibilitar a potencialização de aprendizagens significativas aos alunos a que se destina” (Matos, 2010). Assim, o Planeamento no Ensino é uma dimensão que visa o desenvolvimento de competências do docente na construção e na organização do processo de ensino-aprendizagem, com base nos conteúdos estabelecidos nas Aprendizagens Essenciais, no PNEF e no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória e nos documentos internos da ESL, destacando, ainda, todos os conhecimentos que advêm das experiências e das vivências partilhadas entre os docentes da área de EF e todos os conhecimentos fornecidos pelo PC. Tendo em conta todos os conhecimentos e conteúdos

descritos e todo o contexto do seio escolar, foram estabelecidos os objetivos e as estratégias adequadas.

Segundo Costa (2012), o planeamento tem como objetivo: fixar os conteúdos a atingir; selecionar e organizar os conteúdos a ensinar e a aprender, tendo em conta os meios da escola; escolher a metodologia de ensino adequada para ter resultados eficazes; dar importância ao papel de avaliação de continuidade para valorizar o processo de ensino e de aprendizagem.

Entende-se, portanto, que o planeamento é uma atividade de reflexão que assume a função de articular, organizar e coordenar a ação docente de acordo com os princípios e finalidades gerais da educação, bem como os anseios e dificuldades dos estudantes e do contexto social (Libâneo, 1994). Foi efetuado, assim, de acordo com a organização sistémica: Planeamento anual (nível macro); Unidades didáticas (nível meso); Planos de aula (nível micro). Todo o planeamento tem por base uma sequência lógica, de forma a promover aos alunos um desenvolvimento fluído e contínuo.

Para além, foi efetuado um Plano Geral de Estágio (anexo 5), que permitiu a orientação e o controlo de todas as atividades do estágio, planeadas à priori.

2.1.1.1 Planeamento Anual

O planeamento Anual representa uma perspetiva global que procura situar e concretizar o programa de ensino no local e com as pessoas envolvidas, com o objetivo de orientar o processo de ensino ao longo do ano através do estabelecimento de metas (Bento, 1998). Inicialmente, num nível macro sistémico, como forma a organizar o planeamento anual, foi necessária a consulta de documentos orientadores da instituição escolar, nomeadamente o Regulamento Interno, o Projeto Educativo da Escola e toda a documentação aprovada pelo experiente DEFD, desde o Documento de Orientação e Gestão até aos Referenciais de Sucesso da disciplina de EF. A realização do planeamento foi fruto, ainda, da análise dos processos individuais dos alunos integrantes da turma e da verificação de todos os recursos disponibilizados para a lecionação, incluindo o roulement das instalações desportivas.

Sendo o DOG um documento que desenha um referencial de ensino, tem por base toda a documentação emanada pela Direção-Geral da Educação, especificamente, as Aprendizagens Essenciais, o PNEF e o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Assim, a formulação do planeamento anual (anexo 6) contou com o registo de todas as aulas e o respetivo dia, a UD e as matérias associadas, a instalação desportiva, a função didática e as capacidades físicas e a intensidade que seriam abordadas nas determinadas aulas. Ainda no planeamento anual, de acordo com a UD foram selecionados todos os materiais essenciais para a adequada lecionação, tendo por base os recursos disponibilizados em inventário, bem como toda a documentação orientadora como as Aprendizagens Essenciais, o PNEF e o DOG do DEFD. Nesse sentido, de forma a proporcionar uma seleção e organização dos conteúdos programáticos de forma lógica e apropriada, foi feita a aplicação de um breve questionário no início do ano letivo, de modo a caracterizar a turma, evidenciando baixa regularidade na prática desportiva (sem atletas federados), as matérias na qual já tiveram contacto e o nível de motivação para a prática de EF, facultando-nos, assim, informações que me auxiliaram na abordagem de determinadas matérias.

De acordo com todas as linhas orientadores e o contexto da turma, seguindo as diretrizes do DEFD, as matérias abordadas foram: andebol, judo, badminton, natação, ginástica (solo e aparelhos), atletismo (salto em comprimento, corrida de velocidade, lançamento do peso e corrida de estafetas) e voleibol (figura 2). Na última aula de cada semestre, foram realizadas a autoavaliação e a heteroavaliação. Os testes FITescola inicialmente, estavam previstos 1 vez em cada semestre, no entanto, com o surgimento do tema-problema, foram realizados em 3 momentos (1 vez no 1º semestre e 2 vezes no 2º semestre). O PA permitiu ao NE o primeiro contacto na elaboração de uma ficha de conhecimentos em cada semestre, a qual implicou a formulação de questões correlacionadas à cultura desportiva abordada na lecionação das aulas, os respetivos critérios de avaliação e a cotação de cada pergunta. Este foi um elemento pertencente ao planeamento sobre o qual nunca tínhamos tido a oportunidade de o realizar no processo formativo, concebendo, assim uma prática importante, para que no futuro, de acordo com o contexto da turma, me sinta apto para aplicar testes/fichas de conhecimentos com sucesso.

<i>Semestre</i>	<i>Mês</i>	<i>Unidade Didática</i>
1º Semestre	setembro	Judo; Andebol
	outubro	Judo; Atletismo (Salto em Comprimento e Corrida de Velocidade)

	novembro	Badminton; Atletismo (Salto em Comprimento e Corrida de Velocidade); Natação
	dezembro	Natação; Badminton
	janeiro	Natação; Ginástica (Solo)
2º Semestre	fevereiro	Ginástica (Solo e Aparelhos); Andebol; Judo
	março	Andebol; Judo; Atletismo (Lançamento de Peso e Corrida de Estafetas); Voleibol
	abril	Atletismo (Lançamento de Peso e Corrida de Estafetas); Voleibol; Natação
	maio	Voleibol; Natação; Ginástica (Aparelhos)
	junho	Andebol; Ginástica (Aparelhos)

Figura 2 - Distribuição das Matérias Nucleares ao longo do ano

Sendo a tarefa de planear é sempre percecionada como complicada, dada a complexidade e imprevisibilidade do ensino (Teixeira & Onofre, 2009), é importante salientar que, incontornavelmente, houve a necessidade de ajustes constantes no planeamento anual, devido a atividades que, à priori, não constavam no Plano Anual de Atividades da turma e, também, devido à minha dificuldade em visualizar todo o planeamento anual da turma, numa fase inicial do EP.

A formulação deste documento permitiu uma melhor orientação, ainda que com alguns ajustes, mostrando-se um auxílio essencial na delimitação e organização dos objetivos do ensino-aprendizagem da turma, tendo em conta com todas as variáveis presentes na elaboração do planeamento anual.

2.1.1.1 Unidades Didáticas

Numa dimensão meso, a UD um documento pertencente de todos os conteúdos programáticos exigidos pela matéria em abordagem, com a respetiva sequenciação dos conteúdos e opções que serão, à posteriori, tomadas, foi fulcral na orientação e gestão da aplicação dos conteúdos e das aptidões a desenvolver, sendo um guia para todas as aulas.

A UD é uma estrutura organizada para aplicar um assunto concreto e coordenado, em todas as suas partes, com uma finalidade: proporcionar aos educandos alterações favoráveis através de experiências motoras, cognitivas e afetivas, seguras e úteis para a vida destes (Costa, 2012). Posto isto, conforme a observação e, conseqüente, Avaliação Inicial (AI), em determinadas unidades didáticas houve a indispensável adaptação dos

conteúdos, incidindo, portanto, nas dificuldades/facilidades que a turma ou determinados grupos de alunos apresentavam. "A aprendizagem significativa ocorre quando novas informações se relacionam de maneira substantiva e não arbitrária com o conhecimento prévio do aluno. Para que isso ocorra, é necessário que o conteúdo seja organizado de forma lógica e hierárquica, de modo que as relações entre os conceitos possam ser facilmente identificadas." (Ausubel, Novak & Hanesian, 1983). Sendo a UD um documento com todos os conteúdos programáticos exigidos pela matéria em abordagem, com a respetiva sequenciação dos conteúdos e opções que serão, à posteriori, tomadas, foi fulcral, na orientação e gestão da aplicação dos conteúdos e das aptidões a desenvolver, sendo um guia para todas as aulas, esta ideia é corroborada por Moreira (1999), pois a sequência da aprendizagem é um elemento-chave no planeamento de ensino. Ela deve levar em conta a complexidade dos conceitos, a ordem de dificuldade e a relação entre os tópicos, de modo que o aluno possa construir uma base sólida de conhecimento.

Um elemento fundamental, inerente à condução e planeamento da UD é a AI, sendo esta realizada com o aparecimento das linhas orientadoras aprovadas e regidas pelo DEFD, através do PAI. A realização da mesma permite averiguar o nível de desempenho do aluno com o intuito de planificar a UD de forma coerente face às dificuldades da turma, levando a cabo a definição de objetivos.

<i>Unidade Didática</i>	<i>Número de segmentos leccionados (45 minutos)</i>	<i>Número de blocos leccionados (90 minutos)</i>
Andebol	4	4
Judo	5	5
Natação	6	7
Badminton	3	4
Ginástica (Solo e Aparelhos)	4	5
Voleibol	2	3
Atletismo (Corrida de Velocidade e Estafetas, Salto em comprimento e Lançamento do Peso)	5	5

Figura 3 - Número de aulas por Unidade Didática

A abordagem da UD em foi notória a dificuldade em proporcionar uma aquisição consolidada foi a matéria de voleibol, sendo esta uma matéria na qual os alunos tinham muita dificuldade em sustentar a bola no ar com a correta execução do gesto técnico de passe e/ou manchete. Com o pouco tempo de lecionação para a respetiva matéria, com apenas 8 segmentos de 45 minutos para planear e com a realização de atividades que não constavam no Plano Anual de Atividades, impossibilitou aos alunos um maior contacto com a situação de jogo, pois incidimos na execução correta dos gestos técnicos através de exercícios critério, de modo que estes pudessem sustentar a bola no ar, inclusive, na troca de bola com o colega numa distância de 2 metros, e, posteriormente, com oposição da rede. Por outro lado, na UD de Judo foi possível proporcionar um melhor/maior desenvolvimento do desempenho dos alunos, pois, para além da possibilidade de ter uma sala de Judo com todas os recursos necessários, a recolha e a pesquisa de informação, juntamente com a formação interna realizada, pudemos proporcionar aos alunos um ensino-aprendizagem, por intermédio de jogos com carácter lúdico e, maioritariamente, com exercícios a pares, em que, em muitas ocasiões, o auxílio do aluno como agente de ensino, facilitou o processo de aprendizagem, sendo que estes permaneciam em constante autorreflexão, transversalmente, sobre o trabalho cooperativo. A transmissão de valores que o judo exige, foi um fator presente, desde logo, em toda a abordagem, tendo proporcionado um clima positivo e favorável no ensino.

A formulação das UD foi efetuada no decorrer de cada matéria nuclear com a seguinte estrutura: introdução; historicidade da modalidade; importância da modalidade para os jovens; caracterização da modalidade; recursos (temporais, humanos, espaciais e materiais); extensão e sequência dos conteúdos; progressões de exercícios; ações motoras fundamentais; objetivos (gerais e específicos); estratégias de abordagem da UD (dimensões de intervenção pedagógica); avaliação; balanço final; anexos. A elaboração da UD, tem como base, toda a documentação orientadora do DEFD e o contexto em que a turma 7ºE se encontra inserida. Todos os tópicos presentes na UD foram essenciais para a contribuição de uma abordagem assertiva e com êxito.

2.1.1.1 Plano de aula

Numa dimensão micro, o plano de aula é caracterizado por um documento orientador da aula que contém informações sobre as tarefas, objetivos, conteúdos e metodologias, segundo Libâneo (1993), sendo um instrumento que sistematiza todos os conhecimentos, atividades e procedimentos que se pretende realizar numa determinada

aula, tendo em vista o que se espera alcançar como objetivos junto dos alunos. Para Metzler (2011), o plano aula deve conter, ainda, palavras-chave, material e espaço necessário, uma lista de situações de aprendizagem, um tempo estimado para cada atividade de aula e transições entre estas.

Toda a fase de planeamento vai culminar na formulação de um plano de aula, onde estariam presentes: um detalhamento dos itens norteadores da aula; a descrição dos objetivos; a descrição das atividades para os alunos; a descrição dos materiais e métodos a serem utilizados, além das formas de avaliação. Então, a preparação para as aulas é indispensável que deve resultar em num documento escrito que possa gerar constantes revisões e aprimoramentos na prática docente (Libâneo, 1994). O plano de aula é desenvolvido a fim de evitar improvisação, antever dificuldades, organizar o trabalho didático, distribuir normalmente o trabalho em relação ao tempo, entre outros, afirma Cruz (1976), fundamentado por Oliveira et al. (2018). Por conseguinte, foi elaborado um modelo de plano de aula (anexo 7). Este descreve todas as informações essenciais para a condução da aula: local e horário de realização; função didática; Objetivo da aula; Materiais utilizados; Descrição das tarefas, nas diferentes partes da aula (inicial, fundamental e final), com o respetivo tempo de tarefa (parcial e total) e critérios de êxito/componentes críticas; Justificação das opções tomadas e, posteriormente à aula, a reflexão da intervenção das dimensões pedagógicas (instrução, gestão, clima/disciplina, decisões de ajustamento). Costa (2012) refere que, o plano de aula é dividido em 3 partes, consoante as 3 fases de aula: 1º fase da aula denominada de fase preparatória/inicial, deve ser realizada numa intensidade crescente, em que os conteúdos devem ser baseados em tarefas simples e divertidas, com o objetivo de preparar os alunos para a prática com uma direção à globalidade do organismo dos alunos e a aos grandes grupos musculares no âmbito do objetivo da aula; a 2º fase, fase principal/fundamental, é a fase de abordagem principal dos conteúdo visados, com uma maior intensidade, de forma a proporcionar a exercitação e aprendizagem dos conteúdos técnico-táticos; a 3º fase, e última, a fase final (retorno à calma), ao contrário da fase inicial, a intensidade deve ser decrescente, tendo em vista a recuperação fisiológica do organismo do aluno até ao estado de repouso.

A utilização de um plano de aula singular, integrado numa sequência lógica, permitiu, enquanto docente, orientar a lecionação e garantir que os objetivos definidos fossem alcançados de forma efetiva. No entanto, a predisposição, a dificuldade, a motivação, entre outros, foram fatores que, em determinados momentos, implicaram

decisões de reajustamento no plano. Segundo Almeida et al. (2011), quando a aula não tem a repercussão esperada, não deve provocar sentimento de incapacidade, indignidade e desqualificação, mas a certeza de que era necessário tentar outra via. Assim, a introdução de diferentes variantes como a troca de pares, a implementação da competição, o uso de jogos lúdicos para exercitar determinada aptidão física/gesto técnico, a repartição por fases de determinados gestos técnicos, foram reajustamentos que puderam auxiliar na dinâmica e clima de aula e, conseqüentemente, auxiliar o ensino-aprendizagem do aluno. Desde logo, as dimensões de intervenção pedagógica foram fatores-chave para o sucesso das aulas e, assim a aprendizagem dos alunos.

2.1.2 Realização/Condução de Ensino

Após o Planeamento, dá-se a Realização/Condução do Ensino da prática profissional, já que é o momento em que se inicia a atuação prática do corpo docente. Todo o nosso percurso formativo preparou-nos para este momento, o ato de lecionação. Para o sucesso da Condução do Ensino foi necessária eficiência na aplicação de dimensões de intervenção pedagógica.

2.1.2.1 Dimensões de Intervenção Pedagógica

As dimensões de intervenção pedagógica são essenciais pois atribuem aos professores uma maior eficácia na promoção de aprendizagens significativas e na construção de um ambiente de sala de aula mais saudável e diversificado. Além disso, uma abordagem multidimensional pode ajudar no desenvolvimento integral do aluno, contribuindo para sua formação como um ser humano completo e autónomo. Siedentop (1983) afere que, as dimensões de intervenção pedagógica, como a instrução, organização, clima relacional e disciplina, devem constituir-se como elementos técnicos a utilizar pelos professores pois revelam-se estreitamente relacionados com o sucesso das aprendizagens dos alunos e que, a eficácia das dimensões depende, também, da capacidade de utilizá-las de forma adequada às circunstâncias de cada contexto. Posto isto, é importante que o professor esteja preparado para se adaptar face às circunstâncias imprevistas do planeamento, perceber se o que planeia vai do encontro com o sucesso de aprendizagem do aluno e, ser capaz de intervir da forma adequada, no momento mais apropriado.

A qualidade da instrução, a dinâmica e intensidade da aula, o tempo de empenhamento motor, as decisões de ajustamento e a reunião de todas as condições que visam o objetivo definido, foram as variantes desenvolvidas ao longo do EP.

2.1.2.1.1 Dimensão de Intervenção Pedagógica: Instrução

No que toca à instrução, sendo este o momento de transmissão dos conteúdos (verbal ou não verbal) entre professor-aluno, Ausubel (1963) destaca a importância da instrução, onde o novo conhecimento é relacionado com o conhecimento prévio do aluno, tornando a aprendizagem mais efetiva. Realça Carreiro da Costa (1996) que, para a eficácia da instrução, o professor deve proporcionar aos alunos uma instrução de grande qualidade científica, centrada fundamentalmente sobre os requisitos técnicos de execução da tarefa, utilizando uma linguagem clara e precisa, Carreiro da Costa (1996) consuma, portanto, que, a capacidade de compreensão da informação (dos alunos) depende sobretudo das características da informação, nomeadamente, da sua estrutura, extensão e densidade.

De acordo com o estudo Carreiro da Costa (1996) concluiu que, “*em ambiente natural de ensino, os alunos subestimam cerca de 50% da informação que o professor lhes dirige*”. Posto isto, a instrução deve ser concisa e clara, com uma linguagem adequada ao destinatário. Estando perante uma turma do 7º ano, apesar de ter sido dado ênfase à cultura desportiva e, portanto, à nomenclatura e terminologias de determinadas ações técnicas, desde o início, foi necessário o constante cuidado em utilizar uma linguagem simples, de modo a garantir a compreensão da informação transmitida. Por vezes, devido à inexperiência, e pelo cuidado em transmitir todas as informações necessárias para a realização das tarefas, foi utilizado um discurso extenso, sendo este um fator que dificultou a aquisição das informações pretendidas. Devido à integração de 3 alunos vindos do Brasil, houve uma adaptação do discurso a um estilo mais pausado e com um uso de linguagem perceptível. O uso do questionamento e o envolvimento dos alunos como agentes de demonstração a foram elementos preponderantes na aquisição das informações e, conseqüentemente, no aumento do empenhamento motor, Carreiro da Costa (1996) afirma que, o tempo que o aluno passa empenhado na prática de uma tarefa específica é fundamental para o desenvolvimento do mesmo e que, para atingir a eficácia no ensino, o docente deve promover um maior empenhamento motor durante as aulas, e

conseguir que os alunos não manifestem comportamentos inapropriados, sem recorrer a técnicas repressivas ou punitivas.

O empenhamento motor apresentou-se intimamente relacionado com comportamentos ligados à instrução, tal como a demonstração, analisa Carreiro da Costa (1996). Portanto, sendo o auxílio da demonstração, sendo parte integrante da instrução, também foi um fator essencial na aquisição da informação nas tarefas propostas, pois os alunos conseguem visualizar o que é pretendido para determinada tarefa, através da memória fotográfica da execução demonstrada. De forma a termos acesso ao tempo de empenhamento motor dos alunos e de instrução, foi adotada a estratégia de observação e contabilização dos tempos da aula, através de uma ficha de observação, realizada pelos colegas de NE e, ainda, foi elaborado dificuldades observadas na aula e estratégias para a melhoria (anexo 8)

O “*feedback*” é considerado a variável determinante na aprendizagem motora (Magill, 1989; Schmidt, 1988). O “*feedback*” no ensino resulta de uma competência de tomar decisões oportunas com base numa seleção e processamento de informação recolhida durante uma observação formal (com utilização de sistemas de observação) ou informal (baseada na simples competência profissional) segundo Fernando et al., (1999).

“*As estruturas interrogativa e descritiva do feedback são mais facilmente compreendidas pelos alunos*” (Carreiro da Costa, 1996). Assim, quanto ao *feedback*, deverá ser diferenciado no tipo, na direção e na forma, sendo este fator fundamental no processo ensino-aprendizagem. A qualidade de *feedback* foi essencialmente positiva, tendo em conta a correção dos gestos técnicos consoante as respetivas componentes críticas e critérios de êxito, com a utilização do *feedback* descritivo, avaliativo e prescritivo. Foi utilizado várias vezes o questionamento, de modo que estes consigam, através do *feedback* intrínseco, corrigir as ações técnicas. Foi, também, utilizado o *feedback* positivo quer visual quer verbal, de forma a motivar os alunos. O fecho do ciclo do *feedback* é importante pois é a verificação da aquisição da informação transmitida ao aluno.

Numa fase inicial, devido à inexperiência em determinadas matérias, como a natação, efetivamente, houve momentos em que surgiu a dificuldade em fornecer um *feedback* chave, com determinadas analogias para que pudessem facilitar a compreensão. Com o desenvolvimento da experiência, aliado à pesquisa de livros e manuais direcionados para o ensino das respetivas matérias, capacitou-nos de melhorar a atribuição de *feedbacks* assertivos e relevantes no processo de aprendizagem dos alunos,

inclusive, no uso de “palavras-chave”, sendo evidente a melhoria relevante na aquisição dos *feedbacks* fornecidos pelos alunos.

2.1.2.1.2 Dimensão de Intervenção Pedagógica: Gestão/Organização

De acordo com o Siedentop (1983), a dimensão de intervenção pedagógica da gestão e organização, está relacionada com o uso eficaz do tempo de aula, desde os comportamentos do professor que potenciam os índices de envolvimento dos alunos nas tarefas da aula, à redução de comportamentos dos alunos que possam interferir na atividade do professor e alunos.

O planeamento é um processo decisivo na utilização de comportamento de ensino eficazes na relação pedagógica, Carreiro da Costa (1993) complementa aferindo que, os professores com processos de planeamento mais completos e precisos têm melhores indicadores de comportamento interativo no ensino. A gestão da aula está diretamente relacionada com um planeamento da aula, sendo que, a visualização prévia de toda a aula, consoante todos os recursos disponíveis (materiais, espaciais, humanos), o objetivo da aula, as tarefas planeadas e o tempo, permite uma menor perda de tempo em transições de tarefas e organização das mesmas, Carreiro Costa (1993) afirma que, uma organização cuidada das atividades e da turma, minimiza os períodos de espera e evita o aparecimento de comportamentos de indisciplina. O cuidado na planificação do plano, especificamente na organização das tarefas, visou o permanente amplo campo de visão, de forma a visualizar todos os elementos da turma.

Desde logo, com demonstração e implementação de algumas estratégias a partir da orientação do PC, na implementação de rotinas e de regras à turma (anexo 8), e a criação de sinaléticas, permitiram uma maior eficácia na gestão da aula ao longo do ano letivo.

Relativamente à gestão do espaço e dos recursos materiais, devido às condições em que tivemos o privilégio de lecionar, foi-nos permitido gerir e realizar os planos de aula com todos os materiais necessários antes do começo da aula. Assim, devido à chegada antecipada, os recursos materiais e a gestão do espaço eram dispostos para, posteriormente, aumentar o tempo de empenhamento motor dos alunos nas tarefas, visto que, não foi necessário utilizar tempo da aula na organização das tarefas. Quanto à gestão do espaço, em todas instalações desportivas exteriores, caso houvesse a impossibilidade de efetuação da aula por motivos meteorológicos, a ESL possibilita um espaço desportivo alternativo, sendo possível, assim, um planeamento mais preciso, sem espaço para a

gestão/organização imprevista da aula, através da realização de um plano alternativo (para o espaço alternativo).

Na gestão do processo de ensino-aprendizagem, em determinados momentos, houve necessidade de reajustes nos tempos de tarefa, devido à dificuldade de aquisição de objetivos em determinado tempo predefinido. Na abordagem de natação, sendo uma modalidade com a qual os alunos nunca tinham tido contacto, a grande maioria dos alunos, necessitou de mais tempo de empenhamento motor em exercícios de adaptação ao meio aquático, em que por vezes o tempo predefinido não foi o suficiente para o sucesso do aluno. Em relação à gestão/organização das aulas, com uma chegada antecipada, os recursos materiais, quando possível, foram dispostos no espaço desportivo no início de aula, de modo a promover menos tempo de organização das tarefas e, consequentemente um maior empenhamento motor. A utilização de alunos como agentes de ensino, facilitou por vezes em termos de gestão. No caso da ginástica de solo, foi utilizado, maioritariamente, o trabalho por estações, dividindo-os consoante o nível de desempenho. Sendo que os alunos de baixo nível de desempenho tinham dificuldades em exercitar as tarefas propostas de forma autónoma, com a presença de um aluno de ginástica aeróbica (com elevada aptidão para a modalidade), permitiu incidir mais no grupo de alunos com mais dificuldades, sendo que o aluno com aptidão foi um elemento-chave no desenvolvimento do grupo de alunos, principalmente no incentivo e na correção dos elementos gímnicos dos colegas de turma.

Deste modo, a gestão da aula é essencial para a promoção de um maior tempo de empenhamento motor, bem como no controlo de situações de comportamentos de indisciplina e no auxílio da dinâmica e fluidez da aula.

2.1.2.1.3 Dimensão de Intervenção Pedagógica: Clima e Disciplina

As dimensões de intervenção pedagógicas do clima e da disciplina estão interligadas, pois a forma como os alunos se sentem e interagem em sala de aula pode afetar diretamente o seu envolvimento e desempenho na aprendizagem. Se o ambiente é acolhedor, seguro e motivador, os alunos tendem a se sentir mais confortáveis e confiantes para participar e aprender. Por outro lado, se o ambiente é hostil, desorganizado ou desmotivador, os alunos podem se sentir desencorajados ou distraídos, o que pode prejudicar sua capacidade de aprender. Por isso, é importante que os professores criem um ambiente de aprendizagem positivo e estimulante em suas aulas.

Segundo Cantuda et al, (2017), associado a um ensino eficaz na EF, está a criação de um clima relacional positivo entre o professor e o aluno, e entre os próprios alunos.

A disciplina é uma componente fundamental do controlo das atividades dos alunos e permite que o ambiente nas aulas seja agradável, seguro e propício à aprendizagem. Afirmam Cantuda et al, (2017), que pode ser definida sob 2 pontos de vista: I) positivo – a disciplina permite a manutenção de um comportamento apropriado, com o professor a ensinar, de forma preventiva e proactiva, os alunos a comportarem-se de acordo com as regras estabelecidas(...) esta abordagem promove condições favoráveis à aprendizagem; II) negativo – a disciplina é entendida com a ausência de comportamentos inapropriados, prevalecendo uma perspectiva de punição como forma de correção (...) as aulas tendem a caracterizar-se por um clima menos favorável à aprendizagem. O clima positivo e disciplinado, desde cedo, foram recorrentes nas aulas, com um ambiente motivador e propício para o ensino-aprendizagem, privilegiando uma dimensão positiva e preventiva, evidencia Cantuda et al. (2017), *“o professor deve elogiar os comportamentos de acordo com as regras estabelecidas, o que foi alcançado, utilizar interações positivas e consistentes de forma a criar um clima favorável à aprendizagem”*, utilizando o elogio a determinada atitude/ação à qual queria incidir naquele momento.

Ao longo do ano, a turma não apresentou situações de comportamentos de indisciplina, no entanto, existiram momentos em que os alunos demonstraram irrequietude. Numa fase inicial, com uma liderança mais saliente, sucedeu-se intervenções em todas as situações de irrequietude, mesmo não pondo em causa o clima e a fluidez da aula. Com o passar do tempo e com um posicionamento muito vincado no controlo comportamental dos alunos, o ambiente tornou-se negativo, assim, de forma a manter o clima motivante e positivo, foi necessário apenas uma intervenção de controlo, quando o comportamento/ação colocava em risco ou pudesse prejudicar o ensino-aprendizagem da turma. A utilização do “humor”, a aplicação de jogos com carácter lúdico, a alternância dos pares e a, ainda a implementação da vertente competitiva, foram fatores que permitiram manter o clima positivo para a aprendizagem dos alunos. A prevenção de situações desviantes, mantendo-os no campo de visão, a realização de grupos de acordo com a observação socio-afetiva dos mesmos, foram fatores tidos em conta no decorrer da lecionação da turma.

2.1.3 Avaliação

O processo de Avaliação do Ensino, esta pode repartir-se em 3 avaliações: Avaliação Inicial; Avaliação Formativa; Avaliação Sumativa. Segundo Nobre (2009), citado em (Nobre, 2016), a avaliação é “um processo sistemático de recolha de informação respeitando determinadas exigências, que envolve a formulação de juízos de valor com base num referencial, de modo a facilitar a tomada de decisões”. Assim, é um processo que permitirá recolher informações consoante as linhas que orientam o mesmo, visando o desenvolvimento do aluno.

2.1.3.1 Avaliação Inicial

A AI é uma etapa de avaliação que ocorre no início do processo de ensino. Essa avaliação tem como objetivo coletar informações sobre o conhecimento prévio e as aptidões dos alunos, permitindo, assim, que o docente adapte o ensino às necessidades individuais do aluno. “A AI um processo decisivo pois permite: (1) orientar e organizar o trabalho na turma; (2) assumir compromissos coletivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares; (3) adequar o nível de objetivos; e (4) proceder a alterações ou reajustes na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso considerem necessário”, afirma Ferreira (2005). Neste momento de avaliação é retirado o máximo de informações sobre o nível de desempenho para poder organizar e planear de forma a dar resposta às dificuldades face aos objetivos e necessidades do aluno.

“As atividades e exercícios desenvolvidos são fundamentais da intenção educativa, isto é, são aqueles que se podem observar e verificar sobre os comportamentos” (Costa, 2012). Com isto, o uso do PAI (anexo 9), documento formulado pelo NE de 2020/2021 e aprovado pelo DEFD, através da aplicação de uma grelha (anexo 10), permitiu e facilitou a atribuição de um determinado nível de desempenho e, assim, pude perspetivar o nível do desempenho no final da matéria curricular (avaliação prognóstica). A AI permitiu, ainda, identificar o nível do aluno e da turma, evidenciando as facilidades/dificuldades e as capacidades motoras dos mesmos. Para além de auxiliar no planeamento da UD, caso necessário, pode ser efetuada a reestruturação dos objetivos, das metodologias e das estratégias de ensino. Tem por finalidade a observação dos alunos quanto aos pré-requisitos para se adaptarem a um plano de atividades e quanto ao nível de desenvolvimento aceitável das suas capacidades

Numa primeira fase, devido à inexperiência na observação dos conteúdos evidenciados na grelha de avaliação, o preenchimento da mesma foi uma tarefa desafiante, pelo facto de a preocupação estar centrada no controlo da turma, na gestão/organização da aula e na instrução fornecida. Posteriormente, na abordagem das modalidades individuais, consoante a experiência em determinadas matérias, foi-nos possível contornar as dificuldades através da aplicação de estratégias que facilitassem, não só a organização da aula, como a observação, através do uso de vagas, o que me permitiu, assim, uma avaliação mais próxima do nível de desempenho do aluno e uma gestão mais apropriada de todo o processo de avaliação. Na AI das modalidades coletivas, decidimos, primeiramente, de uma forma mais analítica observar as capacidades técnicas, de seguida, através da implementação de jogos reduzidos, de forma a avaliar as competências técnico-táticas que os Jogos Desportivos Coletivos exigem. Senti mais dificuldade na observação de matérias com as quais tinha menos contacto com a prática da mesma, como a Natação.

2.1.3.2 Avaliação Formativa

A Avaliação Formativa (AF) é uma ferramenta essencial para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem, pois permite ao professor e ao aluno identificar pontos fortes e fracos, bem como traçar estratégias para melhorar o desempenho (Bettencourt, 2014). Portanto, a AF é um processo contínuo na matéria curricular que implica: recolha de informações sobre o desempenho dos alunos com o objetivo de identificar as necessidades e melhorar sua aprendizagem.

A disponibilização dos parâmetros que definem o nível de desempenho do aluno e os objetivos a serem alcançados, tendo em todas as diretrizes e os respetivos critérios de cada matéria nuclear, através do Documento Organizador e Gestão (DOG) no Anexo I (anexo 11), foi essencial em todo o processo de AF, pois, com a afixação da respetiva grelha em A3 (aprovada pelo DEFD), era mostrado o caminho que o aluno devia percorrer para a obtenção de determinado nível de desempenho (NI: Não Introdutório; I: Introdutório; E: Elementar; A: Avançado).

Para a realização da avaliação de forma contínua, a seleção de exercícios conforme as dificuldades observadas e a aptidão motora do aluno, a utilização dos alunos como agentes de ensino, o uso do questionamento de forma promover ao aluno o feedback intrínseco e a promoção da autorreflexão relativamente ao seu desempenho na aula foram

também elementos que auxiliaram to processo de AF e que, certamente, agregaram ao ensino-aprendizagem dos alunos.

2.1.3.3 Avaliação Sumativa

A Avaliação Sumativa (AS) é uma forma de avaliação realizada ao final de determinado percurso de aprendizagem, com o objetivo de avaliar o nível de desempenho adquirido pelos alunos em relação a um conjunto de objetivos de aprendizagem previamente definidos. A AS consiste numa apreciação sobre o que foi aprendido pelo aluno em um período específico, com o objetivo de emitir um parecer de valor sobre este aprendizado (Luckesi, 2005).

Na última aula de cada matéria curricular os alunos foram avaliados através de grelhas aprovadas em departamento, grelha da AF da UD, que aferem as diferentes matérias, em articulação com o PNEF, as Aprendizagens Essenciais e o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatório, podendo, portanto, atribuir o nível de desempenho ao aluno. Na aula seguinte à avaliação da respetiva matéria, foi afixada a grelha com a apresentação dos parâmetros que cada aluno atingiu ou não (anexo 12), refletindo, sobre toda a abordagem da UD que, ainda, contou com a introspeção dos alunos sobre o do desempenho global e individual da turma.

Nobre (2015) afirma que com a AS não se pretende uma melhoria imediata, mas valorar em definitivo, num dado momento, final, quando é necessário tomar uma decisão em algum sentido. Deste modo, esta avaliação foi aplicada conforme as orientações formuladas pelo DEFD, sendo que, os alunos foram classificados de 1 a 5, referente ao juízo global do semestre na Ficha da Avaliação Sumativa (anexo 13). Assim, com a conjugação do nível de desempenho das matérias lecionadas, o domínio (oral e escrito) dos conhecimentos e a aptidão física (saudável / não saudável), reuniram-se os elementos que culminaram na nota quantitativa do aluno.

No presente ano letivo, foram realizados 2 momentos de avaliação intercalar (em cada semestre), que consistiu em atribuir uma nota qualitativa consoantes os elementos de avaliação até ao momento, devido a alunos se encontrarem-se no nível 3 ou inferior, foram formuladas e relatadas (na plataforma SGE) (anexo 14) as dificuldades apresentadas pelos respetivos alunos e as estratégias de melhoria, para que estes pudessem melhorar o seu desempenho. No caso da ESL, a avaliação da disciplina de EF é divergente quando comparada às outras disciplinas curriculares, pois cada parâmetro de avaliação

tem a mesma relevância. Por exemplo, o desempenho do aluno numa determinada matéria tem o mesmo valor do que o nível de conhecimentos do aluno.

Dado a todo o processo de ensino-aprendizagem desenvolvido ao longo do ano letivo, pude verificar os resultados alcançados pela turma quando comparados ao desempenho da mesma no início do ano. No que toca à aptidão física dos alunos, através da aplicação dos testes FITescola, foi notória uma melhoria, principalmente na força abdominal, na agilidade. No que toca ao desempenho dos alunos nas unidades didáticas com as quais puderam contactar, na generalidade, foi verificada uma aquisição dos conteúdos práticos programados básicos da modalidade. Relativamente à cultura desportiva, através da participação oral e da realização de uma ficha de conhecimentos, os alunos puderam demonstrar todos os seus conhecimentos teóricos das matérias nucleares abordadas com sucesso, garantindo, assim, a aquisição da cultura desportiva das modalidades.

Face à realização de atividades no EP que proporcionaram um contacto com a realidade da docência, fez com que sentíssemos na pele a importância do papel do professor de EF e, conseqüentemente, enriquecesse a nossa experiência enquanto professores estagiários.

2.1.3.4 Autoavaliação e Heteroavaliação

Na última aula do semestre foi realizada a autoavaliação e heteroavaliação do respetivo semestre, sendo este um momento de autorreflexão de todo o processo de aprendizagem desenvolvido até então.

“A autoavaliação nesta perspetiva não se resume apenas a práticas de consulta final dos alunos e assume um duplo propósito educativo: além de permitir ao aluno regular o seu próprio processo de aprendizagem de acordo com critérios definidos, permite-lhe também realizar uma outra aprendizagem, a de avaliar durante o processo e a partir de parâmetros comuns conhecidos, o que constitui por si uma componente transversal da sua formação como indivíduo e cidadão” (Nobre, 2015). Assim, cabe ao professor fornecer aos alunos os parâmetros a avaliar ao longo de todo o percurso de ensino-aprendizagem, sendo que a autoavaliação, também, procura desenvolver nos alunos a competência de autorreflexão sobre a dimensão da sua performance em determinado tempo.

A heteroavaliação refere-se a uma avaliação realizada por uma pessoa sobre outra, sobre o seu trabalho e o seu desempenho, e integra a avaliação dos professores em relação

aos alunos e também pelos alunos entre si, avaliação entre pares (Nobre, 2015). Assim, de acordo com os elementos de avaliação, com empenhamento e todo o desempenho, ao longo do todo o semestre, foi-me possível efetuar a heteroavaliação dos alunos, seguindo as normas estabelecidas internamente pela instituição escolar.

No caso da ESL, a avaliação da disciplina de EF é divergente quando comparada às outras disciplinas curriculares, já que cada parâmetro de avaliação tem a mesma relevância. Por exemplo, o desempenho do aluno numa determinada matéria tem o mesmo valor que o comportamento ou, até, do que o nível de conhecimentos do mesmo.

Na última aula do semestre, decorreu, primeiramente, a autoavaliação dos alunos, em que após o esclarecimento da ficha proposta pelo Órgão Executivo Escolar (anexo 15), permitiu aos alunos, de acordo com as diretrizes e referências facultadas pelo professor, o preenchimento da mesma. Com a efetuação prévia da heteroavaliação dos alunos, após um pequeno *briefing* individual de cada aluno, foram relatadas as notas que, á posteriori, foram sugeridas no Conselho de Turma. É de realçar que a autoavaliação dos alunos, na grande maioria dos mesmos, apresentou valores menores ou iguais quando comparados à heteroavaliação do professor em relação aos alunos. Assim dos 10 alunos que estiveram presentes na aula e efetuaram a autoavaliação, 3 alunos (30%) autoavaliaram-se com o mesmo valor quantitativo da heteroavaliação do aluno, os restantes 7 alunos (70%), autoavaliaram-se com um valor inferior atribuído pelo professor na heteroavaliação efetuada por mim.

Ainda foi efetuada uma análise geral do semestre, evidenciando aspetos positivos e aspetos a melhorar no semestre/ano letivo seguinte. No final, foi proposta à turma a apresentação de sugestões de melhorias na lecionação das matérias ou, até, de tarefas, no do ponto de vista do aluno, que mostram um maior grau de motivação, permitindo, assim, planear exercícios que promovam o gosto/paixão pela atividade física.

2.1.4 Decisões de Ajustamento

Segundo Cantuda et al. (2017), no ensino, 80% das decisões interativas de ensino são estabelecidas na fase pré-interativa (planeamento), 20% são de decisões de ajustamento, em que apenas 5% são novas decisões e 15% são modificações das decisões pré-interativas, assinalando-se, ainda, que a maioria dos professores estagiários têm dificuldade na plasticidade e ajustamento dos planos face às situações inesperadas. Inicialmente. Devido à inexperiência, ausência de um estudo aprofundado em

determinada matéria e o meio envolvente, dificultou a ação de observação que, incontornavelmente, influenciou na decisão de ajustamento, na lecionação da UD de Natação. A pesquisa e análise detalhada, a familiarização com a abordagem da matéria, bem como as sugestões do PC, em relação à supervisão das componentes técnico-táticas e a demonstração de tarefas que auxiliem a mesma, facilitaram as decisões de ajustamento face ao contexto em que o aluno está inserido, pelo que foi notória a evolução do desempenho da turma.

“O procedimento de diferenciação do ensino se traduz em estratégias de atuação diferenciadas ou decisões de ajustamento, como por exemplo: atribuição de tempo desigual para as aprendizagens, prioridades na supervisão, incentivos ou feedback para alguns alunos, estímulos verbais e não verbais” (Januário, 1996), decisões de ajustamento, essas que, surgiram ao longo de todo o ensino-aprendizagem.

Na primeira aula, aquando da efetuação da AI, surgiu a carência de ajustamento no planeamento, sendo este um momento na qual consegui avaliar o nível de desempenho em que se encontravam os alunos e, assim, poder prognosticar e visar objetivos/metasp na lecionação de cada matéria nuclear que, por sua vez, irá influenciar a tomada de decisões de planeamento. Posto isto, a UD de Voleibol foi alvo de adaptação na estruturação da abordagem dos conteúdos. Dadas as fragilidades técnicas e táticas dos alunos, especificamente na execução do passe e da manchete e no deslocamento, efetuou-se a reestruturação de todo o planeamento incidindo na lecionação dos conteúdos técnicos, em que, de forma analítica e posteriormente, teve como foco a exercitação das ações técnico-táticas. Os conteúdos abordados foram de um baixo nível de dificuldade o que, com o surgimento de atividades e projetos que, anteriormente, não estariam planeados e com o pouco tempo atribuído para a UD de Voleibol, impossibilitou o desenvolvimento expectável.

Na abordagem do lançamento de peso, dada a dificuldade da utilização dos grandes agrupamentos musculares com a postura correta, de forma a prevenir lesões, foi dado ênfase a exercícios que promoviam a exercitação da força explosiva, essencialmente, como forma de melhorar a postura fisiológica natural do corpo, a partir de diferentes posições/pontos de partida (atrás da cabeça; a partir do peito; abaixo da cintura), exercitação essa que, pode oferecer consciência física e muscular, essencial em ações recorrentes no quotidiano (tal como levantar um objeto pesado do chão). A atribuição de um maior tempo motor às aquisições referidas anteriormente, fez com que

a leção da Corrida de Estafetas não tivesse o resultado esperado, devido ao pouco tempo restante na abordagem da UD de Atletismo.

No que toca às decisões de ajustamento da instrução, o projeto “Professor a Tempo Inteiro”, para além de proporcionar o ajustamento constante, tendo em conta que a pouca familiarização com o contexto das turmas (tempo de tarefas, instrução, gestão), dado ao elevado grau de desmotivação dos alunos, permitiu adaptar não só a instrução com o uso de uma linguagem clara para os alunos, como a constante atribuição do feedback positivo, incentivando-os para a prática da atividade física.

Posto isto, as decisões de ajustamento permitiram a adaptação das abordagens sempre a partir de uma observação de determinada ação, que com o conhecimento dos conteúdos e do contexto do meio envolvente, foi essencial para o ensino-aprendizagem dos alunos.

2.1.5 Questões dilemáticas e estratégias

Durante todo o caminho percorrido, muitas incertezas e questões dilemáticas surgiram, o que tornou cada dia um novo desafio. A realidade atual do ensino nos leva a perceber as problemáticas que os professores enfrentam em sua prática diária. Assim, pudemos vivenciar de perto todos os esforços que os docentes realizam em sua atividade, sempre em busca de soluções para os desafios que surgem na sala de aula.

Aquando da seleção das UD a lecionar, de acordo com a turma atribuída, desde logo, surgiu o receio em abordar matérias às quais não tinha contacto, nem o nível de conhecimento adequado e aprofundado. Assim, sendo a Natação, à priori, a matéria evidencia mais dificuldades (devido ao pouco conhecimento), especificamente, em “Como lecionar a matéria, de forma a garantir uma adaptação ao meio aquático com sucesso?”. Paralelamente a todas as questões e receios sentidos ao longo do EP, com as orientações do PC direcionadas para as estratégias de intervenção pedagógicas, bem como a pesquisa de informações referente aos conteúdos da matéria e as respetivas progressões, permitiram uma leção apropriada ao contexto com um resultado positivo quer na adaptação ao meio aquático de todos os alunos, quer no aperfeiçoamento técnico dos estilos de natação.

Surge, ainda, a questão dilemática “Como incluir todos os alunos com base nas suas aptidões de forma que estes consigam obter o sucesso?”. O principal papel do professor é estabelecer objetivos realistas, de acordo com a capacidade do aluno, e planear

e criar tarefas (adequadas) que façam com que estes consigam adquirir aptidões relevantes consoante as capacidades iniciais, permitindo assim a aprendizagem e o desenvolvimento do aluno. Assim, para que os alunos consigam alcançar a aprendizagem, foi adotada a flexibilidade na lecionação, em relação aos objetivos e às tarefas propostas, adaptando-as às necessidades individuais dos alunos.

Sucedem-se, também, interrogações sobre a segurança e saúde, tal como, “Como garantir que as tarefas sejam seguras e saudáveis para os alunos, evitando lesões ou problemas de saúde?”. Na análise dos processos individuais dos alunos, por norma, são referidos os problemas de saúde dos alunos, no entanto, a prevenção de lesões e de problemas de saúde foi sempre um fator em ter em conta na abordagem de todas as matérias. Na modalidade como a Ginástica de Solo, a segurança dos alunos foi um coeficiente relevante no planeamento dos exercícios e, conseqüente organização da aula. De forma geral, decidi efetuar uma abordagem por grupos homogêneos, subdivido por nível de desempenho, em que na formulação das tarefas para cada estação foi atribuída a apenas 1 estação, à qual eu estaria mais próximo um maior grau de dificuldade e que envolvesse a realização de elementos gímnicos que necessitassem maior supervisão, garantindo, assim, a segurança dos alunos. Com o objetivo de manter os alunos em segurança no meio aquático, na UD de Natação, a supervisão de toda a turma, mantendo-os todos no meu campo de visão, foi o principal objetivo. Assim, desde logo os alunos, consoante o nível de desempenho foram distribuídos pelos 4 de corredores de natação, sendo que no corredor mais próximo do professor, estariam os alunos com um nível inferior de desempenho, pois estes alunos têm um maior risco, sendo que se encontravam em adaptação ao meio aquático, possibilitando, caso necessário, uma intervenção rápida.

Ainda, numa fase precoce do EP, emerge a questão “Como avaliar os alunos de forma justa e objetiva, considerando que cada um tem um ritmo e habilidades motoras diferentes?”. A disponibilização aos alunos dos conteúdos necessários para a obtenção dos diferentes níveis de desempenho e os objetivos visados para determinadas matérias nucleares, bem como a atribuição das mesmas oportunidades de aprendizagem a todos os alunos foram elementos que culminaram numa avaliação justa e apropriada. As grelhas com linhas orientadoras na avaliação foram essenciais no planeamento do processo avaliativo dos alunos.

Aquando da lecionação, deparamo-nos com desafios constantes, que implicaram o auxílio de estratégias de intervenção para reverter situações de desmotivação e inquietude apresentadas pelos alunos.

A desmotivação que os alunos apresentaram em matérias às quais tinham mais dificuldades, colocavam em causa a dinâmica, fluidez e ritmo de aula. Assim, face ao nível motivacional em determinadas matérias, a implementação de jogos de carácter lúdico, a temporização de determinadas tarefas, a vertente competitiva e o trabalho a pares foram essenciais no planeamento. O feedback positivo, também, teve um papel relevante na melhoria/manutenção do nível motivacional para a prática, principalmente para os alunos que demonstram insegurança ou falta de confiança.

A irrequietude, pontualmente, demonstrada pela turma influenciou diretamente no momento de instrução da aula. A ação de permanecer em silêncio quando os alunos conversavam entre si, foi uma estratégia adotada que, ao longo do ano, verificou-se eficaz em que auxiliou a atenção dos alunos e, conseqüentemente, a captação das informações transmitidas.

Assim sendo, as questões dilemáticas estão associadas diretamente a problemáticas que devem ser ultrapassadas na prática educativa, apesar da existência do possível erro, estas devem ser vistas como obstáculos superáveis, em prol do crescimento pessoal e profissional.

2.1.6 Coadjuvação no 2º Ciclo

A realização da lecionação do 2º Ciclo de Ensino foi desenvolvida na Escola Básica Integrada Canto da Maia e foi efetuada entre os dias 17 e 28 de abril do presente ano letivo 2022/2023. A turma atribuída foi a turma 6ºJ em que realizamos o projeto durante as duas semanas, equivalente a um total de três aulas, sendo uma de um segmento (quarenta e cinco minutos) e as restantes duas de um bloco (noventa minutos). Com o objetivo de não prejudicarmos o processo de ensino-aprendizagem dos alunos, mas sim, dar continuidade pedagógica, foi efetuada uma reunião com a docente titular da turma em questão com o intuito de adquirir informações cruciais tais como a matéria a lecionar, o número de alunos da turma e outras informações que implicassem alguma adaptação no processo de lecionação, inclusive na aplicação de tarefas e estratégias, consoante as características da turma e o seu comportamento, para que fosse promovido um adequado ensino-aprendizagem.

A turma em questão é composta por 21 alunos, sendo 6 do sexo feminino e 15 do sexo masculino, com idades compreendidas entre 11 e 13 anos. A maioria destes alunos são praticantes atividade física fora do âmbito escolar, maioritariamente futebol e hóquei.

Assim, é de referir que a turma se mostrou ativa, no entanto apresentou, em alguns momentos comportamentos desviantes que colocaram em causa o clima da aula e, conseqüentemente, o ensino-aprendizagem.

Spudeit (2014) afirma que será o plano de ensino que norteará o trabalho docente e facilitará o desenvolvimento dos alunos e que, além disso, na elaboração do planeamento o professor deve questionar: “o que eu quero que o meu aluno aprenda?” e que, para isso, o plano deve ser norteado pelo perfil do aluno e de acordo com as conceções do projeto pedagógico do curso. Assim, as minhas decisões/opções de planeamento foram ao encontro dos conteúdos programáticos conforme os documentos orientadores, tal como o PNEF e as Aprendizagens Essenciais, conteúdos esses estabelecidos pela professora titular que, por sua vez, estão correlacionados com o roulement das instalações desportivas da escola e com o nível de desenvolvimento dos discentes da turma.

Sendo assim, na lecionação da matéria de voleibol, foi-nos proposto abordar o passe, a manchete, o serviço e situação de jogo 2x2. Desde logo o principal objetivo, para além de poder proporcionar um conhecimento desportivo da modalidade de voleibol, era fazer com que a turma conseguisse, de certa forma, efetuar situação de jogo 2x2 com noções técnico-táticas que a modalidade voleibol exige, tais como a orientação espaço-temporal, as deslocações defensivas e ofensivas, a adequação do gesto técnico (de acordo com a trajetória da bola) e a movimentação apropriada para uma efetuação equilibrada e correta do gesto técnico. Foi dado, também, ênfase às capacidades coordenativas de agilidade e velocidade de tempo de reação, sendo estas essenciais no momento em contexto de jogo.

Quando comparada a turma lecionada ao longo de todo o ano letivo (7ºE) e a turma do presente projeto no 2º Ciclo (6ºJ), é notória a discrepância no número de alunos, sendo que o 7ºE tem 15 alunos e o 6ºJ possui 21 alunos. A nível comportamental, a turma do 6ºJ apresentou constantemente comportamentos desviantes, ao contrário da turma do 7ºE que, pontualmente, apresentou momentos de inquietude, no entanto, não entram em conflito com as normas de sala de aula, contribuindo, assim, para um clima propício ao ensino. É de salientar que, no que toca, ao nível de desempenho, ambas as turmas se encontram com uma aptidão/desempenho semelhante na matéria de voleibol.

Na lecionação da turma do 6ºJ, sendo esta uma turma constituída por um maior número de alunos, tendo em conta os recursos disponibilizados, a planificação das aulas foi efetuada de modo a manter todos os alunos no campo de visão e, assim, promover a

segurança dos alunos e evitar comportamentos desviantes. Para além disso, o uso de determinados alunos como agentes de ensino foi fulcral para a aquisição dos conteúdos lecionados. Devido ao facto de a turma revelar dificuldades na interação e na socialização entre elementos pertencentes à turma, foram utilizados jogos lúdicos que fomentassem a importância da cooperação e união de grupo.

Devido às dispares características de ambas as turmas, foi necessário proceder a ajustes nas dimensões de intervenção pedagógicas, na gestão, na instrução, no clima e disciplina.

No que diz respeito à dimensão de gestão, de acordo com os recursos materiais e espaciais proporcionados pela instituição escolar, as tarefas foram planificadas com a disposição dos materiais utilizados, de modo que os alunos pudessem realizar a passagem para a seguinte tarefa de forma rápida, garantindo, assim, um menor tempo de organização. Para além disso, as disposições dos recursos em todas as tarefas foram dispostas de maneira que fosse possível manter todos os alunos no meu campo de visão.

Na dimensão de instrução, sendo que estes alunos pertencem ao 2º Ciclo de Ensino, foi utilizado um vocabulário de fácil compreensão, mais simples e claro. Além da instrução precisa e assertiva, o uso constante da demonstração dos exercícios (pelo professor e pelo aluno) foi fulcral para a compreensão das tarefas a desenvolver. Devido ao número grande de alunos, foram utilizados alguns alunos como agentes de ensino, propiciando, muitas vezes, grupos heterogéneos. No que toca ao feedback, sendo este fator fundamental no processo ensino-aprendizagem, durante a efetuação das tarefas, a qualidade de feedback foi essencialmente positiva, tendo em conta a correção dos gestos técnicos consoante as respetivas componentes críticas, sendo utilizado o feedback descritivo e prescritivo, maioritariamente, com direção a um determinado grupo de alunos. Recorremos, várias vezes, ao questionamento, de modo que os alunos conseguissem, através do feedback intrínseco, corrigir as ações técnicas. Foi também utilizado o feedback positivo quer visual quer verbal, de forma a motivar os alunos.

O clima de aula nem sempre foi positivo e adequado para o processo de ensino da turma. Sendo esta uma turma com dificuldades no que toca ao relacionamento interpessoal, decidi implementar jogos lúdicos no aquecimento que desencadeassem uma maior entajuda e cooperação entre os elementos da turma, muito embora se tenham verificado comportamentos de desvio por parte dos alunos, sendo necessário a pronta intervenção docente. Com a realização do projeto decidimos, portanto, promover um momento de reflexão e introspeção sobre a importância do ensino e da socialização entre

todos os intervenientes no seio escolar. Pude, assim, adquirir alguma bagagem de como agir enquanto docente, no que toca às decisões de ajustamento perante variadas ocorrências não previstas, como casos de indisciplina e atritos interpessoais.

Segundo o Decreto Legislativo Regional n.º 10/2021/A de 19 de abril de 2021, com efeito, a par do já perfilhado, a nível nacional, pelo Ministério da Educação e, ainda, pela Região Autónoma da Madeira, também a Região Autónoma dos Açores vê no pessoal docente um corpo decisivo na preparação e formação das gerações, atuais e futuras, pretendendo traduzir tal posição através do presente diploma, que adota medidas tendentes a uma maior estabilidade laboral.

Posto isto, a realização do projeto de Lecionação junto do 2º Ciclo de Ensino Básico permitiu-nos uma experiência enriquecedora que, por sua vez, nos possibilitou o contacto com um diferente meio envolvente de ensino: discentes de diferentes idades e, portanto, diferentes peculiaridades que, por sua vez influenciaram na aplicabilidade de estratégias e métodos de ensinos; diferentes intervenientes no processo de ensino (pessoal docente e não docente); diferentes recursos, materiais e espaciais, ao dispor para o auxílio da lecionação, fomentando, assim, a minha experiência enquanto possível futuro docente da disciplina de EF no referido ciclo de ensino. A finalização desta atividade permitiu, também, refletir e averiguar sobre a verdadeira realidade e sobre a importância da docência, destacando-se qual o nosso papel enquanto pedagogos do ensino em função das exigências colocadas pelos diferentes ciclos de ensino.

2.1.7 Professor a Tempo Inteiro

A Atividade de “Professor Tempo Inteiro” foi realizada de 13 a 17 de março. A minha intervenção teve um total de 14 aulas, sendo 8 de 1 bloco (90 minutos) e 6 de 1 segmento (45 minutos). A efetuação do projeto teve como objetivo vivenciar a experiência do que é ser professor a tempo inteiro, pois, no futuro, é esta a profissão na qual nos revemos, sendo esta a profissão que iremos abraçar. Assim, um contacto com alunos de diferentes faixas etárias, níveis de desempenho, níveis de ensino, atitudes e com diferentes posições/visões, no que toca ao exercício físico e à disciplina de EF, sensibilizou-nos para a necessidade de implementar diferentes tipos de liderança, bem como estratégias também diferenciadoras, o que enriquecerá a nossa vivência enquanto professor. Sendo assim, a oportunidade proporcionada pela instituição escolar e pelo PO permitiu enriquecer a nossa intervenção pedagógica, aproximando-se do contexto real

enquanto docentes da área de EF com horário completo, ou seja, 22 tempos semanais, sendo que a componente letiva que consta no horário semanal de cada docente respeita o disposto no artigo 77.º conjugado com o artigo 79.º do Estatuto da Carreira Docente dos educadores de infância e dos professores dos ensinos básico e secundário (ECD), considerando-se que está completa quando totalizar 25 horas semanais, no caso do pessoal docente da educação pré-escolar e do 1.º ciclo do ensino básico, ou 22 horas semanais (1100 minutos), no caso do pessoal docente dos restantes níveis de ensino, incluindo os grupos de recrutamento da educação especial.

Na preparação/realização do presente projeto, foi necessário selecionar as turmas, de forma a simplificar este processo, por isso decidimos, de acordo com os horários dos professores, selecionar um horário compatível com a lecionação da presente turma e, de seguida, foi necessário falar com o professor titular das mesmas, permitindo um bom planeamento das aulas, de forma a dar continuidade pedagógica ao seu processo de ensino. Assim, de modo a nos enquadrarmos no ensino-aprendizagem dos alunos, através de uma conversa com o respetivo professor, foram recolhidas algumas informações (anexo 16) sobre os alunos correlacionados com as matérias que, na visão do professor, fossem fundamentais para garantir o bom planeamento e organização no decorrer das aulas. A comunicação com o professor facultou a recolha de informações essenciais para o bom planeamento das aulas. Assim, o professor efetuou esclarecimentos, tais como: os diferentes ritmos de aprendizagem; a lecionação a alunos com NEE, com diversas patologias ou outro caso relevante que colocasse em causa a minha ação; aplicação de diferentes matérias presentes no PNEF.

Deste modo, com a realização desta atividade, no que toca ao planeamento, apesar das variadas particularidades das turmas presentes no projeto (idade, capacidade cognitiva, capacidade física, número de alunos, entre outras), o PNEF e o DOG foram ferramentas fundamentais que auxiliaram e, deste modo, facilitaram o planeamento das aulas.

No que diz respeito à lecionação, a capacidade de decisões de ajustamento foi constante, sendo uma intervenção essencial para a adequação do ensino-aprendizagem dos alunos e, deste modo, o sucesso da presente atividade. Na grande maioria das aulas lecionadas o número de alunos predispostos para a realização da aula não correspondeu ao número de alunos no planeamento, pois era um número muito inferior em relação ao número de alunos da turma. Posto isto, foi imprescindível a tomada de decisões de ajustamento quer na organização das tarefas quer na condução da aula, principalmente na

intensidade incrementada no decorrer das atividades. A baixa participação dos alunos na aula, no caso da lecionação das modalidades desportivas coletivas, dificultou a realização de situação de jogo, sendo que foi predominante o uso de exercícios critério. O uso do estilo de ensino por Tarefa foi recorrente.

Além disto, todo o conhecimento adquirido durante o EP permitiu adequar os conteúdos consoante o objetivo e o meio envolvente em contexto de aula. Assim, devido às dispares características de ambas as turmas, foram necessários ajustes nas dimensões de intervenção pedagógicas, na gestão/organização, na instrução, no clima e disciplina.

Em relação à gestão/organização das aulas, com uma chegada antecipada, foi os recursos materiais, quando possível, foram dispostos no espaço desportivo no início de aula, de modo a promover menos tempo de organização das tarefas e, conseqüentemente um maior empenhamento motor. No que toca à gestão da aula, o ritmo de aprendizagem dos alunos constituiu um fator a ter em conta, bem como o nível de complexidade cognitivo e físico, sendo que os exercícios foram aplicados partindo do mais simples para o mais complexo, de modo a facilitar a aquisição dos conteúdos. Devido à falta de empenho e de motivação em alguns momentos de aula, o uso de jogos lúdicos foi fundamental para manter a dinâmica e a fluidez da aula.

No que concerne a instrução, sendo que o projeto engloba alunos de diferentes faixas etárias e níveis cognitivos distintos, foi utilizada uma instrução simples e precisa, com o uso de terminologia/vocabulário consoante as competências dos discentes. Além da instrução precisa e assertiva, o uso constante da demonstração dos exercícios (pelo professor e pelo aluno) foi recorrente para facilitar compreensão das tarefas. Devido ao número reduzido de alunos, foi possível estabelecer um maior contacto com cada aluno, tendo esta situação permitido, de certa forma, individualizar o ensino. O reduzido número de alunos auxiliou na observação dos gestos técnicos e, conseqüentemente no fornecimento do *feedback*. Sendo o *feedback* este elemento fundamental no processo ensino-aprendizagem, durante a efetuação das tarefas, a qualidade de mesmo foi essencialmente positiva, tendo em conta a correção dos gestos técnicos consoante as respetivas componentes críticas, sendo utilizado o *feedback* descritivo e prescritivo, maioritariamente, com direção a determinado aluno. Foi utilizado várias vezes o questionamento, de modo que os alunos conseguissem, através do *feedback* intrínseco, corrigir as ações técnicas. Foi também utilizado o *feedback* positivo quer visual quer verbal, de forma a motivar os alunos.

De forma geral, o Clima de aula foi positivo e propenso para o ensino-aprendizagem. A aplicação de jogos de carácter lúdico interligando a componente de cooperação e, por isso, fomentando as relações interpessoais permitiu um clima positivo no decorrer de todas as aulas. Apesar de alguns casos de irrequietude, principalmente em faixas etárias mais baixas, não houve situações de indisciplina. O fato da turma ser reduzida e, deste modo, ter sempre todos os alunos no meu campo de visão fez com que não ocorressem comportamentos desviantes. A capacidade de liderança, desde o início, foi essencial na condução da lecionação.

Na generalidade, no Ensino Regular, no 3º Ciclo comparativamente com o Secundário, foi notória a dependência do uso de demonstração para a compreensão, para além do uso repetitivo das componentes críticas fulcrais para a execução correta dos gestos técnicos, em contrapartida, no que toca aos alunos do Ensino Secundário os alunos, devido à maior capacidade de raciocínio e aptidões cognitivas, verifica-se que a aquisição dos conteúdos é efetuada com sucesso de forma mais rápida. No Ensino Básico, também é notória uma maior dependência da ordem do professor para realizar determinada tarefa, de tal modo que o estilo de ensino por comando é mais recorrente no ensino básico.

Quando comparado o Ensino Profissional com o Ensino Regular, para além de uma menor participação/presença nas aulas de ensino profissional, principalmente nas modalidades individuais tais como a ginástica e judo, os alunos demonstram pouco interesse e empenho na realização de exercícios critério, daí que a aplicação de jogos lúdicos com transfere para a respetiva matéria foi preponderante como fator motivacional dos mesmos. Assim, no ensino regular, a realização de exercícios analíticos, essencialmente na interiorização de gestos técnicos é muito mais recorrente do que no ensino profissional.

Um dos conhecimentos a que decidimos dar ênfase, enquanto docente de EF, para além da promoção de conteúdos de cultura desportiva, foi suscitar a reflexão sobre a importância da atividade física regular.

Em síntese, o facto de a escola nos ter dado a oportunidade de ter desenvolvido o projeto “Professor a Tempo Inteiro”, que será o nosso futuro, enquanto professor de EF, desencadeou, com a efetuação de um horário completo (22 horas semanais) de um docente da disciplina de EF, ao contrário do que acontecia, um nível de cansaço a que não estávamos habituados, pois contactamos com diferentes alunos o que exigiu um maior esforço no que toca às diferentes dimensões de intervenção (gestão; instrução; clima; disciplina), implicou diferentes intervenções de postura. Neste sentido, tivemos de

implementar diferentes tomadas de decisões no decorrer das aulas, promover situações de aprendizagem que permitissem o bom índice de empenho e motivação para a prática para, assim, melhorar o processo de ensino-aprendizagem. A lecionação de turmas cujo perfil apresentava um diferente desempenho ou nível de empenho motor, quando comparado à turma de lecionação em estágio, obrigou-nos a uma adaptação incontornável para que fosse possível uma abordagem adaptada ao contexto da turma, proporcionando, deste modo, o contacto com diferentes estratégias e métodos de ensino que, até ao momento não tinha sido exigido. Em determinadas turmas, em certos momentos, sentimos dificuldade em adaptar algumas tarefas, principalmente na abordagem de Jogos Desportivos Coletivos quando a turma apresentava um número muito inferior de alunos, tendo por vezes tomado opções que não foram as mais adequadas e as mais funcionais ao contexto da turma.

Aquando a finalização do projeto, sentimos uma realização pessoal, já que notamos um “sabor” especial, pois percebemos que poderemos acrescentar algo novo ao atual ensino da disciplina de EF, influenciando e direcionando as futuras gerações para estilos de vida saudáveis, fomentando a paixão pela atividade física e viabilizando a reflexão e a introspeção, capacitando-os a agir com consciência consoante os problemas da sociedade, necessitando, assim, de incluir no seu processo formativo valores como a excelência, o respeito e a amizade, que não só agreguem à formação de uma sociedade justa como também, na formação de cidadãos integrados.

2.1 Área 2 – Organização e Gestão Escolar

Ao longo do 1º semestre, do presente ano letivo, desempenhamos a função de assessor à DT, assim, auxiliei o cargo de DT da turma E do 7º ano de escolaridade.

Relativamente à Área 2, no desempenho da coadjuvação do cargo de DT, a ESL integrou-nos e acolheu-nos, acompanhando todas as funções da Diretora de Turma e conseguimos desenvolver as competências do cargo emanadas segundo DLR nº13/2013, *“coordenar o funcionamento do Conselho de Turma, convocando e presidindo às suas reuniões; coordenar o funcionamento da equipa pedagógica que serve a turma e estabelecer ligação entre esta, os alunos e os pais e encarregados de educação; promover a comunicação e formas de trabalho cooperativo entre professores e alunos; coordenar o processo de avaliação dos alunos, garantindo o seu carácter globalizante e integrador;*

e submeter à homologação do conselho executivo os resultados da AS das aprendizagens dos alunos; conhecer as questões de natureza disciplinar que envolvam direta ou indiretamente os alunos da turma e proceder à sua triagem e encaminhamento; coordenar, em colaboração com os docentes da turma, a adequação de atividades, conteúdos, estratégias e métodos de trabalho à situação concreta do grupo e à especificidade de cada aluno; contactar com os pais e encarregados de educação, mantendo-os constantemente informados do processo educativo do aluno e fomentando o seu envolvimento na escola; proceder ao controlo periódico da assiduidade dos alunos e comunicar os seus resultados aos pais e encarregados de educação; coordenar com o conselho executivo o desenvolvimento e a ocupação da atividade letiva dos alunos, a substituição dos docentes nas suas faltas e impedimentos e a execução do programa de apoio educativo à turma; executar todas as outras atividades que por lei, regulamento ou pelo regulamento interno da escola que lhe sejam cometidas”.

Portanto, o docente responsável pela Direção Turma deve estabelecer uma relação entre os alunos, encarregados de educação e professores. Assim, como assessor ao cargo de Diretor de Turma, foi realizado um acompanhamento semanal às quartas-feiras, das 12 horas às 13:35 horas, de modo a perceber melhor o papel da mesma, sendo este cargo de assessor repartido nas funções administrativas que dizem respeito à turma e às funções presenciais de atendimento aos pais, caso sejam convocados pela Diretora Turma ou apenas como forma de obter informações sobre o aproveitamento escolar, comportamentos relacionais e relato de problemas familiares e pessoais. Assim, nesta área foram incluídos projetos de assessoria à DT - inicial, intermédio e final, as tarefas realizadas em colaboração com a mesma (constante nos sumários efetuados) e a atividade de DT realizada.

Quanto ao processamento de informação, não existe nenhuma tarefa sistemática, mas sim, uma constante verificação do ponto atual em que se encontra a turma, assim, é efetuada, caso haja necessidade, a justificação de faltas devidamente assinada pelo professor ou, até de uma atividade escolar realizada pelo aluno. O feedback dos professores ao longo da semana, através da comunicação informal, é essencial para podermos evitar qualquer problema no futuro próximo para que possamos tomar medidas, no caso de assiduidade irregular, através da plataforma do SGE, é-nos possível verificar as faltas de material e de assiduidade e contactar os Encarregados de Educação via telefónica ou via correio eletrónico, em caso de faltas excessivas, como aconteceu, tendo sido realizado o contacto com o Conselho Executivo.

No caso da presente turma em que desempenho o cargo de assessor à DT, no decorrer do ano, foram sinalizados e propostos alunos para beneficiarem de um projeto que tem o objetivo de promover o sucesso escolar, bem como a realização pessoal aos alunos sinalizados devido ao insucesso escolar e desmotivação, Projeto de Intervenção Educativa Social (PIES).

Esta área permitiu inclusive, sendo o primeiro ano do 3ºCiclo e tendo apresentado uma aluna que veio com necessidades educativas especiais de Instituição Escolar anterior, termos a oportunidade de ter o conhecimento de todo o processo de reformulação do Plano Educativo Individual (PEI) e a sua aplicabilidade no decorrer do ano letivo.

Nós, enquanto assessores, tivemos a oportunidade de presenciar a reuniões quinzenais, entre os alunos e a DT, denominada Assembleia de Turma, de forma a possibilitar à Diretora de Turma tratar de assuntos pendentes, assuntos que pudessem prejudicar o bom funcionamento do processo de ensino, sucesso escolar, entrega de documentos e, até, justificação de faltas. Consideramos que desenvolvi um trabalho consistente como assessor ao cargo de DT em que incorporou o bom trabalho apresentado ao longo do ano. Ficou, assim, escrito na ata número 2 do Conselho de Turma do 7ºE, *“Por fim a diretora de turma transmitiu, aos presentes, que tem tido a excelente colaboração do estagiário de EF, Leandro Silva Furtado, em todos os assuntos e trabalhos relacionados com a direção de turma E do sétimo ano, no âmbito do seu Estágio pedagógico que irá continuar até ao final do ano letivo.”*

Aquando das reuniões presenciais com os EE, numa fase inicial evitamos intervir, devido ao receio de poder transmitir alguma informação errada, no entanto, de forma crescente e positiva, conseguimos complementar, de forma gradual, o trabalho da Diretora de Turma com intervenções assertivas e coerentes, agregando, assim, o papel do DT nas interações com os EE.

No que toca aos projetos desenvolvidos nas respetivas áreas, sendo a Região Autónoma dos Açores quando comparado com a Europa uma das regiões com maior taxa a de obesidade na adolescência, de acordo com Ferreira-Pêgo et al (2019), dados de crianças de 6 a 10 anos das nove ilhas do arquipélago dos Açores mostraram resultados que a prevalência de excesso de peso; face aos dados, achamos por bem efetuar a atividade Peddy-Papper, que visou sensibilizar para a importância de hábitos de alimentação saudável através de uma vertente competitiva e lúdica na turma em que me encontro com o cargo de assessor. Nós, como docentes da área de desporto, temos o papel fundamental de poder informar e orientar os alunos na aquisição de estilos de vida e

hábitos saudáveis, aliando a prática de exercício físico a uma alimentação saudáveis, em articulação com o Gabinete de Saúde Escolar. De forma geral, foi positivo pois a atividade foi realizada com grande empenho por parte dos alunos, tendo culminado num momento de convívio e de aprendizagem.

Com a realização dos testes sociométricos, na respetiva fase de aplicação, pude auxiliar-nos na metodologia de aprendizagem. Assim, através dos resultados obtidos, foi-nos possível verificar os alunos com maior e menor influência, sendo que, em determinados momentos da aula, pudemos “utilizar” o aluno, denominado de líder, como forma de exemplo tanto na transmissão de valores como na correta execução de determinada matéria. Por outro lado, a utilização de jogos coletivos, que proporcionam o desenvolvimento da vertente da cooperação e da comunicação, teve como objetivo incluir o aluno com menos influência no grupo, atribuindo-lhe funções essenciais para o sucesso dos grupos, tal como a função de “joker”. Posteriormente, com a saída e entrada de alunos na turma, também por ser uma turma do 1º ano do 3º Ciclo e terem o primeiro contacto com os colegas da turma, fez com que a afetividade e a ligação entre os elementos da turma fossem modificando. Assim, a certa altura, tornou-se difícil uma perceção pormenorizada dos alunos com mais e menos influência na turma o que, conseqüentemente, dificultou o auxílio da sociometria no processo de ensino-aprendizagem. Aliado à realização dos testes sociométricos e as inúmeras tarefas do plano anual de atividades da turma, a atividade denominada “+Atividade Física = +Saúde”, foi-nos impossível realizar. Contudo, com os testes sociométricos, não conseguimos desenvolver os objetivos inerentes à interação e socialização, entre as turmas, no entanto, o teste sociométrico foi um instrumento útil, no sentido de perceber as dinâmicas sociais entre os elementos da turma.

Tivemos, ainda, a possibilidade de presenciar as reuniões de orientação dos diretores de turma e, também, poder preparar e organizar o Conselho de Turma relativo às avaliações sumativas dos semestres, inclusive na elaboração da ata, permitindo esta ação adquirir sentido prático e pragmático para uma futura condução de reunião de Conselho de Turma.

O cargo de assessor permitiu-nos o contacto com toda a comunidade escolar, com departamentos associados ao auxílio da saúde mental, com o pessoal não docente da secretaria, de modo a obter informações necessárias sobre os alunos, o contacto com o Conselho Executivo e com o Coordenador dos Diretores de Turma, de modo a esclarecer dúvidas relativamente a possíveis tomadas de decisões, entidades externas como a CPCJ

que visam promover os direitos dos jovens e das crianças, em prol do seu desenvolvimento e formação.

De forma geral, o facto de sermos coadjuvantes no cargo de DT, ao longo do ano letivo, permitiu-nos, numa primeira fase, acompanhar as reuniões entre Encarregado de Educação e o Diretor de Turma, mas também nos permitiu o contacto direto e a interação com os mesmos. Para além disso, contactamos com todos os elementos pertencentes ao Conselho de Turma e pudemos presenciar as reuniões de Diretor de Turma, onde era comunicado todo o suporte legislativo, bem como a informação inerente aos momentos de avaliação e os respetivos procedimentos no auxílio da condução das reuniões de semestre nas quais o Diretor de Turma é o principal elo entre aluno/Conselho Executivo/encarregado de educação.

2.2 Área 3 – Projetos e Parcerias Educativas

Nesta área, intitulada Projetos e Parcerias Educativas, procuraram-se desenvolver competências de construção, desenvolvimento, planificação e avaliação de projetos educativos e curriculares em diferentes dimensões, assim como a participação na organização escolar. Esta parte envolveu todas as atividades relacionados com o Desporto Escolar.

A Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro), destaca o papel do Desporto Escolar na promoção da saúde e condição física, na aquisição de hábitos e condutas motoras saudáveis e no entendimento do desporto como fator cultural, promovendo a solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, devendo ser fomentada a sua gestão pelos alunos praticantes, de forma voluntária, salvaguardando-se a orientação técnico-pedagógica por docentes qualificados, nos diversos estabelecimentos de ensino da Região. Assim, o Desporto Escolar é uma componente essencial do ensino, uma vez que oferece uma ampla gama de benefícios para o bem-estar físico e mental dos alunos. As atividades desportivas extracurriculares também ensinam aos alunos o trabalho em equipa, a cooperação e a liderança, bem como a importância da disciplina e da motivação, capacidades essas, cruciais para os alunos que desejam ter sucesso em qualquer campo. Estar envolvido em atividades extracurriculares, como o desporto, pode ajudar os alunos a sentir um senso de pertencimento à escola e a desenvolveu um vínculo mais forte com os seus colegas e professores.

No que toca às atividades Desporto Escolar, estas dividem-se em atividades externas, nas quais o NE bem como elementos do DEFD da escola cooperaram na realização da atividade e em atividades internas, nas quais o NE foi um elemento dinamizador e organizador dos seguintes projetos e parcerias:

2.2.5 Torneio de Futebol de 5

As Atividades Desportivas Escolares do presente ano letivo 2022/2023, iniciaram-se com o torneio de Futebol de 5. Os jogos decorreram ao longo do primeiro semestre entre os dias dezanove de outubro e dezasseis de dezembro, semanalmente às quartas-feiras das 14h às 16h, com a utilização do Pavilhão do Complexo Desportivo das Laranjeiras.

Esta atividade teve a participação doze equipas, sendo apenas três do Escalão Sub-15 e nove do Escalão Sub-19. Tivemos como funções neste torneio o auxílio ao coordenador do torneio na concretização do principal objetivo do evento que consistiu em observar os alunos e selecionar alunos para formar uma equipa e representar a ESL na Fase Ilha dos Jogos Desportivos Escolares e na XXV SuperTaça Escolar. Para além disso, desempenhamos o papel de árbitro nos jogos.

O torneio teve um ambiente positivo, na medida em que, existiu um bom envolvimento dos alunos e a partilha de diversos momentos de convívio e interação entre todos os participantes. Outro ponto a destacar, foi o facto do respeito e a disciplina estarem presentes ao longo da prática, uma vez que não houve comportamentos de desvio que afetassem o ambiente da atividade. O compromisso também foi algo que as equipas honraram pois compareceram sempre ao longo do torneio. Como o futebol é um desporto rei, o gosto, a motivação, a dedicação e o empenho foram fatores que contribuíram para um clima competitivo, e também apelativo, pois, apesar de ser uma atividade extracurricular, existiu na maioria dos jogos um bom número de espetadores.

2.2.6 Torneio Voleibol 3x3

Esta atividade organizada e coordenada pelo NE, denominada “Torneio Voleibol 3x3”, foi outra atividade inserida no Desporto Escolar que decorreu ao longo do primeiro semestre entre os dias vinte e seis de outubro e dezasseis de dezembro, semanalmente às quartas-feiras das 14h às 16h, com a utilização do Pavilhão do Complexo Desportivo das Laranjeiras

O torneio contou com a presença de dez equipas, sendo quatro do sexo masculino e seis do sexo feminino. O principal objetivo era observar e selecionar alunos para representar a instituição escolar na Fase Ilha do Desporto Escolar e na XXV Supertaça Escolar. As funções neste torneio passaram por elaborar primeiramente o quadro competitivo (anexo 17), formular o regulamento (anexo 18) e todas as fichas referentes à classificação e às fichas de jogo (anexo 19). Para além disso, pude arbitrar todos os jogos de voleibol do género masculino. Juntamente com o NE, nos dias do evento, organizávamos e geríamos o torneio, observávamos e registávamos os alunos que possuíam boas capacidades no voleibol.

Considero, portanto, a atividade positiva pois, além dos alunos estarem, durante o primeiro semestre, inseridos no Desporto Escolar e a praticar hábitos de vida saudáveis, proporcionou momentos de interação com colegas de outras turmas e foram desenvolvidas novas amizades e inculcidos valores como o respeito, o compromisso, a disciplina, o espírito de entreajuda, entre outros.

2.2.7 Corta-Mato, Mega Sprint e Mega Salto

As atividades como o Corta-Mato, o Mega Salto e o Mega Sprint Escolar são uma iniciativa do Desporto Escolar Nacional, em colaboração com a Federação Portuguesa de Atletismo, à qual a Direção Regional do Educação, no âmbito das atividades do Desporto Escolar, se associa, com as adaptações ao Regulamento julgadas convenientes, em função da realidade geográfica da Região. Estes projetos têm como objetivo aumentar a oferta de atividade física desportiva em meio escolar e apurar os representantes da Região Autónoma dos Açores no Corta-Mato Nacional.

Numa primeira fase, foram selecionados nas escolas participantes os alunos com melhores aptidões para as respetivas provas. Coube aos NE do DEFD da ESL a seleção, inscrição e o acompanhamento dos alunos nas respetivas provas da fase ilha.

A enorme adesão e o interesse dos alunos proporcionaram, de certa forma, facilidade na seleção dos mesmos. A seleção teve em conta as atividades desportivas escolares, à partida, realizadas e a sugestão feita pelos professores da disciplina de EF. Para a fase de inscrição dos alunos foi-lhes entregue uma ficha para a autorização para o Encarregado de Educação (anexo 20) acerca realização da atividade e, posteriormente recolhida, juntamente com todos os dados necessários para a inscrição dos mesmos. De modo a familiarizá-los com as respetivas atividades e com acompanhamento na atividade,

foram-lhes esclarecidas as regras da respetiva atividade e atribuídos feedbacks, de modo, a que estes pudessem melhorar a execução técnica exigida. O ambiente das atividades foi positivo, tendo imperado a partilha e o convívio entre todos os intervenientes participantes que, para além, da prática desportiva e o contacto com a competição na modalidade de atletismo, proporcionou uma interação social, assegurando a transmissão de valores que o desporto consegue desenvolver, como a amizade, respeito e excelência.

Como docente, foram enriquecedoras a interação e partilha de conhecimento com todos os elementos envolvidos na área de Desporto Escolar e, também, foi-nos possibilitado o primeiro contacto com as atividades desportivas interescolares que, envolveu todo o processo da atividade, desde a seleção à comitiva presente na atividade.

2.2.8 III Cross Running

O III Cross Running é uma proposta do DEFD da ESL, dirigida a todos os alunos da escola. A atividade realizou-se no dia 14 de dezembro de 2022, com início às 10h15. Esta atividade teve como objetivo identificar jovens dotados para provas de resistência, proporcionar a oportunidade de praticar atletismo e, conseqüentemente a formação humana e desportiva dos jovens e uma competição saudável, sem condutas antidesportistas.

Juntamente com o NE da Faculdade do Porto, tivemos como função a gestão de uma determinada área de prova, com a funcionalidade de montar o respetivo percurso e orientar os alunos participantes. Para além disso, foi-nos atribuída a responsabilidade a cerimónia de premiação.

Esta atividade foi positiva, como o esperado, com uma adesão de cerca de 1/3 dos alunos inscritos na ESL, combinando, assim, um ambiente festivo juntamente com a componente da competição. Esta atividade auxiliou a observação da aptidão dos alunos para a seleção dos mesmos para o Corta-Mato fase ilha e para XXV SuperTaça Escolar.

2.2.9 XXV SuperTaça Escolar

A XXV SuperTaça Escolar foi uma iniciativa do DEFD da ESL, com a coordenação do NE da FCDEF com o NE da FADEUP e com a supervisão do Professor Gabriel Guerreiro (PC), em colaboração com o Laranjeiras Clube (Clube Desportivo Escolar) que visou proporcionar aos alunos das quatro escolas secundárias de Ponta Delgada a participação numa competição formal, em cinco das modalidades nucleares da

EF (Basquetebol, Futebol, Voleibol, Ginástica e Atletismo), tendo-se realizado de 16 a 19 de maio.

Tratando-se do ponto mais alto do plano anual de atividades da ESL, atrever-nos-íamos a considerar que também o foi para as três escolas convidadas. O número de alunos e professores envolvidos expressa bem a dinâmica deste evento. Tratando-se do único evento do desporto escolar que envolve o ensino básico e secundário atualmente a realizar-se em Ponta Delgada, o impacto desportivo é, a este nível, muitíssimo elevado. A escola organizadora e de acolhimento, habituada que está a este evento, apresentou um colorido exemplo com a presença de cerca de 750 alunos, professores, encarregados de educação e jornalistas dos vários órgãos de comunicação social. A XXV Supertaça Escolar envolveu uma logística acentuada, nomeadamente na realização da conferência de imprensa (anexo 21), reformulação do regulamento (anexo 22), listagem dos alunos selecionados e planeamento de treinos de preparação dos alunos, estampagem de t-shirts (anexo 23), na angariação de empresas colaboradoras do evento, na planificação dos transportes para as instalações desportivas, formulação dos boletins de jogo e folhas de resultados, a cerimónia de encerramento, nos convites para entrega de prémios, entre outros.

Dada à relevância do evento desportivo, nós, elementos organizadores, desde cedo, preparamos uma planificação antecipada. Numa primeira fase ocorreu o contacto com as escolas convidadas de forma a confirmar o número de participantes, de seguida, coube ao NE verificar todos os recursos e colaborações disponíveis e necessárias para a realização da atividade bem como as instalações desportivas, arbitragem, juízes e todos os materiais necessários. Depois, com o auxílio dos alunos do Curso Profissional de Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, foram definidos os papéis de cada grupo de elementos e as respetivas funções. Desde logo, foram atualizados o regulamento e a respetiva calendarização da Supertaça que, posteriormente, necessitou de ajustes face a situações imprevistas. Para além de todas as vertentes associadas à organização da atividade, fomos os responsáveis pela formulação da documentação de auxílio na recolha dos resultados (boletins de jogo) e da documentação de classificação de cada modalidade e escalão, tendo, no decorrer da prova, sido necessárias a incessante verificação dos resultados/inscrições e a afixação atualizada das classificações. A recorrente alteração de alunos inscritos em determinadas provas implicou uma constante reformulação dos boletins de jogo. O correto preenchimento dos resultados foi essencial como forma de clarificar as classificações das respetivas provas. Portanto, apesar da necessidade de

pequenos ajustes no decorrer do evento, a disponibilidade e o compromisso de todos os intervenientes facilitaram todo o processo em prol do sucesso da atividade desportiva, sendo um evento muito bem conseguido. A organização da Supertaça, apesar de ser vigésima quinta supertaça em 25 anos de existência, foi o nosso ponto alto na área do desporto escolar, não só pelo grau de exigência como pelo grau de relevância da mesma. Por último, é importante salientar que ficou escrito na ata 356 do DEFD da ESL que os docentes do departamento felicitaram todos os elementos da equipa organizadora da XXV Supertaça Escolar e reforçaram que foi uma organização de excelência e que, provavelmente, foi a melhor edição alguma vez realizada.

Com a finalização de todas as atividades desportivas escolares, a expectativa era positiva, no entanto, com o desenrolar do ano letivo sentimos pouca adesão dos alunos em determinadas modalidades. Para combater a situação, uma das estratégias necessariamente efetuadas foi a ida à sala de aulas, com a devida autorização do Conselho Executivo, apresentar os torneios e as atividades das quais eramos responsáveis para a obtenção de inscrições. Assim, foi conseguido um número aceitável de equipas apresentadas nos respetivos eventos com o cargo de organizadores (XXV Supertaça; Torneio de Voleibol 3x3). Considero, por isso, que a escola deverá refletir ao nível da aplicação de estratégias para agregação dos alunos, no sentido de motivar os mesmos para as atividades desportivas escolares.

Em conclusão, afirmo que o desporto escolar é uma componente essencial do ensino, uma vez que oferece uma ampla gama de benefícios para o bem-estar físico e mental dos alunos. As atividades desportivas extracurriculares também ensinam aos alunos o trabalho em equipa, a cooperação e a liderança, bem como a importância da disciplina e da motivação, capacidades essas basilares para os alunos que desejam ter sucesso em qualquer campo. Estarmos envolvidos em atividades extracurriculares, como o desporto, pode ajudar os alunos a se sentirem parte da escola e a desenvolver um vínculo mais forte com os seus colegas e professores.

Enquanto professores responsáveis por planear e organizar as atividades desportivas, como modelo a seguir, pudemos proporcionar um ambiente seguro e saudável aos alunos na prática exercício físico. Foi possível, ainda, avaliar as capacidades físicas e técnicas dos alunos, a fim de adaptar as atividades às necessidades e potencialidades de cada aluno, permitindo, assim, que cada aluno tivesse a oportunidade de desenvolver as suas habilidades. Por isso, como docente da disciplina de EF, sentimos

que devemos desenvolver todos os esforços para incentivar os alunos a participarem nas atividades desportivas e a desenvolverem hábitos de vida saudáveis.

Área 4 – Ética Profissional

A dimensão Ética Profissional é crucial para a prática docente, uma vez que é uma dimensão que atravessa a intervenção pedagógica e é fundamental para o desenvolvimento profissional de futuros docentes. Segundo Nóvoa, A. (1991), a formação contínua de professores é um elemento-chave para o sucesso educativo e para o desenvolvimento pessoal e profissional dos docentes. Desde modo, a ética e o profissionalismo são essenciais para a conduta diária do professor estagiário, independentemente do contexto em que se encontram, já que estão ligados a competências que são inextricáveis e igualmente importantes.

Uma vez que fui privilegiado ao ser acolhido pela ESL, foi-nos facultado o benefício de poder vivenciar o EP como elemento do DEFD, que apresenta um leque de docentes com uma elevada experiência e conhecimentos em todas as temáticas e matérias presentes na disciplina de EF que pertencem/pertenceram a cargos muito relevantes no desporto da região, sendo estas fontes enriquecedoras de conhecimento e observações que, ao longo do percurso de docente estagiário, permitiram a aquisição de uma grande bagagem em todo o processo de ensino. O facto de a escola poder facultar uma sala de trabalho com todas as condições e materiais de auxílio no ensino como variados livros técnicos das mais variadas metodologias para o ensino-aprendizagem das matérias curriculares, permitiu-nos uma aquisição de conhecimentos e partilha de ideias entre os elementos do NE, assim como a articulação do trabalho cooperativo com o elemento do NE da FADEUP. Através do trabalho cooperativo entre os NE, os obstáculos que encontramos, através dos pontos fortes de cada elemento do grupo e da comunicação e partilha de diferentes perspetivas, auxiliaram-nos e enriqueceram o nosso processo formativo e a nossa ação enquanto professor. A elaboração e formulação de ata em reunião de departamento permitiu o contacto com documentação pertencente ao quotidiano do docente, nomeadamente a documentação de auxílio como a redação das atas.

Em busca da autoformação e desenvolvimento, no decorrer do EP, pudemos presenciar em ações de formação relacionadas à área do Desporto direcionadas para o ensino-aprendizagem. Nos dias 21 e 22 de outubro foi realizado o Açores Summit 2022

(anexo 24), formação essa proporcionada pelo Portugal Ativo. Apesar da grande variedade de temas não serem direcionadas para o ensino, foi importante a sua frequência graças a tópicos enriquecedores e de uma aplicabilidade relevante no ensino, tal como o treino de correção postural e o treino funcional. O contacto com diversos membros representantes do desporto da região, possibilitou a partilha de vivências e saberes que contribuíram para a minha cultura e desenvolvimento profissional e, conseqüente, partilha no seio escolar.

Em busca de colmatar algumas áreas menos fortes na nossa ação, entre as quais o judo e a natação, e sob organização do Coordenador de Departamento, foi agendada uma formação sobre a lecionação do Judo, “Judo na Escola”. A atividade registada em reunião de departamento na ata número 354, “O Coordenador de Departamento, Rui Gouveia, transmitiu que a sensibilização do “Ensino do Judo” realizada no dia dezasseis de novembro pelo técnico Jorge Batista, entre as catorze horas e trinta minutos às dezassete horas, contou com a presença de dezassete dos vinte e dois elementos deste departamento, mesmo não se tratando de uma atividade de presença obrigatória.” Sendo a matéria de judo aquela com a qual tive pouco contacto no meu percurso formativo, apesar dos conteúdos teóricos, a adaptação e o uso de determinadas metodologias são fatores incontornáveis no ensino, por isso, o Professor Bruno Pimentel juntamente com o judoca Jorge Batista, de forma clara, com a demonstração e intervenção de todos os participantes, conseguiram demonstrar métodos e estratégias que podem auxiliar e facilitar a aquisição dos gestos técnicos de Judo por parte dos alunos. Assim sendo, num momento posterior à respetiva formação, dado o contacto com a prática do judo, quer a qualidade do *feedback* fornecido aos alunos, quer a implementação de tarefas, foram fatores que melhoraram, no entanto, a abordagem da matéria de judo até ao momento da formação, não divergindo muito do que foi abordado pelos formadores.

No decorrer do ano, foi-nos possível, NE, presenciar o projeto de investigação “DESpertar” que se inscreve num plano alargado de estudos sobre o crescimento físico, desenvolvimento motor, prática desportiva, níveis de atividade física, fatores de risco metabólico e comportamentos de saúde de crianças e jovens, e famílias açorianas, e está a ser desenvolvido no arquipélago pelo Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção no Desporto da FADEUP. Assim, devido à aplicação dos testes físicos serem realizados nos momentos de aula da disciplina de EF, como responsáveis pela lecionação da disciplina de EF, auxiliamos na efetuação dos testes e orientação dos mesmos nos diferentes espaços desportivos, de modo, a proporcionar uma efetuação de testes fluída e

que, assim, pudesse facilitar a realização dos respetivos testes. Sendo assim, O auxílio e a presença na execução do projeto são uma mais-valia no meu percurso formativo, já que nos permitiu observar diferentes estratégias para a adequada realização dos testes. Para além disso, é uma experiência enriquecedora a oportunidade de poder inquirir sobre a experiência e a vivência dos docentes responsáveis pela autenticidade da realização dos testes, não só acerca dos respetivos métodos utilizados, como também sobre o ensino da disciplina de EF, sendo estes docentes da área.

Na organização da XXV Supertaça Escolar, sendo o atletismo uma modalidade intrínseca na competição do evento desportivo, assisti numa palestra sobre a arbitragem no Salto em Comprimento, Corrida de Velocidade, Corrida de Meio-Fundo e Lançamento de Peso (anexo 25), dirigida pelo professor Fernando Melo, sendo este um especialista na modalidade de atletismo, tendo desempenhado a função de Presidente da Associação de Atletismo de São Miguel.

No que diz respeito às formações planeadas no início do ano letivo, visto que a matéria de natação era uma temática na qual o NE não estava confortável para lecionar, pelo facto do pouco contacto e conhecimento sobre a abordagem da respetiva matéria no ensino. Sendo o PC experiente na área da natação, treinador com nível II na natação, fez-nos limitar os receios iniciais, através da lecionação conjunta de algumas aulas, o que proporcionou a observação de estratégias e de técnicas, principalmente ao nível da condução da aula. Foi sugerida uma formação, previamente à abordagem da lecionação da natação, no entanto, dada a impossibilidade de utilização da piscina por esta encontrar-se em manutenção, foram disponibilizados materiais com todas as informações e conteúdos necessários para o sucesso do ensino-aprendizagem, desde os modelos de aprendizagem das técnicas de nado ao adequado planeamento, bem como listagens de exercícios com os respetivos “*feedbacks*”. Toda essa disponibilização dos cadernos pedagógicos de intervenção da Federação Portuguesa de Natação, bem como os seus conteúdos auxiliaram na pesquisa e seleção de exercícios para a lecionação da aula.

O Seminário denominado de “O caminho para o sucesso”, que apresentou como convidado o ex-atleta Rui Silva, foi organizado pelos Núcleos de Estágio da FCDEF e da FADEUP que ocorreu no dia nove de dezembro do presente ano letivo, no anfiteatro da ESL, decorreu uma apresentação (anexo 26), cujo o principal objetivo era sensibilizar os alunos sobre a importância da conciliação dos estudos com a vertente de alto rendimento e vida social e, também, que valores são necessários para alcançar o sucesso em ambos os contextos. Como o objetivo deste seminário foi o anteriormente referido, consideramos

que faria mais sentido estarem presentes estudantes que praticam desporto. Assim, teve como participantes as turmas do Curso Técnico de Desporto e do Curso Técnico de Apoio à Gestão Desportiva. Com a finalização do seminário foi possível verificar uma atividade positiva, bem estruturada, organizada, que decorreu como planeado. A transmissão de vivências e experiências do Rui Silva facultou conhecimentos enriquecedores, nomeadamente como atletas de alto rendimento e a conjugação com a vida profissional e social, como possíveis futuros orientadores de atletas, inclusivamente na importância da transmissão de valores.

No decorrer do ano, o NE desenvolveu um trabalho para a promoção da Educação Olímpica através da implementação do projeto Olimpíada Sustentada que tinha como tema “A equidade não tem género” (anexo 27).

O facto da Escola e o PC obrigarem a presença e a observação de todas as aulas efetuadas pelos NE de EF, proporcionou uma constante reflexão, visualizando diferentes abordagens, ainda com as mesmas matérias, diferentes tomadas de decisões e ajustamento perante situações semelhantes, visualização de erros comuns através da perspectiva de um observador, permitindo outras vivências que nos garantiram maior bagagem no que diz respeito a toda a intervenção no ensino-aprendizagem.

Sendo o NE da FADEUP proposto à lecionação da UD de Dança e, sendo a Dança uma matéria com a qual não nos sentíamos confiantes e confortáveis a lecionar, pudemos participar nas aulas. No final da participação das mesmas, através de um trabalho cooperativo com o colega do NE, adquiri os conteúdos básicos da dança “cha-cha-cha” e “rumba quadrado”. Considero que, com o aprofundar dos conteúdos no futuro, estaremos em condições para lecionar a UD de Dança, algo que caso esta atividade não se realizasse não estaríamos preparados para tal.

Assim, a área 4 de desempenho reflete um conjunto de atividades e vivências foram diretamente influentes na construção das competências profissionais, visando o desenvolvimento profissional, moldando e caracterizando a identidade enquanto “influenciadores” de gerações futuras.

CAPÍTULO III - APROFUNDAMENTO DO TEMA PROBLEMA

3.1 Introdução

Em concordância com os recentes estudos, no que diz respeito ao excesso de peso e obesidade na adolescência, quer dos portugueses, quer dos açorianos, de acordo com Ferreira-Pêgo et al. (2019), dados de crianças de 6 a 10 anos das nove ilhas do arquipélago dos Açores mostraram resultados em que a prevalência de excesso de peso nas meninas foi de 36% e nos meninos foi de 29,9%, os quais foram associados a baixos níveis de atividade física, principalmente nas raparigas.

Desde logo, no primeiro contacto como docente de uma turma do 7º ano de escolaridade na Escola Secundária das Laranjeiras, no Estágio Pedagógico em Ensino, deparei-me com alunos em que, visivelmente, a “olho nu”, se encontravam fora dos parâmetros da zona saudável e que, em diálogo com o Núcleo de Estágio, destacou-se a importância de estratégias, ao longo do nosso percurso no ensino, que serão necessárias implementar para que seja cumprida uma das finalidades educativas referidas no PNEF, promover o gosto pela prática de atividades físicas enquadrando-as no seu quotidiano. Assim, juntamente com o Núcleo de Estágio, decidimos implementar um programa de treino HIIT (Treino Intervalado de Alta Intensidade) durante a lecionação de todo o ano letivo, sendo que, para a maioria dos alunos, a disciplina é o único meio catalisador da atividade física e, nós, professores temos a função de poder transmitir hábitos que possam, assim, consequentemente, proporcionar um melhor bem-estar pessoal e um melhor relacionamento interpessoal com o meio envolvente.

Segundo MaRae et al. (2012), o HIIT é um método de treino mais eficiente em termos de tempo e pode, portanto, ser o método de escolha para aumentar o incentivo na participação em exercícios. Muitas pessoas veem a própria atividade física como demorada, pois além de outros fatores que consomem tempo, como o tempo de deslocamento até uma academia. Essas barreiras impedem as pessoas de realizar atividade física, impedindo benefícios positivos (McRae et al., 2012).

A prática de atividade física regular concorre para a melhoria da saúde, o bom funcionamento do organismo e o bem-estar ao longo da vida. A idade escolar surge como uma oportunidade única de intervir, promovendo a prática do exercício físico regular, através de experiências agradáveis de aptidão física, fundamentais na prevenção do sedentarismo, já que é no decorrer deste período que se instalam grande parte dos hábitos

morbidogénicos. A EF desempenha um papel de destaque fundamental para que crianças e adolescentes possam ser fisicamente ativos ao longo da vida (Direção Geral da Educação, 2021). No contexto escolar, além da avaliação constante durante a lecionação dos conteúdos, surge a bateria de testes do FITescola. Segundo a Direção Geral da Educação (2021), o FITescola foi concebido para educar e avaliar os jovens para a aptidão física relacionada com a saúde de crianças e adolescentes, através de uma bateria de testes físicos que tem em conta as três componentes de aptidão física consideradas importantes pela sua estreita relação com a saúde em geral e com o bom funcionamento do organismo. As três componentes são: a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão neuromuscular (força muscular, resistência, velocidade, agilidade e flexibilidade).

Aliado ao processo de desenvolvimento do aluno, independentemente do nível de desempenho do aluno, estão inerentes tanto o fracasso, o sucesso, a dificuldade, como a superação, fatores esses que estão diretamente associados ao fenómeno emocional do aluno. Assim, *“o conhecimento das razões da motivação para a participação em atividades físicas/desportivas assume um papel determinante a nível do processo de intervenção pedagógica dos professores junto dos alunos, visando a sua melhoria”*, afirma Rocha (2009). Desta forma, a temática da motivação tem sido uma preocupação dos professores de EF, que tentam compreender o motivo do gosto pela participação na aula de EF.

De modo a solucionar este problema da motivação dos alunos na exercitação das aulas de EF, têm sido utilizadas várias teorias. Segundo a abordagem teórica da Teoria da Autodeterminação, que responde ao questionário Perceived Locus of Causality Questionnaire (PLOCQ), instrumento este de fácil entendimento e aplicação, tendo como objetivo medir as formas motivacionais definidas no *continuum* da autodeterminação (Tenorio et al., 2019). Afirma, ainda, que este *continuum* é composto por cinco dimensões: motivação intrínseca (prazer ou divertimento, sem necessidade de reforço ou recompensa externa); motivação extrínseca identificada (importância pessoal de determinados aspetos, tais como a aprendizagem de novas habilidades); motivação extrínseca interna (evitar sentimento de culpa ou obter aprovação externa); motivação extrínseca externa (obter recompensas externas ou evitar punições), e a amotivação (falta de motivação e intencionalidade).

Assim, surgem questões, tais como: Os alunos com a aplicação de um treino HIIT na disciplina de EF, durante determinado tempo, melhoram as suas aptidões? Será que com a aplicação de um treino HIIT todas as aulas, os alunos conseguem melhorar os

resultados nos testes FITescola? O treino HIIT apenas terá efeito em determinadas aptidões físicas? As diferentes formas de regulação da motivação terão influência no desenvolvimento das capacidades dos alunos? Poderá a motivação ser um fator preponderante na amostra que apresenta melhorias? Sendo estas questões importantes, é necessário clarificar se o treino HIIT, efetivamente, poderá ter efeito na melhora da aptidão física dos alunos e a influência da motivação nos resultados obtidos.

3.2 Metodologia

3.2.1 Materiais e Amostra

Sendo o principal objetivo poder averiguar o efeito do treino HIIT em alunos no 7ºano de escolaridade, optou-se pela escolha de 3 turmas do Ensino Básico da Escola Secundária das Laranjeiras, 7ºE, 7ºD e 7ºB. Assim, as turmas 7ºD e 7ºE, foram sujeitas a um programa de treino HIIT, durante 10 semanas (grupo experimental) e a turma 7ºB não foi sujeita a nenhum programa de treino (grupo de controlo).

O estudo tem uma amostra total de 23 alunos, 10 alunas do género feminino e 13 alunos do género masculino. O grupo de controlo, turma E e D do 7º ano de escolaridade (16 alunos) com uma média de idade de 12,2 anos, foi sujeito a um programa de treino. O grupo de controlo, turma B (7 alunos) com uma média de idade de 12 anos, apenas realizou os testes FITescola.

	<i>Nº alunos do género masculino</i>	<i>Nº alunos do género feminino</i>	<i>Idade (Média ± DP)</i>
<i>Grupo de Controlo</i>	7	0	12 ± 0,0
<i>Grupo Experimental</i>	6	10	12,2 ± 0,4
<i>Total</i>	13	10	12,1 ± 0,3

Tabela 1 - Amostra do Grupo de Controlo e Grupo Experimental. DP, desvio padrão.

Para a realização dos testes de aptidão física, FITescola, os alunos apresentaram a indumentária adequada para a prática desportiva, tal como o equipamento e calçado adequado, de forma que os dados analisados transpareçam a aptidão de cada aluno. No teste de vaivém, de flexões e de abdominais foi utilizado um áudio de modo a manter a cadência dos percursos/repetições. As medições da composição corporal foram realizadas com o auxílio da balança para o peso corporal e o estadiómetro para a medição da altura. No teste de agilidade foi necessário a uma superfície não escorregadia, fita adesiva, 3 esponjas de cores diferentes e cronómetro.

3.2.2 Protocolo de Recolha

Os testes FITescola, sendo um elemento que pesa na avaliação sumativa e um instrumento que permite a avaliação das aptidões físicas dos alunos através de uma bateria de testes, foi o método aplicado antes e após o programa de treino, de forma que possamos verificar se, efetivamente o treino HIIT teve efeito nos alunos do 7º ano de escolaridade. A 1ª fase de aplicação dos testes FITescola decorreu na semana de 10 a 14 de outubro e a 2ª fase decorreu na semana de 22 a 26 de maio. Todos os alunos, foram submetidos a uma bateria de testes, 4 testes de aptidão física (cardiovascular e neuromuscular) e a medição do IMC (Índice de Massa Corporal).

3.2.2.1 Bateria de Testes

1. **Teste de Agilidade (4x10 m)** - consiste na realização de um percurso pré-determinado, combinando a velocidade máxima de execução, com a coordenação traduzida no movimento de agarrar, transportar e colocar uma esponja num lugar pré-determinado. Avaliando a agilidade do aluno, o teste tem como objetivo caracterizar a capacidade de aceleração, a coordenação dos movimentos requeridos e a sua velocidade de execução;
2. **Testes de Vaivém** - Consiste na execução do número máximo de percursos realizados numa distância de 20 m a uma cadência pré-determinada. Este é o teste recomendado para a avaliação da aptidão aeróbia;
3. **Teste de Abdominais** - Consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal;
4. **Teste de Flexões de Braços** - Consiste na execução do maior número de flexões de braços a uma cadência pré-definida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos membros superiores;
5. **Índice de Massa Corporal (IMC)** - é uma medida de corpulência, define-se como a razão entre o peso (em kg) e a estatura ao quadrado (em kg/m²) e tende a associar-se com indicadores de composição corporal.

Após a realização dos testes de aptidão nos 2 momentos, os resultados que serão apresentados, descritivamente, através dos valores de mediana e variância, sendo a análise comparativa será feita recorrendo ao teste de Wilcoxon não paramétrico. Para todas as operações será assumida a significância de $p \leq 0,05$.

3.2.2.2 Questionário - *Perceived Locus of Casuality Questionnaire*

Na vertente da recolha e análise de resultados sobre a motivação, foi disponibilizado na aula aos alunos presentes em estudo, o preenchimento do questionário PLOCQ (*Perceived Locus of Casuality Questionnaire*) (anexo 28), no dia 22 de fevereiro, sendo este constituído por 18 perguntas, subdividido em 5 dimensões inerentes a diferentes formas regulação de motivação na prática da aula de EF: motivação extrínseca externa, motivação extrínseca identificada, motivação extrínseca interna, motivação intrínseca e amotivação. Para as opções de resposta utiliza-se a escala de Likert, com as seguintes opções: 1 – discordo plenamente; 2 – discordo bastante; 3 - discordo no geral; 4 – nem concordo nem discordo; 5 – concordo no geral; 6 – concordo bastante; 7 – concordo plenamente (Tabela 2).

Motivação	Pergunta	Descrição
Regulação Externa	P1	Porque vou arranjar problemas se não o fizer
	P5	Porque é o que é suposto fazer
	P10	Para evitar que o meu professor de EF se zangue comigo
	P14	Porque é obrigatório
Regulação Interna	P6	Porque me sentiria culpado se não o fizesse
	P11	Porque me sentira mal comigo mesmo se não o fizesse
	P15	Porque fico incomodado quando não o faço
Regulação Identificada	P2	Porque quero aprender novos exercícios/desportos
	P7	Porque é importante para mim fazer bem os exercícios na EF
	P12	Porque quero melhorar a minha execução na EF
	P16	Porque posso aprender coisas úteis para outras áreas da minha vida
Motivação Intrínseca	P3	Porque as aulas de EF são divertidas
	P8	Porque gosto de aprender novos exercícios
	P17	Pela satisfação que sinto quando estou a aprender novos exercícios/desportos
Amotivação	P4	Mas não sei porquê
	P9	Mas não vejo porque é que tenho de fazer EF
	P13	Mas sinto que as aulas de EF são uma perda de tempo
	P18	Mas não percebo o objetivo de fazer EF

Tabela 2 - Relação da pergunta com a regulação de motivação

Posteriormente ao preenchimento dos questionários conforme exposto supra e à realização da bateria de testes, foi realizado a análise dos resultados, recorrendo ao Software Estatístico SPSS versão 28. O Excel foi utilizado para a organização e seleção de dados.

3.2.3 Protocolo de Intervenção - Treino HIIT

O grupo de controlo, foi sujeito a um programa de treino HIIT durante 27 semanas, após a realização da 1ª fase de testes FITescola (17 de outubro de 2022) e a 2ª fase de testes no dia 24 de maio de 2023. O GC apenas foi sujeito a 27 semanas de protocolo devido às paragens letivas de 16 de dezembro a 2 de janeiro e 1 a 16 de abril. O treino HIIT, de acordo com o método *Tabata* (20 segundos de execução e 10 segundos de descanso), tinha uma duração de 5 minutos, 2 vezes por semana, desde o dia 16 de outubro de 2022 a 24 de maio de 2023. A aplicação dos exercícios do treino HIIT variou consoante a matéria em lecionação, ou seja, cada treino HIIT efetuado era complementar à matéria abordada na respetiva aula, consoante as capacidades e aptidões físicas exigidas pela matéria. Apesar do treino HIIT aquando da sua aplicação nas aulas estar sempre correlacionado com o conteúdo em lecionação, houve o cuidado de planear exercícios para que os alunos pudessem exercitar a sua aptidão cardiovascular e neuromuscular (agilidade, força resistente dos membros superiores e do core).

3.2.4 Análise dos Resultados

	Experimental		Controlo		p	u
	Mediana	Variância	Mediana	Variância		
Agilidade 1 (segundos)	13	1,2	12,6	2	Ns	38,000
Agilidade 2 (segundos)	12,6	1,8	12,6	2,5	Ns	49,000
Vaivém 1 (percursos)	16,5	98,4	25	421	Ns	31,000
Vaivém 2 (percursos)	16	198,9	24	1042,9	0,027	23,000
Abdominais 1 (repetições)	27	669,1	38	342,3	Ns	33,500
Abdominais 2 (repetições)	72	564,3	50	629,6	Ns	46,000
Flexões 1 (repetições)	10	52	9	204,2	Ns	55,000
Flexões 2 (repetições)	8	73	8	152	Ns	49,500
IMC 1 (Kg/m ²)	22,7	70,2	26,3	9,7	Ns	45,000
IMC 2 (kg/m ²)	22,8	46,2	24,5	7,8	Ns	43,500

Tabela 3 – Resultado da mediana, sua variância e a significância dos dados entre o Grupo Experimental e Grupo de Controlo nos respetivos testes. Ns, dado estatisticamente não significativo

Na tabela 3, é possível verificar as medianas e a sua variância obtida por cada grupo em estudo no determinado teste e respetiva fase. Podemos aferir, portanto, que, comparando o GC (Grupo de Controlo) com o GE (Grupo Experimental), as medianas apresentam valores semelhantes na grande parte dos testes em ambos os momentos de realização. No entanto, no teste de Vaivém em ambas as fases e no teste de Abdominais

da 2^º fase de teste, as medianas surgem com valores díspares, apesar da grande variância apresentada nos respetivos testes.

Assim, de forma a comparar a variabilidade significativa entre o GC e o GE nos respetivos testes, optamos pela utilização do teste não-paramétrico denominado U de Mann-Whitney. Os grupos quando comparados, através do teste U de Mann-Whitney, o valor de u é dado estatisticamente significativo quando $p \leq 0,05$, neste caso, apenas o teste do Vaivém no 2^º momento apresentou uma diferença estatística significativa ($u=23,000$; $p=0,027$). Nos restantes testes, em ambos os momentos de avaliação, não houve dados com variabilidade significativa pois $p > 0,05$.

	Experimental			Controlo		
	Média ± DP	Mínimo	Máximo	Média ± DP	Mínimo	Máximo
Agilidade 1	13,4 ± 1,1	12,5	16,7	12,5 ± 1,4	10,6	14,1
Vaivém 1	18,3 ± 9,9	6,0	46,0	29,6 ± 20,5	13,0	74,0
Abdominais 1	35,8 ± 25,9	5,0	80,0	43,0 ± 18,5	22,0	80,0
Flexões 1	9,1 ± 7,2	0,0	26,0	13,3 ± 14,3	0,0	40,0
IMC 1	24,7 ± 8,4	17,0	53,0	24,3 ± 3,1	19,0	27,0
Agilidade 2	12,8 ± 1,3	10,8	16,7	12,2 ± 1,6	10,1	14,2
Vaivém 2	19,7 ± 14,1	7,0	58,0	42,4 ± 32,3	16,0	100,0
Abdominais 2	59,6 ± 23,8	20,0	80,0	52,7 ± 25,1	19,0	80,0
Flexões 2	9,9 ± 6,8	2,0	25,0	11,0 ± 12,3	0,0	33,0
IMC 2	24,1 ± 8,1	15,7	50,7	23,9 ± 2,4	19,9	27,0

Tabela 4 - Resultado da média, desvio padrão, mínimo e máximo de cada grupo em cada teste no respetivo momento de avaliação. DP, desvio padrão; (2), segundo momento de teste; (1), primeiro momento do teste.

De acordo com a tabela 4, podem ser analisados o resultado da média, o desvio padrão, mínimo e o máximo do GE e do GC em cada teste nas respetivas fases efetuada.

No que toca à média, podemos aferir que quando comparados os 2 momentos de testes no GE é verificável uma melhoria em todos os testes no 2^º momento de avaliação. No GC é visível uma melhoria em grande parte dos testes, exceto no teste de Flexões que, no 1^º momento de avaliação, apresentou média de 13,3 repetições e no 2^º momento uma média de 11 repetições apresentando, assim, uma diferença de -2,3 repetições após as 27 semanas.

Assim, como forma de comparar os dados obtidos, foi utilizado o teste de Wilcoxon, tendo como objetivo comparar os resultados de cada teste, no sentido de verificar se existem diferenças significativas entre os resultados obtidos nos 2 momentos de avaliação no grupo GE e o no GC (Tabela 5).

Experimental	Controlo
--------------	----------

	w(2-1)	p	w(2-1)	p
Agilidade 2 - Agilidade 1	-2,840(+)	0,005*	-1,014(+)	0,310
Vaivém 2 - Vaivém 1	-1,086(-)	0,278	-1,609(-)	0,108
Abdominal 2 - Abdominal 1	-3,111(-)	0,002*	-1,363(-)	0,173
Flexões 2 - Flexões 1	-,913(-)	0,362	-2,214(+)	0,027*
IMC 2 - IMC 1	-,973(+)	0,331	-,507(+)	0,612

Tabela 5 - Comparação entre o 1º e o 2º momento de avaliação em cada teste no GE e no GC. IMC, índice de massa corporal; (2), segundo momento de teste; (1), primeiro momento do teste; (+), ordem de diferenças positivas; (-), ordem de diferenças negativas. *indica dado estatisticamente significativo.

De acordo com a tabela 5, que pretende analisar a comparação entre o 1º e o 2º momento de avaliação em ambos os grupos em estudo, quer no GE, quer no GC, possibilita-nos, assim, averiguar se existe uma diferença estatisticamente significativa após as 27 semanas.

De forma a comparar a variabilidade significativa no GC e no GE na diferença entre o 1º e o 2º momento de avaliação, optamos pela utilização do teste não-paramétrico, teste de Wilcoxon. Os grupos quando comparados, através do teste Wilcoxon, o valor de w um dado estatisticamente significativo quando $p \leq 0,05$. De acordo com os dados analisados na tabela, o GE, obteve uma melhoria estatisticamente significativa no teste de Agilidade ($w = -2,840$; $p = 0,005$) e no teste de Abdominais ($w = -3,111$; $p = 0,002$), nos restantes testes não apresentaram dados significativos, visto que $p > 0,05$. O GC apenas apresentou uma piora significativa no teste de Flexões ($w = -2,214$; $p = 0,027$), nos restantes testes, o GC, não alcançou melhoria/piora significativas pois $p > 0,05$.

Aquando da análise sobre a motivação dos alunos, aplicado o questionário aplicado, *Perceived Locus of Causality Questionnaire*, constituído por 18 questões, subdivididas em cinco dimensões, que correspondem a diferentes tipos de motivação, como: motivação intrínseca, motivação extrínseca identificada, motivação extrínseca interna, motivação extrínseca externa e amotivação, foi realizada a análise para cada uma das dimensões (Tabela 6).

	Experimental			Controlo		
	Média ± DP	Moda	Mediana	Média ± DP	Moda	Mediana
Regulação Externa	3,45 ± 2,28	1,00	3,00	4,00 ± 2,68	1,00	4,50
Regulação Interna	4,65 ± 2,11	7,00	5,00	4,81 ± 2,82	7,00	7,00
Regulação Identificada	6,00 ± 2,09	7,00	7,00	6,96 ± 0,19	7,00	7,00
Motivação Intrínseca	6,17 ± 1,15	7,00	6,50	6,67 ± 0,73	7,00	7,00
Amotivação	1,75 ± 1,38	1,00	1,00	1,57 ± 1,64	1,00	1,00

Tabela 6 - Apresentação dos resultados do Grupo Experimental e do Grupo de Controlo referente às formas de regulação da motivação.

A análise da tabela 6, evidencia os resultados obtidos nos diferentes tipos de regulação de motivação em ambos os grupos em estudo. De acordo com os dados obtidos na moda e na mediana, podemos observar que existe uma tendência da amostra em consentir que as dimensões motivacionais por regulação identificada, regulação interna e por motivação intrínseca são preponderantes na prática da disciplina de EF, em contraste com as restantes. A dimensão de amotivação, para a amostra, é a forma de regulação que demonstra menor relevância para a participação na aula de EF, pois o resultado médio das respostas às afirmações sobre a regulação por amotivação encontram-se entre “discordo plenamente” e “discordo bastante”, sendo que, tanto a moda como a mediana se encontram na resposta “discordo plenamente”, em ambos os grupos.

Quando comparados os grupos em estudo, em média, o GC verifica-se mais motivado para as aulas de EF na regulação externa, regulação interna, regulação identificada e motivação intrínseca. De outro modo, o GE demonstra maior uma importância da amotivação para a prática de EF.

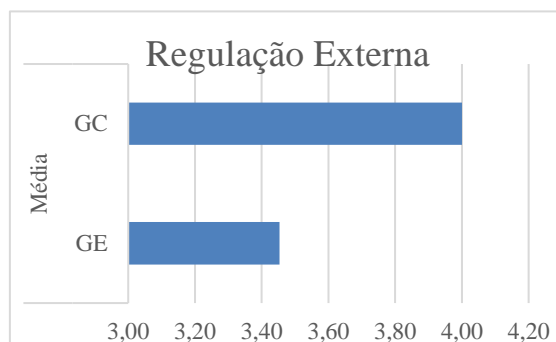


Figura 4 - Resultados médios na forma de Regulação Externa

As médias apresentadas com as afirmações que representam a dimensão de regulação externa (figura 4), ambos os grupos demonstram concordância, apesar da pequena diferença. Assim, registam-se como médias $3,45 \pm 2,28$ (GE) e $4 \pm 2,68$ (GC).

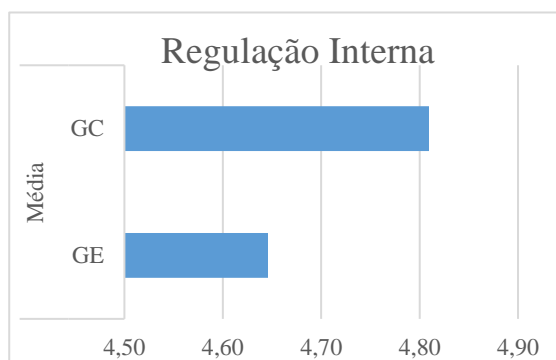


Figura 5 - Resultados médios na forma de Regulação Interna

Nos dados obtidos que caracterizam a regulação interna (figura 5), evidencia-se, com base na média, que os alunos “nem concordo nem discordo”, sendo que o GE registou $4,65 \pm 2,11$ e o GC $4,81 \pm 2,82$.

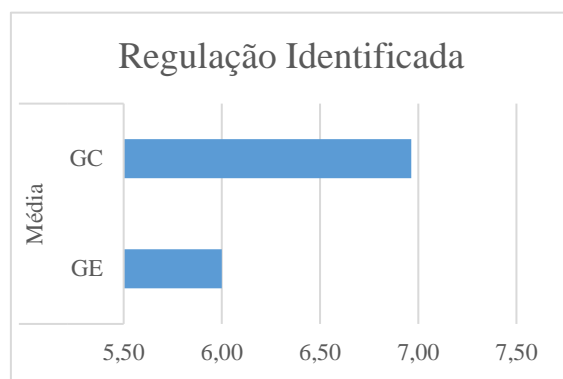


Figura 6 - Resultados médios na forma de Regulação Identificada

No que concerne à regulação identificada como dimensão de motivacional (figura 6), a amostra torna perceptível que, em ambos os grupos, participam na aula de EF através de motivos de regulação identificada, registando-se valores médios de $6,00 \pm 2,09$ (GE) e $6,96 \pm 0,19$ (GC)

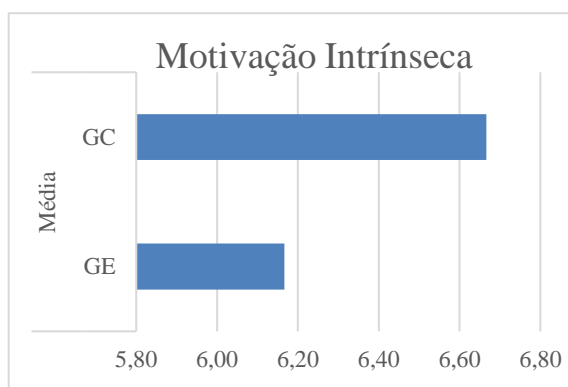


Figura 7 - Resultados médios na forma de Motivação Intrínseca

Sendo a média $6,17 \pm 1,15$ do GE e $6,67 \pm 0,73$ no GC (tabela 7), é possível aferirmos que, tal como a regulação identificada, a motivação intrínseca está diretamente relacionada com a participação destes na aula de EF, pois estas médias enquadram-se nas respostas “concordo bastante” e “concordo plenamente”.

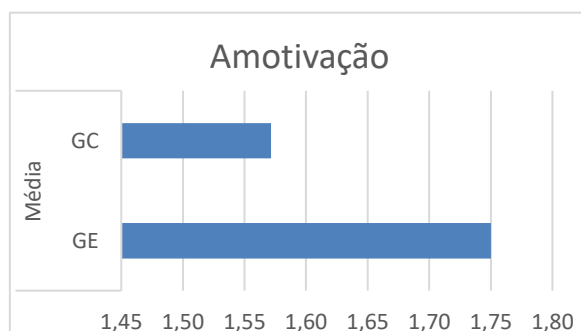


Figura 8 - Resultados médios na forma de Amotivação

No que concerne à média de respostas, verifica-se, na figura 8, que em ambos os grupos em estudos não concordam com a maioria das afirmações inerentes à amotivação como fator para a participação nas aulas de EF. Pode-se também observar que o GE apresenta um resultado médio de $1,75 \pm 1,38$, superior ao resultado médio do GC, $1,57 \pm 1,64$.

3.3 Discussão dos Resultados

O grande objetivo do estudo foi aferir sobre o efeito de um programa de HIIT num tempo pré-determinado ao longo de 27 semanas em todos os blocos da disciplina de EF nas respetivas turmas, em que o programa aplicado no GE e estaria correlacionado com as aptidões exigidas em determinada matéria em lecionação. A bateria de testes do FITescola auxiliaram no tratamento de resultados como forma de analisar a comparação entre ambos os momentos de avaliação, acerca das aptidões físicas dos alunos (cardiovascular, neuromuscular e medição corporal). De forma a se verificar, efetivamente, o programa de treino HIIT obteve sucesso, foi selecionado, à priori, uma turma que apenas realizava os testes em ambos os momentos sem nenhum treino específico ao longo do tempo estipulado.

Através da análise em estudo, quando comparados o GE e o GC nos testes aplicados em ambas as fases, apesar da grande variância apresentada no teste, em relação à mediana, apenas houve uma diferença significativa no teste de Vaivém na 2ª fase entre o GE e GC, sendo que o GC obteve uma mediana com mais percursos efetuados no respetivo teste. Em todos os restantes 9 testes, não se verificou diferença estatisticamente significativa nas medianas obtidas.

Quando comparados os testes no 1º e no 2º momento, o GE, grupo esse sujeito ao programa de treino HIIT, foi visível uma melhoria em todos os testes efetuados no 2º momento, no entanto, apenas o teste de Agilidade e o teste de Abdominais apresentaram dados estatisticamente significativos que, de acordo com comparação entre médias em ambos os momentos, aferem, portanto, que o treino HIIT teve efeito na aptidão aeróbica e na aptidão neuromuscular. O GC, grupo que não efetuou durante o período de 27 semanas nenhum programa de treino específico em contexto escolar, mostrou uma diferença estatisticamente significativa no teste de Flexões.

Com a análise dos resultados é possível referirmos que o GC apresenta uma piora significativa no teste de flexões, podendo afirmar assim que houve um agravamento da capacidade muscular. No entanto, visto que apenas o GE obteve uma diferença significativa no teste de Abdominais e no teste de Agilidade, é possível constatar que o treino HIIT teve efeito na melhoria da força de resistência dos músculos da região abdominal e da aptidão neuromuscular, que neste caso se caracteriza pela capacidade de realizar acelerações máximas, mudanças de direção.

Quando aliada a motivação da amostra para a exercitação da aula de EF, apesar da proximidade de resultados apresentados, o GC demonstrou maior relevância quanto às diferentes formas de regulação da motivação (regulação interna, regulação integrada, regulação externa e motivação intrínseca). Quando comparado ao GE, apenas mostrou resultados médios superiores ao GC na forma de amotivação. Assim, podemos constatar que o facto do GC apresentar níveis motivacionais superiores na prática da aula de EF não influencia diretamente no desenvolvimento das capacidades em estudo, visto que, não relevaram qualquer melhoria significativa no desenvolvimento das capacidades.

3.4 Conclusão

Sendo a escola e a disciplina de EF, em muitos casos, a única ponte de ligação entre o aluno e a atividade física, coloca-nos um papel fundamental de poder proporcionar as melhores experiências possíveis e dar a conhecer o melhor que o exercício físico proporciona e, assim, consequentemente, motivar os alunos para a aquisição de hábitos de estilo de vida saudáveis e melhoria da sua aptidão física.

Apesar de ter sido verificado que o treino HIIT tem efeito nos alunos do 7º ano escolaridade na aptidão de força resistente abdominal (teste de Abdominais) e aptidão neuromuscular (teste de Agilidade), todos os alunos em amostra, na sua grande generalidade, apresentaram melhoria comparativamente ao início do ano letivo, evidenciando, assim a importância da disciplina de EF e da prática de atividade física no desenvolvimento da literacia física dos alunos.

Com a aplicação do treino HIIT na lecionação das aulas, notou-se, no decorrer do semestre, um maior empenho, sendo que, nas primeiras semanas verifiquei uma falta de empenho aquando da realização do HIIT. Assim, com a implementação da vertente da motivação, foi possível observar que a regulação da motivação na participação das aulas

de EF, pode até auxiliar no processo de condução do ensino, no entanto, não foi um fator preponderante no desenvolvimento das capacidades observadas.

Após a realização deste projeto, constato que o mesmo permitiu desenvolver competências profissionais e escolares, tendo proporcionado, ainda, o contacto com outros professores, de modo a refletir sobre os processos de ensino e de intervenção na área de ensino.

3.5 Sugestões para futuras investigações

Como recomendações para estudos futuros, é de salientar:

- Maior número de alunos em amostra;
- Continuidade na aplicação do protocolo de intervenção (devido às interrupções letivas não foi possível a aplicação contínua do treino HIIT);
- Seleção de grupos em estudo com um tempo de atividade física semanal semelhante em ambos os grupos;
- Controlo de várias variantes que põem em causa o desenvolvimento das capacidades: alimentação, sedentarismo, empenho;
- Controlo das tarefas em aula em ambos os grupos em estudo.

CAPÍTULO IV – Considerações Finais

Depois de um ano de muito trabalho prático e teórico, chegamos ao fim de uma etapa, que se revelou a mais importante do nosso percurso académico. É uma etapa tão significativa que se torna difícil sistematizar as conclusões que podemos extrair desse percurso formativo.

A primeira conclusão enfatiza a importância do estágio pedagógico como o primeiro contacto real com a escola e com os alunos. O facto de termos sido os principais responsáveis pela transmissão de conhecimento aos alunos ao longo do ano letivo foi motivador para procurarmos formas e estratégias que tornassem o processo de ensino-aprendizagem eficaz e ajudassem os alunos a adquirir valores pessoais importantes para viver em sociedade.

Embora este ano tenha sido longo e cheio de trabalho, terminamos o estágio pedagógico com a perfeita noção de que a formação contínua é essencial para melhorar

os níveis de qualidade tanto na intervenção pedagógica quanto na aquisição de novos conhecimentos que podem ser muito úteis no ambiente escolar. Consideramos que, à priori, todas as matérias com as quais pude ter o contacto, são apenas parte de matérias que poderei abordar enquanto docente, sendo um ponto de partida essencial para a carreira de professor.

Durante todo o processo, destacamos a importância para a capacidade recorrente de análise e reflexão da minha prestação, de modo otimizar a minha progressão enquanto docente, através da identificação de pontos menos/mais fortes da intervenção. O constante espírito-crítico, levou-nos a decisões e ajustes ao longo de todo o processo de ensino-aprendizagem dos alunos, que com o decorrer do EP, se tornaram mais assertivas e apropriadas ao contexto envolvente. Realçamos, ainda, a importância do momento reflexivo, através do diálogo e da troca de ideias, no final de todas as aulas com o NE e com o PC, de forma a visualizar diferentes espectros de decisões de planeamento, de intervenção e de avaliação, isto permitindo-nos, deste modo, traçar um leque vasto de estratégias que não só permitiram o nosso desenvolvimento, bem como o desenvolvimento dos alunos.

Para além da lecionação, a coadjuvação ao cargo de assessoria à DT, permitiu presenciarmos e intervirmos tendo por base em todas as competências às quais que o Diretor de Turma deve desenvolver, em prol do desenvolvimento do aluno, no melhor contexto possível. Esta área, portanto, proporcionou-nos o desenvolvimento da capacidade relacional e comunicativa.

Durante o ano da formação inicial de professores, merece realce a relação com o orientador da escola, fonte fulcral na aquisição de conhecimentos inerentes ao ensino, a interação com o NE através do trabalho colaborativo, todo o corpo docente e não docente e alunos, estando estes intervenientes intimamente ligados à nossa evolução pessoal, profissional e social.

Face às expectativas iniciais, com o término do EP, apesar de momentos e decisões menos boas e/ou inadequadas ao momento, como todo o trajeto traçado, tendo em conta todas as variáveis do processo, permanece a certeza de que o papel de professor estagiário foi alcançado com sucesso.

Bibliografia/Fontes Consultadas

1. Ausubel, D. P., Novak, J. D., & Hanesian, H. (1983). *Psicologia educacional*. Rio de Janeiro: Interamericana.
2. Barros, I., Pacheco, A. R., & Batista, P. (2019). A experiência de estágio: o impacto e as primeiras vivências do estudante estagiário de Educação Física. *Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos*, 99(253). <https://doi.org/10.24109/2176-6681.rbep.99i253.3774>
3. Batista, P., Silveira, G. C., & Pereira, A. L. (2014). Ser professor cooperante em Educação Física: Razões e sentidos. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2014(S1A), 353–375. <https://doi.org/10.5628/rpcd.14.s1a.353>
4. Bento, J. O. (1998). *Planeamento e avaliação em educação física* (2ª ed.). Lisboa: Livros Horizonte.
5. Caires, S., & Almeida, L. S. (2000). Os estágios na formação dos estudantes do ensino superior: tópicos para um debate em aberto. In *Revista Portuguesa de Educação* (Vol. 13, Issue 2).
6. Caires, S., & Almeida, L. S. (2000). Os estágios na formação dos estudantes do ensino superior: tópicos para um debate em aberto. In *Revista Portuguesa de Educação* (Vol. 13, Issue 2).
7. Carreiro da Costa, F. (1996). *Condições e factores de ensino-aprendizagem e condutas motoras significativas: uma análise a partir da investigação realizada em Portugal*. Edições FMH
8. Carvalho Bittencourt De Oliveira, F., Teresa, M., Rocha, S., & Cruz De Oliveira, E. (2018). Elaboração de planos de aulas para Educação Física: a percepção discente. *Physical Education and Sport Journal*, v. 16, 185–192. <http://e-revista.unioeste.br/index.php/cadernoedfisica/index>
9. Catunda, R., Marques, A., & Horizonte, B. (2017). *Educação Física Escolar Referenciais para o ensino de qualidade*. www.casaef.org.br
10. Cecília, M., Tenório, M., Tenorio, M., Tassitano, R. M., Bergmann, G. G., De, M., & Lima, C. (n.d.). Artigo Original Validação do Perceived Locus Of Causality Questionnaire para avaliação da motivação nas aulas de Educação Física Validation of Perceived Locus Of Causality Questionnaire for motivation assessment on Physical Education classes.

11. Costa, J. (2012). *Jogo Limpo - Dossier do Professor - Educação Física 7^a/8^o/9^o anos*. Porto Editora.
12. Decreto Legislativo Regional 13/2013/A, de 30 de agosto – Art.90º
13. Direção-Geral da Educação (2021). Testes do Fitescola. Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa. Retirado em 17/12/2021 <https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx>.
14. DOG – Documento de Organização e Gestão, Departamento de Educação Física e Desporto, Escola Secundária das Laranjeiras.
15. Fernando, A., Rosado, B., Jesus, J., Rodrigues, F., & Ferreira, M. (1999). *A supervisão pedagógica em Educação Física*. <https://www.researchgate.net/publication/258690142>
16. Ferreira, D. (2005). Construção de instrumentos de observação de práticas educativas – avaliação diagnóstica – construção de um instrumento de observação comum a andebol e a basquetebol (Dissertação de licenciatura). Recuperado de <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/16626>
17. Ferreira-Pêgo, C., Carrapa, A., Gaipo, S., Parece, T., Marinho, R., Dias, T., ... Tavares, N. (2019). Anthropometric evaluation of pre-school and school age children from Azores archipelago, Portugal. *Biomedical and Biopharmaceutical Research*, 16(2), 165–175. <https://doi.org/10.19277/bbr.16.2.2>
18. Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2015). Planeamento na Ótica dos Professores Estagiários de Educação Física: Dificuldades e Limitações. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 55–67. https://doi.org/10.14195/1647-8614_48-1_4
19. Januário, C. (1996). *Do pensamento do professor à sala de aula*. Coimbra: Editora Almedina.
20. Libâneo, J. C. (1993). *Organização e gestão escolar: teoria e prática*. Goiânia: Alternativa.
21. Libâneo, J.C. (1994). *Didática*. São Paulo: Cortez.
22. Marques, A., & Costa, F. (2015, October 30). *Comitê Olímpico de Portugal - Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Desportivo*. A Importância Do Trabalho Colaborativo Para o Sucesso Do Ensino Em Educação Física. Um Estudo de Caso Sobre Um Departamento de Educação Física.
23. Martins, A. (2019). *Caracterização do Envolvimento de Alunos(as) do Ensino-Básico no Processo de Ensino-Aprendizagem*.

24. Matos, M. (2010). Diferenciação curricular: uma abordagem às práticas de intervenção educativa no 2º ciclo do ensino básico (Tese de doutoramento não publicada). Universidade Técnica de Lisboa, Cruz Quebrada.
25. Mendes Rocha, C. (2009). A Motivação de Adolescentes do Ensino Fundamental para a Prática da Educação Física Escolar (Dissertação de Mestrado). Universidade Técnica de Lisboa, Cruz Quebrada.
26. Menz, V., Marterer, N., Amin, S. B., Faulhaber, M., Hansen, A. B., & Lawley, J. S. (2019). Functional vs. Running low-volume high-intensity interval training: Effects on vo2max and muscular endurance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(3), 497–504.
27. Metzler, M. W. (2011). *Instructional Models for Physical Education*. Arizona: Holcomb Hathaway, Publishers, Inc.
28. Moreira, M. A. (1999). *Aprendizagem significativa: A teoria de David Ausubel*. São Paulo: Moraes.
29. Nobre, P. (2015). *Avaliação das Aprendizagens no Ensino Secundário: conceções, práticas e usos*. Tese de doutoramento em Ciências do Desporto e Educação Física na especialidade de Ciências da Educação Física. Universidade de Coimbra. <http://hdl.handle.net/10316/29191>
30. Nóvoa, A. (1991). Formação de professores e profissão docente. In: A. Nóvoa (Org.). *Os professores e a sua formação* (pp.13-33). Lisboa: Dom Quixote
31. *Programas de Educação Física para o Ensino Básico e Secundário (PNEF)*. Lisboa: Editorial do Ministério da Educação.
32. Projeto Educativo da Escola Secundária das Laranjeiras 2019-2020, aprovado em Conselho Geral.
33. Siedentop, D. (1983). *Development teaching skills in Physical Education*, 2nd edition. Palo Alto: Mayfield Publishing Company.
34. Spudeit, D. (2014). *Elaboração do Plano de Ensino e do Plano de Aula*.
35. Strieder, Roque, & Zimmermann, Rose Laura Gross. (2010). Importância da escola para pais, mães, alunos, professores, funcionários e dirigentes. *Educação UFSM*, 35(02), 245-258. Recuperado em 12 de junho de 2023, de http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-64442010000200004&lng=pt&tlng=pt
36. Teixeira, M., & Onofre, M. (2009). Dificuldades dos professores estagiários de educação física no ensino. Sua evolução ao longo do processo de estágio pedagógico.

In X Sym-posium Internacional Sobre el Practicum Y las Prácticas en Empresas en la Formación Universitária (pp. 1159-1170). Vigo y A Corunã: Asociación Iberoamericana de Didáctica Universitária (AIDU), Universidades de Santiago de Compostela.

ANEXOS

1. Documento de Organização e Gestão

INTRODUÇÃO

O documento de organização e de gestão (DOG) define o regime de funcionamento do departamento de educação física e desporto e estabelece as normas gerais de organização, de funcionamento e de gestão e os procedimentos a observar na Escola Secundária das Laranjeiras em matéria referente à educação física e ao desporto.

O presente documento assenta na legislação em vigor e na respetiva regulamentação, a saber:


- ✓ **Decreto-Lei n.º 55/2018**, de 6 de julho, que estabelece o currículo dos ensinos básico e secundário e os princípios orientadores da avaliação das aprendizagens;
- ✓ **Decreto Legislativo Regional n.º 16/2019/A**, de 23 de julho – Currículo Regional de Educação Básica;
- ✓ Perfil dos alunos (PA) à Saída da Escolaridade Obrigatória;
- ✓ **Despacho n.º 6944-A/2018**, de 19 de julho, que estabelece a homologação das aprendizagens essenciais para o ensino básico;
- ✓ **Despacho n.º 8476-A/2018**, de 31 de agosto, que estabelece a homologação das aprendizagens essenciais para o Ensino Secundário;
- ✓ **Portaria n.º 55/2019**, de 28 de agosto de 2019, que estabelece os princípios e os procedimentos a observar na avaliação e certificação das aprendizagens e competências a desenvolver pelos alunos dos 1.º, 2.º e 3.º ciclos do ensino básico regular, bem como os seus efeitos;
- ✓ Aprendizagens Essenciais em Educação Física para os Ensinos Básico e Secundário;
- ✓ Programas Nacionais de Educação Física;
- ✓ Regulamento Interno da Escola Secundária das Laranjeiras, aprovado em Assembleia de escola.
- ✓ Projeto Educativo da Escola Secundária das Laranjeiras, aprovado em Assembleia de escola.

O DOG é um documento elaborado pelos docentes que integram o Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Secundária das Laranjeiras e que pretende ser o instrumento de trabalho uniformizador de critérios no desempenho docente e facilitador da integração de novos elementos na cultura da escola. Sendo um documento dinâmico é revisto todos os anos, sendo que, em 2019/2020, é constituído por sete capítulos e cinco anexos.

2. Análise dos Processos Individuais

Nº Processo	Nome	Género (M/F)	Idade	Avaliação E.F. (ano anterior)	Necessidades Especiais (S/N)	Comportamentos Problemáticos (S/N)	Retenções de ano (S/N)	Apoios (S/N)	Problemas Saúde
10077		m	16	4	N	S	S	N	N
10078		f	13	4	S (PEI de 2020)	N	N	S (port, mat, estudo do meio e história)	N
10079		f	11	4	N	N	N	N	N
10080		m	12	4	N	N	N	S (mat e ing)	N
9823		m	13	3	N	S	S	N	N
10082		f	12	4	N	N	N	N	N
10083		m	12	5	N	N	N	N	S (visão)
10084		f	13	4	N	N	S	S (port e mat)	S (visão e renite alérgica)
10086		f	12	4	N	N	N	N	N
9862		m	12	3	N	S	S	S	S (visão)
10130		m	12	5	N	N	N	N	N
10087		f	12	5	N	N	N	N	N
10100		f	12	4	N	N	N	N	S (visão)

3. Questionário Inicial



ESCOLA SECUNDÁRIA **esl** DAS LARANJEIRAS

QUESTIONÁRIO 7ºE

1. Nome: _____
2. Idade: _____
3. Género: _____
4. Qual a disciplina que mais gostas? _____
5. Qual a disciplina que menos gostas? _____
6. Número de refeições que fazes por dia? _____
7. Tens o hábito de tomar o pequeno-almoço? _____
8. Praticas alguma modalidade fora do âmbito escolar? Se sim, qual?

9. Praticas alguma modalidade a nível federado? Se sim, qual?

10. O que costumavas fazer no teu tempo livre?

11. Numa escala de 0 a 10, o quão importante consideras a disciplina de Educação Física? _____
12. Qual a matéria da disciplina de Educação Física que mais gostas?

13. Qual a matéria da disciplina de Educação Física que menos gostas?



14. Já participaste no desporto escolar?

15. Quais as modalidades que já abordaste nas aulas de Educação Física?

16. Numa escala de 1 a 10, quão motivado estás para as aulas de Educação Física?

Docente: Leandro Furtado

4. Teste Sociométrico

 ESCOLA SECUNDÁRIA esl DAS LARANJEIRAS		 FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA UNIVERSIDADE DE COIMBRA
Escola Secundária das Laranjeiras Ano Letivo 2022/2023 Teste Sociométrico 7ºAno – Turma E		
Nome:		Processo:
Data:	Professor:	

Responde às seguintes questões de forma honesta e individual. O teste será consultado apenas pelo docente.

- 1- Preferes realizar trabalhos individualmente ou em grupo?

- 2- Dos alunos da tua turma, quem escolherias para realizar um trabalho contigo? Refere apenas dois elementos.



- 3- Dos alunos da turma, quem não escolherias para realizar um trabalho contigo? Refere apenas dois elementos.

- 4- Se fosses para uma ilha deserta, quais os alunos da turma que levavas contigo? Refere dois elementos.

- 5- Se fosses ao cinema, que alunos da turma não gostavas de levar contigo? Refere dois elementos.

Bom trabalho!
Docente: Leandro Furtado

5. Plano Geral de Estágio

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Plano de Estágio Ano Letivo 2022/2023 7º Ano – Turma E Professor estagiário - Leandro Furtado</p> </div> <div style="text-align: right;">  <p>UNIVERSIDADE DE COIMBRA</p> </div> </div>													
	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho			
Área 1- Atividades de Ensino-Aprendizagem	Leccionação	ANDEBOL		ATLETISMO		NATAÇÃO							
		JUDO			BASQUETEBOL								
		Desenvolvimento do protocolo de aptidão física											
Área 3 - Atividades de Projetos e Parcerias Educativas	Desporto Escolar	PLANEAMENTO DAS ATIVIDADES DESPORTIVAS ESCOLARES		MICRO-CICLO ATLETISMO		INTERRUPÇÃO LETIVA NATAL		INTERRUPÇÃO LETIVA PÁSCOA		FINAL DO 1º SEMESTRE			
												ATIVIDADE ALIMENTAÇÃO	
		ANÁLISE DOS PROCESSOS INDIVIDUAIS DOS ALUNOS;		APLICAÇÃO DOS TESTES SOCIO-MÉTRICOS								CONSELHO DE TURMA	
		Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação; Elaboração de Sumários da Direção de Turma											
Área 4-Ética Profissional	Atividades de Projetos	MEGA SPRINT E MEGA SALTO		PALESTRA - NADADOR		CONSELHO DE TURMA		XXV SUPERTACA		1º TORNEIO DE NATAÇÃO			
												FORMAÇÃO EM NATAÇÃO	
Assembleias de Turma; Reuniões de Direção de Turma; Reuniões de Conselho de Turma; Reuniões Encarregados de Educação e Atendimento aos Encarregados de Educação; Elaboração de Sumários da Direção de Turma.													
FINAL DO 2º SEMESTRE													

RECURSOS MATERIAIS	<p>ANDEIOL: 15 BOLAS DE ANDEIOL; 15 COLETES; 25 SINALIZADORES; 4 BALIZAS, 12 CONES; 4 ARCOS</p> <p>VOLEIBOL: 15 BOLAS DE VOLEIBOL; 25 SINALIZADORES; 3 REDES DE VOLEIBOL; 1 COLUNA; 6 ARCOS</p> <p>FRANCIAS: PULL-BUOY'S; ESPARGUETES; OBJETOS DE PROFUNDIDADE; OBJETOS FLUTUANTES</p> <p>DE QUEDA; TAPETES; MINITRAMPOLIM; TRAMPOLIM REUTHER; PLUNTO; BOCK; BIANCO SLECO; PLUNTO DE ESPONIA</p> <p>RAQUETES: 15 VOLANTES; 25 SINALIZADORES; 4 ARCOS</p> <p>CORDAS: 15 COLETES; 1 COLUNA; 2 PESOS DE 1KG; 2 PESOS DE 2KG; 5 DARDOS; 6 ARCOS</p> <p>MATERIAIS DIVERSOS: 1 COMPRESSOR ELÉTRICO DE AR; 1 CARRO DE TRANSPORTE DE MATERIAL; 1 CAIXA SENTA E ALCANÇA; 30 SINALIZADORES; 1 COLUNA; 3 REDES DE VOLEIBOL; 4 BALIZAS</p> <p>APTIDÃO FÍSICA: 1 BALANÇA; 1 COLUNA; 3 ESPONIAS; 1 FITA MÉTRICA; 1 BANCO SENTA E ALCANÇA; 7 TAPETES;</p> <p style="text-align: right;">NATAÇÃO: GINÁSTICA: COLCHÕES</p> <p style="text-align: right;">BADMINTON: 3 REDES DE BADMINTON; 15</p> <p style="text-align: right;">ATLETISMO: 25 SINALIZADORES; 10 MINI-BARRERAS; 4</p> <p style="text-align: right;">JUDO: 7 BOLAS DE BASQUETEBOL; 1 COLUNA</p> <p style="text-align: right;">MATERIAIS</p>
COMPETÊNCIAS GERAIS POR ÁREA	<p>• COOPERAR COM OS COMPANHEIROS PARA O ALCANCE DO OBJETIVO DOS JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS, REALIZANDO COM OPORTUNIDADE E CORREÇÃO AS AÇÕES TÉCNICO-TÁTICAS ELEMENTARES EM TODAS AS FUNÇÕES, CONFORME A OPOSIÇÃO EM CADA FASE DO JOGO, APLICANDO AS REGRAS, NÃO SÓ COMO JOGADOR, MAS TAMBÉM COMO ÁRBITRO.</p> <p>• COOPERAR COM OS COMPANHEIROS, NAS DIFERENTES SITUAÇÕES, ESCOLHENDO AÇÕES FAVORÁVEIS AO ÊXITO PESSOAL E DO COMPANHEIRO, ADMITINDO AS INDICAÇÕES QUE LHE DIRIGEM, ACEITANDO OPÇÕES E FALIAS DOS SEUS COLIGAS, E TRATANDO COM IGUAL CORDEALIDADE E RESPEITO OS PARCEIROS E OS ADVERSÁRIOS.</p> <p>• COMPOR, REALIZAR E ANALISAR, DA GINÁSTICA, AS DESTREZAS ELEMENTARES DOS SALTOS, DO SOLO E DOS OUTROS APARELHOS, EM ESQUEMAS INDIVIDUAIS E/OU DE GRUPO, APLICANDO OS CRITÉRIOS DE CORREÇÃO TÉCNICA, EXPRESSÃO E COMBINAÇÃO, E APROCIANDO OS ESQUEMAS DE ACORDO COM ESSES CRITÉRIOS.</p> <p>• REALIZAR E ANALISAR, DO ATLETISMO, SALTOS, LANÇAMENTOS E CORRIDAS, CUMPRINDO CORRETAMENTE AS EXIGÊNCIAS ELEMENTARES, TÉCNICAS E DO REGULAMENTO, NÃO SÓ COMO PRATICANTE, MAS TAMBÉM COMO JUZ.</p> <p>• REALIZAR COM OPORTUNIDADE E CORREÇÃO AS AÇÕES DO DOMÍNIO DE OPOSIÇÃO EM ATIVIDADE DE COMBATE, UTILIZANDO AS TÉCNICAS ELEMENTARES DE PROJEÇÃO E CONTROLO, COM SEGURANÇA (PRÓPRIA E DO OPOSITOR) E APLICANDO AS REGRAS, QUER COMO EXECUTANTE QUER COMO ÁRBITRO.</p> <p>• DESLOCAR-SE COM SEGURANÇA NO MEIO AQUÁTICO, COORDENANDO A RESPIRAÇÃO COM AS AÇÕES PROPULSIVAS ESPECÍFICAS DAS TÉCNICAS SELECIONADAS.</p> <p>APTIDÃO FÍSICA - RELACIONA A APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE E IDENTIFICA OS FATORES ASSOCIADOS A UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL, NOBEMENTAMENTE O DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS, A COMPOSIÇÃO CORPORAL, ALIMENTAÇÃO, O REPOUSO, A HIGIENE, APTIDÃO E A QUALIDADE DO MEIO AMBIENTE; CONHECE E INTERPRETA FATORES DE SAÚDE E RISCO ASSOCIADOS À PRÁTICA DAS ATIVIDADES FÍSICAS, TAIS COMO DOENÇAS, LESÕES, SUBSTÂNCIAS DOPANTES, E CONDIÇÕES MATERIAIS, DE EQUIPAMENTOS E DE ORIENTAÇÃO DO TREINO, UTILIZANDO ESSE CONHECIMENTO DE MODO A GARANTIR A REALIZAÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA EM SEGURANÇA; CONHECE E APLICA DIVERSOS PROCESSOS DE ELEVAÇÃO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA DE UMA FORMA AUTÔNOMA NO SEU QUOTIDIANO, NA PERSPECTIVA DA SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA E BEM-ESTAR.</p>
AVALIÇÃO E OBJETIVOS ESPECÍFICOS	<p>ATLETISMO - CORRIDA DE VELOCIDADE: (I) PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 5º ANO - ALÍNEA 2; (II) PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 7º ANO - ALÍNEA 2; (A) PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 9º ANO - ALÍNEA 3</p> <p>ATLETISMO - SALTO EM COMPRIMENTO: (I) PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 5º ANO - ALÍNEA 3; (II) PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 7º ANO - ALÍNEA 5; (A) PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 9º ANO - ALÍNEA 6</p> <p>LANÇAMENTO DO PISO: (I) PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 5º ANO - ALÍNEA 9; (II) PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 7º ANO - ALÍNEA 9; (A) PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 9º ANO - ALÍNEA 8</p> <p>PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - ALÍNEA 7 (I) PROGRAMA NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA - ALÍNEA 3; (A) PROGRAMA NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA - ALÍNEA 4</p> <p>VOLEIBOL: (I) PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 5º ANO - ALÍNEA 3; 4; 1; 4; 2; 5; (II) PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 7º ANO - ALÍNEA 4.1; 4.2; 4.3; 4.5; PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 9º ANO - ALÍNEA 5; PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 9º ANO - ALÍNEA 4.3 E 5.1.</p> <p>PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 7º ANO - ALÍNEA 1.1; 1.2; 1.3; 1.4; 1.5. (II) PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 7º ANO - ALÍNEA 1.1; 1.2; 1.3; 1.4. (A) PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 7º ANO - ALÍNEA 1; 2; 3; 4; 7.</p> <p>GINÁSTICA DE SOLO: (I) PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 2º ANO - ALÍNEA 6. PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 3,º ANO - ALÍNEA 1; 11. PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 4º ANO - ALÍNEA 3. PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 7,º ANO - ALÍNEA 2,6; 2.7. PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 9º ANO - ALÍNEA 2.3. (II) PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 5º ANO - ALÍNEA 2.1. PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 7,º ANO - ALÍNEA 2, 2.1; 2.2; 2.3; 3.1; 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 5.1; 5.2; 5.3; 5.4 (A) PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 9º ANO - ALÍNEA 2.1; 2.2; 2.3; 3.1; 3.2; 3.3; 3.4; 3.5; 3.6; 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 4.5; 4.6; 5.1; 5.2; 5.3; 5.4 (A) PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA</p> <p>GINÁSTICA DE APARELHOS: (I) PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 7º ANO - ALÍNEA 4.1.1; 4.1.2; 4.1.3; 4.2.2. (II) PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 9º ANO - ALÍNEA 4.1.1; 4.2.2; 4.2.3. PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 9,1º ANO - ALÍNEA 4.3.1; 4.3.2.</p> <p>JUDO: (I) PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 7º ANO - ALÍNEA 3; 5; 6.1; 6.2; 7.1; 7.2; 7.3; 8.3; (II) PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - ALÍNEA 3.5; 4.1; 4.2; 5; (A) PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - ALÍNEA 3.1.1; 3.1.2; 4.1; 4.2; 4.3; 4.4; 5.</p> <p>PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA (PANO - PERÍPECIAS E MANIPULAÇÕES ALÍNEA 4; PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA 7º ANO - ALÍNEA 1; 2; 3.1; 3.2; 3.3; 3.4; 3.4.1; 3.4.2; 4; (II) PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA - ALÍNEA 1; 2; 3; 3.1; 3.2; 3.3; 3.4; 3.5; 4.</p> <p>APTIDÃO FÍSICA: DESENVOLVER CAPACIDADES MOTORAS EVIDENCIANDO APTIDÃO MUSCULAR E APTIDÃO AERÓBICA ENQUADRADAS NA ZONA SAUDÁVEL DE APTIDÃO FÍSICA DO PROGRAMA FITESSCOLA, PARA A SUA IDADE E SEXO</p> <p>APRENDIZAGENS ESSENCIAIS PARA O 7º CICLO DO ENSINO BÁSICO - ANEXO 3</p>
FORMAS DE AVALIAÇÃO	TESTE ESCRITO, FITESSCOLA, JOGO, EXERCÍCIOS, REGRAS DE AULAS, ESTAÇÕES, SEQUÊNCIAS, CIRCUITOS;
SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM	EXERCÍCIOS ANALÍTICOS; EXERCÍCIOS INDIVIDUAIS/GRUPO; EXERCÍCIOS DE CARÁCTER COMPETITIVO; EXERCÍCIOS DE CARÁCTER LÚDICO; CIRCUITO; ESTAÇÕES; SITUAÇÕES REDUZIDA DE JOGO; FORMAS SIMPLIFICADAS DE JOGO; EXERCÍCIOS DE PROGRESSÃO PEDAGÓGICA.
INSTRUMENTOS DE AVALIAÇÃO	GRIELHAS DE AVALIAÇÃO; TESTE ESCRITO; PROTOCOLO DE AVALIAÇÃO INICIAL; FICHA DE AUTO E HETERO AVALIAÇÃO; FICHA DE ASSIDUIDADE; QUESTÕES DURANTE AS AULAS; RELATÓRIOS DE AULA, FITESSCOLA.
JUSTIFICAÇÃO DAS OPÇÕES TOMADAS	<p>O PLANEJAMENTO ANUAL TEM COMO OBJETIVO E COMO FUNÇÃO DEFENSAR O QUE, QUANDO, ONDE E COM O QUE VAI SER REALIZADO O ENSINO-APRENDIZAGEM DURANTE O ANO LETIVO. ASSIM, FOI CRIADO NEM MODELO POR CICLOS DE ATIVIDADE DE BLOCOS CARACTERIZANDO-SE POR SER UM MODELO TRADICIONAL NA EDUCAÇÃO FÍSICA E É USADO PELOS PROFESSORES NA ÁREA DO ENSINO NA EDUCAÇÃO FÍSICA. ESTE MODELO POR BLOCOS ENTENDE-SE PELO CONJUNTO DE AULAS SOBRE A MATÉRIA COM UMA DISTRIBUIÇÃO DE CONTEÚDOS CONCENTRADOS EM DETERMINADOS ESPAÇOS DEFENDIDOS PELA ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS, E, DE ACORDO COM O PROGRAMA NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, PERMITE PLANEAR AS MATÉRIAS ABORDADAS NOS DETERMINADOS RECURSOS ESPACIAIS DESPORTIVOS.</p> <p>AS AULAS FORAM PROIBIDAS PARA INICIAR COM UMA AVALIAÇÃO INICIAL NAS PRIMEIRAS AULAS DE CADA MATÉRIA, TERMINANDO COM UMA AVALIAÇÃO FORMATIVA NO FINAL DE CADA MAPA DE ROTAÇÃO DE ESPAÇOS. DESTA FORMA PERMITE QUE OS ALUNOS TIREM MAIOR PROVEITO DAS AULAS E O PROFESSOR CONSEGUE UMA MAIOR AUTONOMIA NAS SUAS DECISÕES FACILITANDO TAMBÉM O TRATAMENTO DE CONTEÚDOS AO LONGO DAS AULAS. ALÉM DISSO, A AVALIAÇÃO SUMATIVA É FEITA NO FINAL DE CADA UNIDADE DIDÁTICA, NO FINAL DO SEMESTRE É ATRIBUÍDO UM VALOR QUANTITATIVO DE ACORDO COM AS AVALIAÇÕES SUMATIVAS DE CADA MATÉRIA.</p> <p>NO QUE DIZ RESPEITO ÀS UNIDADES DIDÁTICAS NO 7º ANO, ESTÁ DEFINIDO QUE DEVEM FOCAR-SE ESSENCIALMENTE NO VOLEIBOL E ANDEIOL NOS DESPORTOS COLETIVOS, NA GINÁSTICA DE APARELHOS E SOLO, NA CORRIDA DE VELOCIDADE, SALTO EM COMPRIMENTO E LANÇAMENTOS DE PESO RELATIVAMENTE AO ATLETISMO. À ADAPTAÇÃO DO MEIO AQUÁTICO E TÉCNICAS ALTERNADAS DE CROL E COSTAS NA NATAÇÃO E TEMOS OPCIONAIS QUE ESCOLHI O JUDO EM QUE PARA A MAIORIA DOS ALUNOS SERÁ A INTRODUÇÃO DE UM DESPORTO DE LUTA, TAMBÉM COMO UMA MATÉRIA OPCIONAL, DECIDI ABORDAR O BADMINTON, NÃO SÓ PELO FACTO DA ESCOLA TER OS MATERIAIS NECESSÁRIOS PARA A PRÁTICA DO MESMO, COMO TAMBÉM POR SER UMA MODALIDADE QUE DESENVOLVE O TEMPO DE REAÇÃO E A ORIENTAÇÃO ESPACIAL DOS ALUNOS.</p> <p>LECIONAR AS MATÉRIAS NUCLEARES DE VOLEIBOL E ANDEIOL QUE PERMITEM O ALUNO ADQUIRIR COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS AO NÍVEL DA VELOCIDADE, COORDENAÇÃO E RACIOCÍNIO. NO QUE DIZ RESPEITO À GINÁSTICA, UM VEZ QUE ENGBORA OS PRINCIPAIS FUNDAMENTOS NO DESENVOLVIMENTO MOTOR, OS ALUNOS PERMITEM DIFERENTES VIVÊNCIAS CORPORAIS. NESTA MATÉRIA SÃO VIVIDAS CAPACIDADES COORDENATIVAS COMO O EQUILÍBRIO, ORIENTAÇÃO ESPACIAL E COORDENAÇÃO MOTORA, ALÉM DISSO, TAMBÉM DESENVOLVE CAPACIDADES CONDIÇÕES COMO A FORÇA, A FLEXIBILIDADE E AGILIDADE. DESTA MODO É BENEFÍCIO A EXECUTAÇÃO DESTA MODALIDADE POIS TRAZ BASTANTES BENEFÍCIOS A NÍVEL MOTOR, TENDO TAMBÉM UM TRANSFER PARA OUTRAS AULAS DESTA UNIDADE DIDÁTICA COMO A GINÁSTICA DE APARELHOS, RELATIVAMENTE AO ATLETISMO (REI ABORDAR CORRIDA DE VELOCIDADE E SALTO EM COMPRIMENTO, FAZENDO COM QUE HAJA UM TRANSFER DA CORRIDA DE VELOCIDADE PARA O SALTO E MAIS TARDE A RESISTÊNCIA E O LANÇAMENTO DE PESO. NO QUE DIZ RESPEITO ÀS MATÉRIAS ALTERNATIVAS, REI INTRODUZIR O JUDO, VISTO QUE A ESCOLA TEM ESPAÇO ADEQUADO PARA A SUA PRÁTICA, OS OBJETIVOS DA LUTA ESTÃO SITUADOS NUMA ETAPA DE MAIOR COMPLEXIDADE DE JOGOS DE OPOSIÇÃO OU JOGOS TRADICIONAIS DE COMBATE NO QUE DIZ RESPEITO A ATITUDES, ORGANIZAÇÃO E APTIDÃO TÉCNICO-TÁTICAS. A ESCOLHA DAS MATÉRIAS TEM POR BASE O NÍVEL DOS ALUNOS, VISTO QUE PARA A MAIORIA DOS ALUNOS É O PRIMEIRO CONTACTO COM A MAIOR PARTE DAS MATÉRIAS, COMO TAMBÉM O SEGUIMENTO DO PROGRAMA NACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA (PNEF), AS APRENDIZAGENS ESSENCIAIS E O PERFIL DO ALUNO À SALDA DA ESCOLARIDADE OBRIGATORIA.</p> <p>A APLICAÇÃO DOS TESTES/MOMENTOS DE AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA É REALIZADA 1 VEZ EM CADA SEMESTRE, COMO FORMA DOS ALUNOS OBTIVEREM BONS RESULTADOS NOS MISMOS, AO LONGO DO ANO LETIVO. DE ACORDO COM A MATÉRIA SENDO ABORDADA, É REALIZADO UMA PLANIFICAÇÃO E, À POSTERIORE, A EFETUAÇÃO DE TAREFAS QUE POSSAM PROMOVER A MELHORIA DA APTIDÃO FÍSICA DOS ALUNOS DO 7º.</p>



7. Modelo de Plano de Aula

Tempo		Objetivos específicos	Descrição da tarefa / Organização	Componentes Críticas/ Critérios de Êxito
T	P			
Parte Inicial				
Parte Fundamental				
Parte Final				

Fundamentação/Justificação das opções tomadas (tarefas e sua sequência):

Reflexão Crítica / Relatório da Aula:

8. Ficha de Observação

		Ficha de Observação Ano Letivo 2022/2023 7º Ano – Turma E Professor Estagiário - Leandro Furtado			
Observador: Leandro Furtado Observado: Francisco Ramos Unidade Didática: Judo Data: 25/10/2022		Ano/Turma: 7ºD Espaço: Sala de Judo Hora: 8:30 Nº de Alunos: 13			
				SIM	NÃO
Estruturação da aula	1. A aula inicia-se com um aquecimento geral e específico com base nos conteúdos a serem abordados;			X	
	2. Durante a aula são trabalhados os conteúdos presentes no programa;			X	
	3. Reserva a uma parte final da aula para o retorno à calma e para um espaço de debate/reflexão;			X	
	4. Gere de forma adequada o tempo para a realização das tarefas.			X	
	5. A aula começa à hora prevista.			X	
	6. Progressão pedagógica dos exercícios.			X	
	7. Capacidade de ultrapassar situações imprevistas.			X	
Comunicação	1. Recorre a exemplos concretos nas suas explicações;				X
	2. Explica a informação com linguagem fácil de entender e de forma clara;			X	
	3. Utiliza linguagem técnica, mas adequada;			X	
	4. Procura perceber se os alunos compreenderam a tarefa.			X	
	5. Projeta a voz para toda a turma.			X	
	6. O professor relaciona o trabalho com o das aulas anteriores.			X	
	7. Coloca-se de forma adequada.			X	
Organização e Gestão da aula	1. Tem os materiais e equipamentos preparados para a aula;			X	
	2. Apresenta os objetivos de forma clara;			X	
	3. Recorre a um plano de reserva perante situações inesperadas;			NA	NA
	4. Cumpre o tempo de aula;			X	
	5. Verifica se os alunos estão a perceber e a executar corretamente as tarefas.			X	
	6. A aula começa à hora prevista.			X	
Clima	1. Estimula e encoraja a participação dos alunos;			X	
	2. Trata os alunos de forma equitativa;			X	
	3. Encoraja o respeito mútuo, honestidade e integridade na aula;			X	
	4. Disponibiliza FB construtivo/interrogativo;			X	
	5. Promove a autoavaliação e autonomia;			X	
	6. Propicia a satisfação dos alunos;			X	
	7. Facilita a abordagem às tarefas propostas, através de forma lúdicas.				X
	8. Demonstra uma afetividade positiva quando é necessário.			X	
	9. Revela aceitação pelas opiniões e valores dos alunos, ouve sugestões			X	
Empenho Motor Específico	1. Evolução na aprendizagem das tarefas propostas;			X	
	2. Utiliza estratégias que potenciem o tempo de empenhamento motor específico;			X	
	3. Procura eliminar os tempos de espera;			X	
	4. Utiliza os exercícios complementares;			X	
	5. Diminui os tempos de transição entre tarefas;			X	
	6. Não estar constantemente a interromper a atividade motora do aluno.				X
Intervenção Pedagógica e Controlo	1. Visão periférica e o controlo dos alunos;			X	
	2. Tem em conta as características dos alunos na constituição dos grupos;			X	
	3. Consegue a confiança e respeito dos alunos através da sua intervenção;			X	
	4. Posiciona-se e realiza de forma correta as ajudas;			X	
	5. Preocupa-se com a utilização de feedbacks;			X	
	6. Adota um estilo de ensino adequado aos objetivos pretendidos para a tarefa;			X	
	7. Preocupa-se com a segurança dos alunos.			X	
	8. Intervém apenas quando é necessário.			X	
	9. Demonstra liderança.			X	
Conteúdos da aula	1. Relevância dos conteúdos;			X	
	2. Domínio dos conteúdos;			X	
	3. Sequências dos conteúdos.			X	
	4. Situações de atividades competitivas adequadas aos objetivos da aula.			X	
Disciplina dos alunos	1. Relevância dos conteúdos;			X	
	2. Domínio dos conteúdos;			X	
	3. Comportamentos de desvio.				X
	4. O professor faz cumprir as regras da aula.			X	

	Tempo (minutos)	Percentagem
Tempo de Instrução	9,59	10,70%
Tempo de Transição	5,44	6,10%
Tempo Útil	54,47	60,52%

Análise das Fichas de Observação do Francisco Ramos

Foi-nos proposto a observação, com o auxílio de uma ficha de observação, de 2 aulas do professor Francisco Ramos na turma do 7ºD. A primeira aula observada decorreu no dia 25 de outubro das 8:30 às 10 horas (1 bloco de 90 minutos), sendo esta a última aula da matéria de judo e, portanto, aula de avaliação sumativa. De acordo com a ficha de observação, a meu ver, foi uma aula muito positiva em que, através da escolha das tarefas e da metodologia aplicadas nas mesmas proporcionou, assim, todas as evidências para o sucesso do objetivo da aula. Nesta aula, através da tiragem de tempos, foi-nos possível relevar que 60,52% da aula pertenceu a tempo útil, apenas 10,7% de tempo de instrução e 6,1% tempo de transição, tempos estes positivos, denotando a preocupação do professor em proporcionar um bom tempo de empenhamento motor. Na segunda aula observada decorreu no dia 4 de novembro das 9:15 às 10 horas (1 segmento de 45 minutos), sendo esta avaliação inicial da modalidade de badminton, no pavilhão. Nesta aula o Francisco, a aula teve apenas 5,7% de tempo de transição, 46,17% de tempo útil e 34,6% de tempo de instrução.

Assim, é possível verificar diferença tanto no tempo útil como no tempo de instrução em ambas as aulas, apresentando um maior tempo de instrução e um menor tempo útil no segmento de 45 minutos. Para além disso, foi observado na aula de Badminton a inaplicabilidade de conteúdos da matéria na parte inicial da aula (aquecimento), na aula de judo, o professor deveria ter utilizado exemplos concretos como forma de facilitar a compreensão da dinâmica das tarefas e das ações técnicas e deveria dar ênfase à utilização de jogos lúdicos como forma de motivar os alunos para a prática.

Estratégias de Melhoria para o Francisco Ramos

Como forma de melhoria de aspetos menos bons que ocorreram nas aulas de observação o professor de modo a obter um maior tempo útil nas aulas de 45 minutos deverá ser mais eficiente e perspicaz na instrução das tarefas, em que deverá ser mais clara e objetivo nas informações transmitidas, o professor como forma de aumentar o tempo útil deverá ter em conta a definição prévia dos grupos efetuados nas tarefas e até ter em conta um planeamento prévio tendo em conta a montagem das tarefas de forma a diminuir o tempo de transição entre as tarefas.

O professor também no aquecimento deverá exercitar alguns conteúdos relacionados com o objetivo da aula, no entanto, visando sempre um aumento da temperatura corporal e a garantia de que os alunos estejam preparados para o começo da parte fundamental da aula.

De forma a evitar uma aula analítica, apesar de ser realizado a avaliação sumativa, deverá ser efetuado jogos lúdicos em que sejam possíveis avaliar (ou não) os conteúdos da matéria, motivando e facilitando a abordagem dos alunos.

Análise das Fichas de Observação do Miguel Correia

Foi-nos proposto a observação, com o auxílio de uma ficha de observação, de 2 aulas do professor Miguel Correia na turma do 9ºA. A primeira aula observada decorreu no dia 25 de outubro num 1 bloco de 90 minutos. De acordo com a ficha de observação, a meu ver, foi uma aula muito positiva em que, através da escolha das tarefas e da metodologia aplicadas nas mesmas proporcionou, assim, todas as evidências para o sucesso do objetivo da aula. Nesta aula, através da tiragem de tempos, foi-nos possível relevar que 64,40% da aula pertenceu a tempo útil, apenas 21,49% de tempo de instrução e 13,48% tempo de transição, tempos estes positivos, denotando a preocupação do professor em proporcionar um bom tempo de empenhamento motor. Na segunda aula observada decorreu no dia 4 de novembro das 9:15 às 10 horas (1 segmento de 45 minutos), sendo esta avaliação inicial da modalidade de badminton, no pavilhão. Nesta aula o Francisco, a aula teve 8,9% de tempo de transição, 51,4% de tempo útil e 32,2% de tempo de instrução.

Assim, é possível verificar diferença tanto no tempo útil como no tempo de instrução em ambas as aulas, apresentando um maior tempo de instrução e um menor tempo útil no segmento de 45 minutos. Para além disso, na aula de judo deveria dar ênfase à utilização de jogos lúdicos como forma de motivar os alunos para a prática e, também, como forma de facilitar a compreensão dos mesmos. Apesar das aulas não apresentarem tempos de transição exorbitantes, o professor poderá melhorar.

Estratégias de Melhoria do Miguel Correia


Como forma de melhoria de aspetos menos bons que ocorreram nas aulas de observação o professor de modo a obter um maior tempo útil nas aulas de 45 minutos deverá ser mais eficiente e perspicaz na instrução das tarefas, em que deverá ser mais clara e objetivo nas informações transmitidas, podendo até referir "palavras-chave" para que estes possam, facilmente, visualizar mentalmente a ação técnica.

De forma a que o professor conseguia diminuir o tempo de transição, este deve ter em conta um planeamento prévio, planificando a montagem das tarefas de forma a diminuir o tempo de transição entre os exercícios, também deverá no início da aula através da definição prévia das equipas/grupos, o professor deverá entregar os coletes aos respetivos alunos, promovendo, assim, um maior empenhamento motor dos alunos.



O professor também no aquecimento deverá exercitar alguns conteúdos relacionados com o objetivo da aula, no entanto, visando sempre um aumento da temperatura corporal e a garantia de que os alunos estejam preparados para o começo da parte fundamental da aula.

De forma a evitar uma aula analítica, apesar de ser realizado a avaliação sumativa, deverá ser efetuado jogos lúdicos em que sejam possíveis avaliar (ou não) os conteúdos da matéria, motivando e facilitando a abordagem dos alunos.

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO
NÚCLEO DE ESTÁGIO
Ano Letivo 2019/2020



Protocolo de Avaliação Inicial



ANDEBOL	
Objetivos	Realizar as ações técnico-táticas nas situações propostas.
Organização da Turma	1) Gupos de 4 elementos (2x1+GR) - Situação A 2) Gupos de 4 elementos (2x1+GR) - Situação B
Regras de gestão/Segurança	1) Os alunos iniciam e terminam os exercícios ao sinal do professor; 2) Os alunos após remate ou recuperação de bola por parte da defesa trocam de funções (Sit. A).
Material	Bolas, pinos e coletes.
Ilustração do Exercício	
Situação A	Situação B
	
Descrição do Exercício	
Os alunos atacantes procuram finalizar, em situação de superioridade numérica (2x1), contra o aluno defensor.	
A defesa é condicionada (não pode interceptar a bola).	
Os alunos devem realizar, pelo menos, 3 passes entre eles antes de finalizar.	
Jogo reduzido 5x5 (GR+4X4+GR).	

Nº	Nome	Situação A - Nivel Introdutório				Situação B - Nivel Elementar					Observações
		Passes	Receção	Drible	Remate em Apoio	Remate em Suspensão	Enq. Ofensivo	Tomada de Decisão	Desmarcação	Atitude Defensiva	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

Critérios	Indicadores	
Situação A	Passes	Coloca o pé contrário à mão que tem a bola ligeiramente mais à frente que o outro; Arma o braço; Roda o tronco
	Receção	Recebe a bola c/ as duas mãos; Amortece a bola
	Drible	Não olha para a bola; Contata c/ a bola c/ a palma da mão; Contata c/ a bola c/ a palma da mão.
	Remate em Apoio	Coloca o pé contrário à mão que tem a bola, ligeiramente mais à frente que o outro; Arma o braço; Avança o pé mais recuado, e simultaneamente roda o tronco.
	Remate em Suspensão	Efetua 2/3 apoios com a bola na mão;
Situação B	Enquadramento Ofensivo	Direciona-se para a baliza quando ganha a posse de bola.
	Tomada de Decisão	Progride no terreno se não tem oposição; Realiza passe a um companheiro desmarcado caso não possa progredir; Remata se tem a baliza ao seu alcance
	Desmarcação	Oferece linhas de passe.
	Atitude defensiva	Intercepta a bola, impede ou dificulta a ação adversária.

Legenda	
v	Executa
x	Não executa
NA	Não Avaliado

10. Grelha de Avaliação Inicial

 ESCOLA SECUNDÁRIA DAS LARANJEIRAS	Ficha de Avaliação Inicial Ano Letivo 2022/2023 7º Ano – Turma E Professor Estagiário Leandro Furtado	 1 2 9 0 UNIVERSIDADE DE COIMBRA
--	---	--

ATLETISMO - CORRIDA DE VELOCIDADE							
Parâmetros a atingir	Situação A - Nível Introdutório		Situação B - Nível Elementar		Observações:	Avaliação inicial	Avaliação Prognóstica
	Extensão da Perna e Impulsão	Realiza apoios ativos no terço anterior do pé	Inclina tronco à frente no final do percurso	Atinge a velocidade máxima e a mantém até ao final			
aluno 1	E	E	E	E	Não é o primeiro contacto com a modalidade	E	E
aluno 2	E	E	NE	NE	Não é o primeiro contacto com a modalidade	I	E
aluno 3	E	E	NE	NE	Não é o primeiro contacto com a modalidade	I	E
aluno 4	NE	E	NE	E	Não é o primeiro contacto com a modalidade	I	E
aluno 5	E	E	E	E	Não é o primeiro contacto com a modalidade	I	E
aluno 6	NE	E	NE	NE	Não é o primeiro contacto com a modalidade	I	E
aluno 7	E	E	NE	E	Não é o primeiro contacto com a modalidade	I	E
aluno 8	E	E	NE	NE	Não é o primeiro contacto com a modalidade	I	E
aluno 9	E	E	NE	E	Não é o primeiro contacto com a modalidade	I	E
aluno 10	E	E	E	E	Não é o primeiro contacto com a modalidade	I	E
aluno 11	E	E	E	E	Não é o primeiro contacto com a modalidade	I	E
aluno 12	E	E	E	NE	Não é o primeiro contacto com a modalidade	I	E
aluno 13	E	E	E	NE	Não é o primeiro contacto com a modalidade	I	E


E - Efetua
 NE - Não Efetua
 NA - Não Avaliado

Situação A	Extensão da perna de impulsão	Após o sinal de partida, o aluno reage, de forma explosiva, efetuando a aextensão da perna de impulsão para haver sincronização entre M.I. e M.S. durante a corrida.
	Realiza apoios ativos no terço anterior do pé	Durante a corrida, o aluno controla o solo com 1/3 anterior do pé, possibilitando haver maior frequência na corrida.
Situação B	Inclina o tronco à frente no final do percurso	No final do percurso, com o objetivo de projetar o corpo em direção à linha de meta, o aluno inclina o corpo à frente.
	Atinge a velocidade máxima e a mantém até ao final	Não existe uma pronunciada diminuição de velocidade após atingir a fase de velocidade máxima.

11. Documento Orientador de Gestão (Conhecimentos, capacidades e atitudes na matéria – Andebol)

Conhecimentos, Capacidades e Atitudes	1	É assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno)
	2	É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros
	3	Aceita os companheiros de grupo, apoia-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros
	4	Aceita as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material; é leal com os outros, nas ajudas e correções e contribui para o bom ambiente da aula
	5	Conhece a origem, as regras e as características da matéria
	Em situação de jogo ou exercício critério:	
	Em posse de bola (ataque):	
	6	Desmarca-se oferecendo linhas de passe
	7	Passa com o MS armado
	8	Passa para um colega em posição mais ofensiva
	9	Finaliza com remate em salto
	Sem posse de bola (defesa):	
	10	Tenta intercetar a bola
	11	Impede ou dificulta a progressão do adversário (em drible, passe ou remate)
	NÍVEL INTRODUTÓRIO - demonstra com consistência 3 critérios de 1-5 e executa com correção	
	Em situação de jogo ou exercício critério:	
	Em posse de bola (ataque):	
	12	Ocupação equilibrada do espaço de jogo
	13	Ultrapassa o seu adversário direto (1x1)
	14	Remata em suspensão
	15	Fintas e mudanças de direção
	16	Deslocamentos ofensivos
	Sem posse de bola (defesa):	
	17	Faz marcação individual na proximidade e à distância
	18	Deslocamentos defensivos (frontais, laterais e de recuo)
	NÍVEL ELEMENTAR - demonstra com consistência 4 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 9	
	Em situação de jogo (5x5 e 7x7)	
	Em posse de bola (ataque):	
	19	Remate com abertura de ângulo
	20	Remate em queda
	21	Penetrações sucessivas
22	Cruzamentos	
23	Bloqueios	
24	Entradas	
25	Deslocamentos ofensivos	
Sem posse de bola (defesa):		
26	Deslocamentos defensivos (frontais, laterais e de recuo)	
27	Troca de adversários	
28	Troca de posições (deslizamento)	
29	Bloco	
30	Ajuda/dobra	
31	Contra-bloqueio.	
NÍVEL AVANÇADO - demonstra com consistência 5 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 20		

12. Tabela de Avaliação Formativa

														
Ficha de Avaliação Sumativa Ano Letivo 2022/2023 7º Ano - Turma E Professor Estagiário Leandro Furtado														
Unidade Didática	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Nº de Aulas
JUDO	aluno 1	aluno 2	aluno 3	aluno 4	aluno 5	aluno 6	aluno 7	aluno 8	aluno 9	aluno 10	aluno 11	aluno 12	aluno 13	9
Conhecimentos, capacidades e atitudes														
1	É assíduo e participa ativamente com material adequado (confrontar regulamento interno)													0
2	É pontual, está atento, cumpre as tarefas propostas, respeita os outros													0
3	Aceita os companheiros de grupo, apoia-os quando se enganam e valoriza o trabalho positivo dos outros													12
4	Aceita as decisões do professor para preparar, arrumar e preservar o material; é leal com os outros, nas ajudas e correção e contribui para o bom ambiente da aula													12
5	Conhece a origem, as regras e as características da matéria													4
Nº Faltas de presença														1,31
Nº Faltas de material														0,15
Pontualidade														0,00
% Aulas não Realizadas														0,16
6	Realiza adequadamente e em todas as situações a saudação de pé ("Ritsu-Rei") e de joelhos ("Za-Rei")													12
7	Faz as pegas à esquerda e à direita, mantendo as mãos agarradas no "judogi" do adversário													9
8	Em todas as situações com o adversário mantém a postura natural, defensiva e realiza deslocamentos específicos													12
9	Executa no "Tatami", em situação de exercício sem oposição, as seguintes técnicas de queda ("Ukemi"): - Quedas para trás ("Ushiro-Ukemi"); - Quedas laterais à esquerda e à direita ("Yoko-Ukemi"); - Queda para a frente com rolamento ("Zempo-Ukemi")													12
10	Viragem de um adversário, imobilização													7
11	Realiza em situações de exercício ou jogo, a imobilização "Hon-Gesa-Gatame"													7
INTRODUTÓRIO - demonstra com consistência 3 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 3 critérios de 6-11														
12	Procura e aproveita situações de vantagem, em situação de luta no solo "Ne Weza", na realização deas seguintes técnicas de controlo e imobilização: - Kusuregesatame; - "Yoko-shio-gatame"													8
13	Realiza em situações de exercício ou jogo, em combate em pé no "Tatami", uma ou várias, das seguintes projeções: - "Ogoshi"; - "Osotogari"; - "Koshiguruma".													4
14	Projeta ou imobiliza o adversário, em competições simplificadas no "Tatami" partindo da luta em pé e podendo continuá-la no solo, aplicando (de preferência de forma interligada) as técnicas de projeção e as ações e técnicas de combate e de imobilização aprendidas.													5
ELEMENTAR - demonstra com consistência 4 critérios de 1-5 e executa com correção técnica 4 critérios de 6-11 e 2 critérios de 12-14														
Avaliação Final														% alunos com sucesso
Avaliação Prognóstica														#REF!
Legenda: E - Executa NE - Não executa NA - Não avaliado (NI) Não Introdutório 2 (I) Introdutório 6 (E) Elementar 6 #REF!														

13. Tabela de Avaliação Sumativa (Final)

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO																				
Avaliação		Sumativa																		
Ano Letivo		2022/2023																		
2º Semestre		Ano 7º Turma E Disciplina EDUCAÇÃO FÍSICA																		
Nº	Nome	Área das Atividades Físicas											Atividades de crédito		Área da Aprendizagem Física	Área dos Conhecimentos		Avaliação Global	Auto avaliação	
		Sub Área Jogos Desportivos Coletivos (1)				Sub Área Ginástica (1)			Sub Área Para-Desporto-MR-Rotação-Outras (1)				1	2	Zona Saudável (S/N)	Ins-Suf-Bom-MR-Bom	%	1-5 ou 0-20		
		Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Ritmica Acrobática	Atletismo	Natação	Outra 1 AUIO	Outra 2 DANÇA	Outra 3 BADMINTON							
1			I		I	E	NI		I	NI	I		I	N	N	S	INSUF	22%	3	-
2			I		I	I	I		I	I	E		I	N	N	N	BOM	95%	4	3
3			-		I	-	-		-	I	-		-	N	N	N	INSUF	45%	Y)	Y)
4			NI		NI	NI	NI		NI	NI	NI		NI	N	N	-	INSUF	-	1	-
5			NI		NI	NI	NI		NI	NI	NI		E	N	N	-	INSUF	28%	1	-
6			E		I	I	I		E	I	E		I	N	N	N	MT BOM	92%	4	3
7			I		I	A	E		E	I	I		I	N	N	S	SUF	64%	4	4
8			I		E	E	E		E	I	E		I	N	S	S	SUF	63%	4	4
9			I		I	E	-		I	I	I		NI	N	N	S	SUF	51%	3	3
10			E		I	A	E		E	I	E		E	S	N	S	BOM	79%	5	4
11			E		E	E	E		E	E	E		E	S	S	S	BOM	88,00%	5	5
12			NI		NI	NI	NI		NI	NI	NI		NI	N	N	-	INSUF	-	1	-
13			E		I	I	E		I	I	E		I	N	N	S	MT BOM	93,00%	4	4
14			I		I	E	E		I	I	E		I	N	N	S	BOM	75%	4	4
15			E		NI	NI	NI		I	NI	I			N	N	-	SUF	65%	2	-

Análise Turma:																			
Nº Alunos com Insucesso	0	3	0	4	4	5	0	3	5	3	0	3	Alunos ZA				0		
Nº Alunos com Sucesso	0	11	0	11	10	0	0	11	10	11	0	0	0						
% Sucesso	0,00%	71,40%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%	71,40%	0,00%	0,00%	71,40%				% SUCESSO	71,40%	
Níveis 1	3	21,40%		Níveis 2	1	7,10%		Níveis 3	2	14,20%		Níveis 4	6	42,90%		Níveis 5	2	14,20%	


Legenda: NI (Não Avaliado) NI (Não Interatado) I (Interatado) E (Estranhar) A (Ausente) a) Sem avaliação por falta de assiduidade

14. Avaliação Intercalar 1º Semestre

Avaliação Intercalar – 1º Semestre – 7ºE			
Nº Processo	Nota (qualitativa)	Dificuldades	Estratégias de Recuperação
10077	Insuficiente	O aluno por vezes é irresponsável, revelando falta de assiduidade e pontualidade. O aluno nas 2 matérias abordadas foi avaliado com o nível “Não Introdutório” por não efetuar 50% das respetivas matérias. No entanto, o aluno está dentro da zona saudável e demonstra facilidade nas tarefas efetuadas nas aulas.	Aumentar as frequências de interações orais aluno/aluno, aluno/professor; Reforçar o controlo da assiduidade e pontualidade.
10078	Bom		
10079	Suficiente		
10080	Insuficiente	O aluno é irresponsável, revelando falta de assiduidade e pontualidade. Para além, apresenta dificuldade na aquisição e aplicação dos conhecimentos nas matérias, abordado fruto de um empenho diminuto na realização das atividades propostas.	Proporcionar situações de ensino individualizado; Aumentar as frequências de interações orais aluno/aluno, aluno/professor; Reforçar o controlo da assiduidade e pontualidade, assim como as faltas de material; Motivar a aluno para a importância do exercício físico em contexto escolar.
9829	Muito Bom		
10082	Suficiente		
10083	Bom		
10144		Alínea Y	
10084	Bom		
10086	Bom		
10130	Muito Bom		
9862	Suficiente	O aluno releve por vezes falta de assiduidade	Reforçar o controlo da assiduidade e pontualidade.
10087	Bom		
10100	Bom		

15. Ficha de Autoavaliação de Educação Física

Anexo III_DOG_Autoavaliação
Versão 1.0 /01-09-2021!
QUADRO I



DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO
FICHA AUTOAVALIAÇÃO EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano Letivo 20___ / 20___ Ano _____ Turma _____ Curso _____

Nome: _____ Nº Proc.: _____

Semestre	Área das Atividades Físicas												Área de Aptidão Física	Área dos Conhecimentos	Avaliação Global	ASSINATURA DO ALUNO	
	Sub Área Jogos Desportivos Coletivos				Sub Área Ginástica				Sub Área Pat-Atletismo-ARE-Natação-Outras								
1º	Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Solo	Acrobacia	Ritmica	Acrobática	Atletismo	Natação	Outra 1	Outra 2	Outra 3	Zona Saudável (S/N)	Ins-Suf-Bom-Mt Bom	1-5 0 - 20	
	Legenda: Não Introdutório (NI) - Introdutório (I) - Elementar (E) - Avançado (A)																

Semestre	Área das Atividades Físicas												Área de Aptidão Física	Área dos Conhecimentos	Avaliação Global	ASSINATURA DO ALUNO	
	Sub Área Jogos Desportivos Coletivos				Sub Área Ginástica				Sub Área Pat-Atletismo-ARE-Natação-Outras								
2º	Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Solo	Acrobacia	Ritmica	Acrobática	Atletismo	Natação	Outra 1	Outra 2	Outra 3	Zona Saudável (S/N)	Ins-Suf-Bom-Mt Bom	1-5 0 - 20	
	Legenda: Não Introdutório (NI) - Introdutório (I) - Elementar (E) - Avançado (A)																



ATIVIDADES DE CRÉDITO

Semestre	ADE	PAA	Seleções de Escola	Visitas Estudo	Outras
1º					
2º					

Final de Ano	Área das Atividades Físicas												Área de Aptidão Física	Área dos Conhecimentos	Avaliação Global	ASSINATURA DO ALUNO	
	Sub Área Jogos Desportivos Coletivos				Sub Área Ginástica				Sub Área Pat-Atletismo-ARE-Natação-Outras								
	Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Solo	Acrobacia	Ritmica	Acrobática	Atletismo	Natação	Outra 1	Outra 2	Outra 3	Zona Saudável (S/N)	Ins-Suf-Bom-Mt Bom	1-5 0 - 20	
	Legenda: Não Introdutório (NI) - Introdutório (I) - Elementar (E) - Avançado (A)																

Observações:

16. Ficha de Análise das Turmas – Projeto “Professor a Tempo Inteiro”

 Projeto PTI - Ano letivo 2022/20223 Professor Estagiário: Leandro Furtado 					
Ano/Turma	Nº Alunos	Espaço de Lecionação	Matéria em Lecionação	Alunos c/NEE / Patologias	Observações Relevantes
10ºG	13	JUDO (90m.)	Judo	Não tem	- Uso de Jogos lúdicos - Baixo grau de empenho e motivação - Introdução de conceitos básicos da modalidade
		GINÁSTICA (45m.)	Solo e Aparelho		
9ºI	8	AR LIVRE (45m.)	Andebol	Não tem	- Pouca aptidão física - Baixo grau de Motivação
		GINASTICA (90m.)	Solo e Aparelhos		
PP1B	8	PISTA (90m.)	Testes de Aptidão Física	Não tem	- Baixo grau de empenho - Uso de jogos tradicionais
		GINÁSTICA (45m.)	Jogos Tradicionais		
8ºA	4	GINÁSTICA (90m.)	Caminhada	Não tem	- Fraca aptidão física - Baixo grau de motivação
		AR LIVRE (45m.)	Andebol		
10ºF	4	PAVILHÃO (90m.)	Basquetebol	1 aluno NEE-coordenação e cognição	- Poucos alunos - Baixo grau de empenho e motivação - Pouca aptidão física
9ºJ	9	JUDO	Judo	Não tem	- Baixa motivação
7ºE	14	PISTA (45m.)	Lançamento do Peso e Dardo	Não tem	- 3 alunos em absentismo escolar
		JUDO (90m.)	Judo		

17. Quadro Competitivo do Torneio

Atividades Desportivas Escolares (2022-2023)								
Torneio de Voleibol 3x3 – Feminino								
Equipas Inscritas	Classificação	J	V	D	SG	SP	Pt	
BMD'S	Pantera Rosa	4	4	0	8	1	12	1º
Pantera Rosa	BMD'S	4	3	1	6	3	9	2º
Bolinhos	Skeep Time	4	2	2	5	2	6	3º
As Noiadas	Bolinhos	4	1	3	2	8	3	4º
Skeep Time	As Noiadas	4	0	4	0	10	0	5º

1ª Jornada – dia 26 de outubro – Campo 2		Resultado	
1ºjogo – 14h15 2ºjogo – 15h			
BMD'S	Skeep Time	2	1
BMD'S	Bolinhos	2	0

2ª Jornada – dia 9 de novembro – Campo 2		Resultado	
Pantera Rosa	As Noiadas	2	0 *
Skeep Time	Bolinhos	2	0
Pantera Rosa	BMD'S	2	1

3ª Jornada – dia 23 de novembro – Campo 2		Resultado	
BMD'S	As Noiadas	2	0*
Skeep Time	Pantera Rosa	0	2
Bolinhos	As Noiadas	2	0*

4ª Jornada – dia 23 de dezembro (Antecipado) – Campo 2		Resultado	
Pantera Rosa	Bolinhos	2	0
Skeep Time	As Noiadas	2	0*

* - Falta de Comparência

18. Regulamento do Torneio de Voleibol 3x3

Regulamento Desporto Escolar Voleibol 3x3

Ano Letivo 2022-2023

Escola Secundário das Laranjeiras

Artigo 1º - Participação

A participação assume a aceitação dos regulamentos divulgados e é realizada através da inscrição de uma equipa.

Artigo 2º - Equipa

- 1) Cada equipa deverá ser constituída por 3 (mínimo) a 6 (máximo) jogadores(as), podendo ainda fazer-se acompanhar de um(a) treinador(a);
- 2) A forma de constituição das equipas é da exclusiva responsabilidade dos participantes;
- 3) Cada equipa terá a possibilidade de substituir até 2 jogadores(as) ao longo da competição;
- 4) Nenhum(a) jogador(a) poderá jogar em mais do que uma equipa.
- 5) Cada equipa deverá submeter na ficha de inscrição todos(as) os(as) jogadores(as) e agentes desportivos, bem como, nomear um(a) capitão(ã) de equipa;
- 6) Equipas deverão apresentar-se 15 minutos antes do início de cada jogo na mesa da comissão organizadora.

Artigo 3º - Duração do Jogo

- 1) O jogo será disputado à melhor de 3 sets;
- 2) Cada set termina quando uma equipa alcançar os 15 pontos com uma diferença de 2 pontos, ou, em caso de empate, até que esta diferença se verifique;
- 3) No final de cada jogo, o(a) capitão(ã) de equipa deverá dirigir-se à mesa da comissão organizadora para assinar o boletim de jogo, confirmando todos os dados contidos no mesmo.

Artigo 4º - Equipamento de Jogo

O equipamento de todos os elementos da equipa deverá estar de acordo com as regras da modalidade e ser uniforme;

19. Fichas de Jogo do Torneio de Voleibol 3x3



ATIVIDADES DESPORTIVAS ESCOLARES

TORNEIO VOLEIBOL 3X3

BOLETIM DE JOGO

Escalão _____	_____	_____ Jornada	Data __/__/__
---------------	-------	---------------	---------------

Equipa _____	P	OBS	Equipa _____	P	OBS
JOGADORES			JOGADORES		
Resultado			Resultado		

Observações do Árbitro:

Assinatura do Árbitro: _____

20. Autorização para o Encarregado de Educação



Exmo.(a) Senhor(a)

Encarregado(a) de Educação

O Departamento de Educação Física e Desporto informa que o aluno/a _____ foi selecionado para representar a Escola Secundárias das Laranjeiras nas Atividades Desportivas Escolares.

Este é um evento que reúne anualmente alunos de todas as escolas da Ilha de São Miguel, no dia 18 de janeiro, uma forma de promover a relação com alunos de outras instituições e desenvolver hábitos de estilo saudáveis no seio da comunidade escolar.

Os treinos de preparação para as atividades irão ter lugar às quartas-feiras, das 14:30h às 16h, no Complexo Desportivo das Laranjeiras.

Atividades Desportivas Escolares

Eu, Encarregado(a) de Educação do(a) aluno(a) , _____, do ____ ano, da turma _____, nº _____, declaro que autorizo o(a) meu(minha) educando(a) a participar nos treinos de preparação para as Atividades Desportivas Escolares, às quartas-feiras, entre as 14:30h e as 16:00h, no Complexo Desportivo das Laranjeiras.

Ponta Delgada, ____ de _____ de 2023 O(A) Encarregado(a) de Educação

21. Conferência de imprensa



22.Regulamento da XXV SuperTaça Escolar



XXV SUPERTAÇA ESCOLAR

16 a 19 de maio de 2023

REGULAMENTO

**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO
2022/2023**

23. Indumentária das T-shirts



15 a 19 maio/23

ES Laranjeiras



Frente

ES Domingos Rebelo



Frente



15 a 19 maio/23

Indumentária das Escolas



Frente

Colégio do Castanheiro



Frente

ES Antero de Quental

Indumentária das Escolas

24. Certificado de Participação - Açores Summit



AÇORES SUMMIT



**PORTUGAL
ACTIVO**
Associação de Clubes de Fitness e Saúde
+ pessoas + activas + saudáveis

CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO

NOME DO/A FORMANDO/A: Leandro Silva Furtado
Nº DE IDENTIFICAÇÃO FISCAL: 261622803

DESIGNAÇÃO: AÇORES SUMMIT
DATA: 21 e 22 de OUTUBRO 2022
CÓDIGO DA AÇÃO: 159633178
N.º DE UNIDADES DE CRÉDITO ATRIBUÍDAS: 1.2
LOCAL: CENTRO CÍVICO E CULTURAL DE SANTA CLARA, PONTA DELGADA
FORMAÇÃO CONTÍNUA (TÉCNICOS DE EXERCÍCIO E DIRETORES)
COMPONENTE(S) DE FORMAÇÃO: GERAL


[O RESPONSÁVEL PELA AÇÃO]
JOSÉ CARLOS REIS
PRESIDENTE

25. Formação – Arbitragem no Atletismo



26. Seminário “Caminho para o Sucesso”



27. Certificado – Olimpíada Sustentada



28. Questionário - *Perceived Locus of Casuality Questionnaire*

PLOCQ
Perceived Locus of Causality Questionnaire
Teixeira, D. S., Monteiro, D., Carraça, E., & Palmeira, A. L. (2018)

Existem muitas razões que levam um aluno a participar nas aulas de Educação Física. Por favor, indica o grau com que cada uma das razões seguintes te leva a participar nestas aulas.

Escala: 1 (Discordo totalmente) a 7 (Concordo totalmente)

Eu participo nas aulas de EF...

1. Porque vou arranjar problemas se não o fizer	1 2 3 4 5 6 7
2. Porque quero aprender novos exercícios/desportos	1 2 3 4 5 6 7
3. Porque as aulas de EF são divertidas	1 2 3 4 5 6 7
4. Mas não sei porquê	1 2 3 4 5 6 7
5. Porque é o que é suposto eu fazer	1 2 3 4 5 6 7
6. Porque me sentiria culpado se não o fizesse	1 2 3 4 5 6 7
7. Porque é importante para mim fazer bem os exercícios na EF	1 2 3 4 5 6 7
8. Porque gosto de aprender novos exercícios/desportos	1 2 3 4 5 6 7
9. Mas não vejo porque é que tenho de fazer EF	1 2 3 4 5 6 7
10. Para evitar que o meu professor de EF se zangue comigo	1 2 3 4 5 6 7
11. Porque me sentiria mal comigo mesmo se não o fizesse	1 2 3 4 5 6 7
12. Porque quero melhorar a minha execução na EF	1 2 3 4 5 6 7
13. Mas sinto que as aulas de EF são uma perda de tempo	1 2 3 4 5 6 7
14. Porque é obrigatório	1 2 3 4 5 6 7
15. Porque fico incomodado quando não o faço	1 2 3 4 5 6 7
16. Porque posso aprender coisas úteis para outras áreas da minha vida	1 2 3 4 5 6 7
17. Pela satisfação que sinto quando estou a aprender novos exercícios/desportos	1 2 3 4 5 6 7
18. Mas não percebo o objetivo de fazer EF	1 2 3 4 5 6 7