



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário Lisboa
Faculdade de Educação Física e Desporto
Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO
FÍSICA NO EXTERNATO SÃO VICENTE PAULO**

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado por Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

João Alexandre Gameiro Dias, N° 21807140

Lisboa
2025



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa
Faculdade de Educação Física e Desporto
Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO
FÍSICA NO EXTERNATO SÃO VICENTE PAULO
“VERSÃO FINAL”**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 08/07/2025), perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação Nº: 860/2024, de 26 de junho de 2024, com a seguinte composição:
Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins
Arguente: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques
Orientador: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

João Alexandre Gameiro Dias, Nº 21807140

Lisboa

2025

Agradecimentos

Agradeço, em particular, ao Mestre António Santos, meu orientador de escola, mas também ao Mestre Pedro Augusto, orientador do meu colega de estágio, pelo empenho e disponibilidade demonstrados ao longo deste ano, pelo profissionalismo, por toda a ajuda prestada, por todos os momentos de elucidação, por todas aquelas conversas... pelas excelentes pessoas que são, por todos os momentos de um ano que jamais esquecerei.

Ao professor Jorge Mira, orientador universitário, por todos os feedbacks, por toda a aprendizagem que me proporcionou, por todas as palavras que já desde o 1º ano de mestrado, em algumas intervenções pontuais, tanto sentido faziam e que no decorrer deste ano fizeram ainda mais sentido. Pelo incentivo que cada uma dessas palavras me transmitia para trabalhar mais, de modo a ser um melhor profissional no presente, mas também no futuro.

Ao meu colega de estágio e amigo Luís Almeida, por todo o companheirismo, por toda a entreatajuda, por toda a cooperação, por todos os momentos de reflexão, que certamente fizeram deste ano o ano o período de maior aprendizagem a nível universitário e, certamente, um dos de maior felicidade e de realização pessoal.

À minha namorada, por ter acompanhado esta caminhada, pela sua paciência e compreensão, por toda a ajuda prestada, por todo o incentivo após aqueles desabafos.

À minha família, por todos os valores transmitidos que fazem de mim a pessoa que sou hoje, pela confiança e liberdade depositadas em mim e por todos os esforços realizados para que eu perseguisse o sonho de uma carreira como professor.

Ao Externato São Vicente Paulo e a toda a comunidade escolar dessa instituição, pela oportunidade de estágio e pelo acolhimento que muito contribuiu para o meu à vontade durante todo o ano.

Aos alunos do 9ºA, por um ano especial, por todas as dificuldades e obstáculos que me desafiaram a ser melhor, a querer ir mais além; por toda a cooperação e compreensão demonstradas durante este ano de estágio, por toda a aprendizagem e felicidade que me proporcionaram. Desejo as maiores felicidades para todos, serão para sempre recordados com carinho.

A todos os meus colegas e amigos que acreditaram em mim e me apoiaram ao longo deste trajeto.

Resumo

Este estudo apresenta uma análise reflexiva do estágio realizado no Externato São Vicente de Paulo. Nas diferentes áreas abordadas procura-se refletir sobre as opções didáticas e pedagógicas adotadas.

Na componente letiva, destaca-se a valorização da dimensão da avaliação, usufruindo das suas diversas funções. Destaque para o papel da avaliação formativa como uma ferramenta ao serviço do professor e da aprendizagem.

Relativamente à direção de turma, destaque para a lecionação da disciplina de cidadania com recurso à interdisciplinaridade. O mesmo destaque para a utilização da saída de campo como forma de integração de novos alunos.

No desporto escolar, assinalar a utilização do estilo de ensino por descoberta guiada. Através deste método, os alunos no final do ano recordavam-se de todos os aspetos fundamentais que lhes pretendi inculcar neste ano letivo e que espero que levem para o seu percurso desportivo.

Para finalizar, o seminário permitiu destacar-me no contexto do externato. O meu foco era a implementação das aulas de 50 minutos na disciplina de educação física, ao invés de uma aula de 50 minutos e um bloco de 100 minutos. Todo o culminar de um trabalho extenso e árduo resultou na mudança, tendo atingido o meu objetivo.

Palavras-Chave: Educação Física; Estágio Pedagógico; Avaliação Formativa.

Abstract

This study presents a reflective analysis of the internship carried out at Externato São Vicente de Paulo. In the different areas, it seeks to reflect on the didactic and pedagogical options.

In teaching, the search for the actual dimension of assessment stands out, leveraging its various functions. Emphasis is placed on the role of formative assessment as a tool serving the teacher and the learning process.

Regarding class management, the teaching of citizenship through interdisciplinary approaches stands out as a notable approach. Equally noteworthy is the use of field trips as a way of integrating new students.

In school sports, the use of the guided discovery teaching style is highlighted. Through this method, at the end of the year, students remembered all the fundamental aspects that I wanted to instill in them this school year and that I hope they will take with them on their sporting journey.

Ultimately, the seminar enabled me to leave a lasting impact on that school. My focus was on implementing 50-minute classes in physical education, rather than having one 50-minute class and a 100-minute block. All the culmination of extensive and arduous work resulted in the change, having achieved my goal.

Keywords: Physical Education; Pedagogical Internship; Formative Evaluation.

Abreviaturas

- AF - Atividade Física;
- CT – Conselho de Turma;
- DT – Diretor de Turma;
- DE – Desporto Escolar;
- EE – Encarregados de Educação;
- EEFM – Expressão e Educação Físico-Motora;
- EF – Educação Física;
- ESVP - Externato São Vicente Paulo;
- GEF – Grupo de Educação Física;
- GR – Guarda-Redes;
- ICSSPE – Conselho Internacional da Ciência do Desporto e da Educação Física
- IMC – Índice Massa Corporal
- JDC – Jogos Desportivos Coletivos;
- OMS – Organização Mundial da Saúde;
- ONU – Organização das Nações Unidas;
- PNEF – Programas Nacionais de Educação Física;
- PTI – Professor a Tempo Inteiro;
- TIC – Tecnologias da Informação e Comunicação;
- UDHHS – Departamento de Saúde e Recursos Humanos dos Estados Unidos da América.

Índice Geral

Introdução	12
1 - Lecionação	18
1.1 - Caracterização	19
1.1.2 - Externato.....	19
1.1.3 - Grupo de Educação Física (GEF).....	20
1.1.4 - Turma.....	23
1.1.5 - Planeamento (Etapas).....	24
1.2 - 1ª Etapa - Avaliação Inicial (12/09/18 – 12/10/18)	24
1.2.1 - Objetivos Para Grupos Alunos	24
1.2.2 - Planeamento	25
1.2.3 - Balanço	26
1.3 - 2ª Etapa – Prioridades (15/10/18 – 14/12/18)	31
1.3.1 - Objetivos Para Grupos Alunos	31
1.3.2 - Objetivos Pessoais.....	31
1.3.3 - Planeamento	31
1.3.4 - Balanço	37
1.4 - 3ª Etapa - Progresso (03/01/19 – 05/04/19).....	39
1.4.1 - Objetivos Para Grupos Alunos	39
1.4.2 - Objetivos Pessoais.....	40
1.4.3 - Planeamento	40
1.4.4 - Balanço	45
1.5 - 4ª Etapa – Produto (23/04/19 – 31/05/19).....	50
1.5.1 - Objetivos Para Grupos Alunos	50
1.5.2 - Planeamento	50
1.5.3 - Balanço	50
1.6 - Conclusões.....	51
1.6.1 - Dificuldades Sentidas	52

1.6.2 - Constituição Grupos	53
1.6.3 - Diferenciação do Ensino.....	55
1.6.4 - Avaliação.....	58
1.7 - Professor a Tempo Inteiro (PTI).....	64
2 - Direção Turma.....	73
2.1 - Caraterização	74
2.1.1 - A Especificidade da Direção de Turma no Externato e Áreas de Intervenção do Diretor de Turma.....	75
2.2 - 1ª Etapa - Avaliação Inicial (12/09/18 – 12/10/18)	78
2.3 - 2ª Etapa – Prioridades (15/10/18 – 14/12/18)	79
2.3.1 - Objetivos	80
2.3.2 - Planeamento	80
2.3.3 - Balanço	81
2.4 - 3ª Etapa – Progresso (03/01/19 – 05/04/19).....	82
2.4.1 - Objetivos	82
2.4.2 - Planeamento	83
2.4.3 - Cidadania	84
2.4.4 - Saída de Campo	90
2.5 - 4ª Etapa – Produto (23/04/19 – 31/05/19).....	92
2.5.1 - Objetivos	92
2.5.2 - Planeamento	93
2.5.3 - Cidadania	94
2.5.4 - Festa das Famílias	95
2.6 - Balanço Direção de Turma	95
3 - Desporto Escolar	99
3.1 - Caraterização	100
3.2 - Atividade Interna.....	104
3.3 - Atividade Externa	106
3.3.1 - 1ª Etapa – Avaliação Inicial (15/10/18 – 01/11/18).....	106

3.3.1.1 - Objetivos	106
3.3.1.2 - Planeamento	106
3.3.1.3 - Balanço	107
3.3.2 - 2ª Etapa – Prioridades (05/11/18 – 13/12/18)	109
3.3.2.1 - Objetivos Para Grupos Alunos	109
3.3.2.2 - Objetivos Pessoais	110
3.3.2.3 - Planeamento	110
3.3.2.4 - Balanço	111
3.3.3 - 3ª Etapa – Progresso (07/01/19 – 06/04/19)	112
3.3.3.1 - Objetivos Para Grupos Alunos	112
3.3.3.2 - Objetivos Pessoais	112
3.3.3.3 - Planeamento	112
3.3.3.4 - Balanço	116
3.3.4 - 4ª Etapa – Produto (23/04/19 – 30/05/19)	118
3.3.4.1 - Objetivos Pessoais	118
3.3.4.2 - Objetivos Para Grupos Alunos	118
3.3.4.3 - Planeamento	118
3.3.4.4 - Balanço	119
3.4 - Conclusões	120
4 - Seminário	123
4.1 - Enquadramento	124
4.2 - Objetivos	124
4.3 - Seminário	125
4.4 - Estudo	128
4.4.1 - Metodologia	128
4.4.2 - Apresentação e Discussão Dados	130
4.5 - Conclusões	137
4.6 - Avaliação	138
Conclusão	139

Referências Bibliográficas 145**Apêndices i**

Apêndice I - Projeto Feira Desportiva	ii
Apêndice II – Unidades Didáticas	xxiii
Apêndice III – Questionário 1º Aula EF	lxiv
Apêndice IV – Plano Anual Turma	lxv
Apêndice V – Objetivos Intermédios e Finais	lxx
Apêndice VI – Exemplo Folha Distribuição Matérias 1º Período	lxxx
Apêndice VII – Ficha Avaliação Formativa Ginástica	lxxxii
Apêndice VIII – Teste Conhecimentos Ginástica e JDC	lxxxiv
Apêndice IX – Relatório Aula Alunos Lesionados	lxxxvi
Apêndice X – Fichas Ginásticas Individuais (exemplo)	lxxxvii
Apêndice XI – Resultados Fitnessgram	lxxxviii
Apêndice XII – Polivalência Espaços ESVP	xc
Apêndice XIII – Grelha Diagnose 9ªA	xcii
Apêndice XIV – Projeto Saída de Campo	xciii
Apêndice XV – Questionário Satisfação Saída de Campo	cvi
Apêndice XVI – Plano Anual Desporto Escolar	cviii
Apêndice XVII – Cartão Jogador D.E. Basquetebol	cx
Apêndice XVIII – Cartazes Promoção Atividades	cxii
Apêndice XIX – Projeto Corta Mato SVP	cxvii
Apêndice XX – Questionários Investigação-Ação	cxxxiv
Apêndice XXI – Registo Atividade Técnica Observação	cxxxviii
Apêndice XXII – Folheto ESVP Seminário	cxxxix

Anexos cxl

Anexo I – Organograma ESVP	cxli
Anexo II – Projeto Educativo ESVP	cxlii
Anexo III – Plano Anual Atividades ESVP	cli
Anexo IV – Plano de Turma 9ªA	cliii

Índice de Quadros

Quadro 1- Horário semanal tipo	14
Quadro 2 - Plano geral do estágio	16
Quadro 3 – Tabela Após Avaliação Inicial.....	29
Quadro 4 - Níveis Aptidão Física	30
Quadro 5 - Comparação Resultados Testes Aptidão Física 1º P - 3º P	48
Quadro 6 - Horário PTI	64
Quadro 7 - Tarefas DT/Cidadania	77
Quadro 8 - Quadro Atividades DE - Atividade Interna.....	104
Quadro 9 - Quadro Atividades DE - Atividade Externa.....	106
Quadro 10 - Quadro Resultados Avaliação Inicial.....	109

Índice de Figuras

Figura 1 – Comparação dos resultados obtidos pelos professores e alunos, na questão 1.1 e 5 respetivamente.	130
Figura 2 - Resultados obtidos na questão 2 pelos nove professores que diferem as aulas de 50 para as de 100 minutos.....	131
Figura 3 - Resultados obtidos na questão 2 pelos quatro professores que não diferem as aulas de 50 para as de 100 minutos.....	131
Figura 4 - Resultados obtidos na questão 3, pelos alunos.	131
Figura 5 - Resultados obtidos na questão 4, pelos alunos.	132
Figura 6 - Resultados obtidos na questão 3, pelos professores.	132
Figura 7 - Resultados obtidos na questão 3.2, pelos professores	132
Figura 8 - Resultados obtidos na questão 4, pelos professores.	133
Figura 9 - Resultados obtidos na questão 4.2, pelos professores.	133
Figura 10 - Resultados obtidos na questão 5, pelos professores.	134
Figura 11 - Resultados obtidos na questão 6, pelos alunos.	134
Figura 12 - Resultados obtidos na questão 6, pelos professores.	135
Figura 13 – Comparação resultados obtidos na questão 7 e 2, pelos professores e alunos respetivamente.	135
Figura 14 – Técnica de observação 1ª semana.	136
Figura 15 – Técnica de observação 2ª semana.	136
Figura 16 - Resultados dos momentos de aula analisados.	137

Introdução

A escolha de se tornar professor pode ser baseada em diversas razões. No caso dos professores de Educação Física essa decisão pode ser de acordo com o amor pelo desporto, de acordo com a sua capacidade enquanto atleta, de acordo com alguma influência prévia de algum professor no nosso caminho enquanto estudante, um desejo de infância ou algum tipo de desejo de querer ajudar os outros (Miller, 2012).

No âmbito do estágio curricular do 2º ano do Mestrado em Educação Física e Desporto Escolar no Ensino Básico e Secundário, da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona, a minha escolha recaiu sobre o Externato Liceal das casas de São Vicente Paulo (ESVP).

O ESVP é uma escola privada, que segue um modelo de educação Católica e Vicentina, sendo propriedade da Associação de Beneficência Casas de São Vicente Paulo. Tem como missão: Evangelizar através da educação, colaborando na formação integral das crianças e jovens, disponibilizando-se para acolher todos os que os procuram e com eles viver a caridade. O Externato procura colaborar na formação integral das crianças e jovens que o frequentam e orienta todo o seu projeto pedagógico pelos valores do evangelho e do carisma Vicentino legado pelos seus fundadores.

A opção pela cooperação com a família na educação, passa pela conceção de uma escola inclusiva, onde existe um acolhimento afetivo de todos os elementos da comunidade educativa e na melhoria constante dos processos de ensino e aprendizagem. O Externato contribui para o sucesso educativo de cada aluno.

Considera que a educação para os valores é essencial na formação integral dos alunos. Deste modo, a perspetiva cultiva a formação ética, transcendente e social, nas suas várias vertentes, indo, assim, ao encontro dos valores que são apanágio desta Comunidade Educativa: caridade, verdade, justiça, respeito pelos outros, solidariedade, exigência, responsabilidade, confiança, autonomia, paz e respeito pela vida em todas as suas dimensões.

Trata-se de um Externato com grande prestígio na comunidade, fruto de serviços prestados ao longo do tempo, em correspondência com as aspirações de formação dos jovens. Acolhe crianças desde a creche, até ao 3º ciclo.

A Educação Física (EF) no ESVP é uma área curricular que vem ganhando cada vez mais importância, perante a comunidade escolar, maioritariamente devido aos bons resultados alcançados nas provas de aferição, mas também devido ao trabalho de todos os profissionais envolvidos no dia a dia, havendo grande exigência na sua lecionação.

Essa exigência foi-me imposta também como estagiário, sendo bem perceptível na observação das dinâmicas, da responsabilidade, na seriedade que se encaram as aulas de EF, tanto a nível dos professores como também dos alunos, sendo muito benéfica para a

minha evolução enquanto futuro profissional desta área. Essa importância é notória na medida em que a Educação Física é lecionada desde o pré-escolar até ao 9º ano de escolaridade.

Apresento de seguida, o meu horário semanal, onde todos os dias vou à escola, tendo uma presença muito regular no ESVP. O desporto escolar é realizado às segundas, terças e quintas, sempre no mesmo horário.

Quadro 1- Horário semanal tipo

Horas	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
8h30 - 9h20		8ºB (Aula Luís)			
9h20 - 10h10			9ºA Lecionação	Reunião Prof. António	
		Reunião Prof. Pedro	Reunião Luís		
10h30 - 11h20					
11h20 - 12h10					
12h15 - 13h05		9ºA Cidadania/DT			8ºB (Aula Luís)
15h20 - 16h20		Dir. Turma	Reunião Dep. EF		
16h30 - 17h20	Desporto Escolar	Desporto Escolar		Desporto Escolar	

Na terça-feira, após a observação da aula do meu colega de estágio, reunimo-nos com o professor Pedro Augusto com o objetivo de receber algum feedback sobre o decorrer da aula, assim como sobre as opções tomadas, sendo sempre benéfico para a minha formação pois o professor dá-me sempre a oportunidade de realizar o balanço da aula primeiro, de modo a que no decorrer da sessão tenha que haver uma observação crítica. Existe também um horário para a lecionação da disciplina de cidadania, que é a mesma hora para tratar de assuntos relacionados com a direção de turma, assim como um horário de atendimento aos pais, cujas reuniões não posso presenciar.

As aulas da minha turma de estágio, o 9º ano, são à quarta e à sexta-feira na parte da manhã. Na quarta-feira, existe reunião com o meu colega de estágio Luís Almeida, de forma a haver uma discussão de escolhas, de opções que podemos tomar em cada matéria de forma a ir de encontro aos objetivos pretendidos. Além disso, o processo de estágio é um processo reflexivo, que tem diversas etapas e diversas atividades a serem planeadas. Esta reunião era sempre uma reunião de onde surgiam ideias e opções, para atividades a realizar, como por exemplo a saída de campo e a semana do Professor a Tempo Inteiro (PTI). Também

por imposição do diretor, todos os grupos disciplinares tinham de reunir-se à tarde, durante uma hora, para tratar de assuntos pendentes, assuntos relacionados com as disciplinas e para haver maior trabalho colaborativo, principalmente na realização de atividades.

Na quinta-feira de manhã, existe um horário específico reservado à reunião com o orientador cooperante, o professor António Santos, na qual analisamos, identificamos e interpretamos os elementos ou fatores críticos de cada unidade didática, e não só, de forma a potencializar as atividades e aprendizagens significativas dos alunos. Trata-se de um momento de reflexão, de interpretação das minhas escolhas, de modo a atingir os objetivos pretendidos com cada opção tomada.

Importa acrescentar que todos os professores do GEF sempre se disponibilizaram para lecionarmos as aulas das suas mais diversas turmas, do pré-escolar ao 3º ciclo, e sempre se mostraram disponíveis para refletirmos sobre essas mesmas aulas e opções tomadas, assim como a forma de condução das aulas.

Posteriormente, acrescento o plano geral do estágio, onde podemos ver os momentos mais importantes e relativos no decorrer do ano. Na área da lecionação e da direção de turma, são apresentadas as etapas e suas durações, assim como alguns momentos relevantes durante o ano, como por exemplo a semana do professor a tempo inteiro. Na área do desporto escolar, são igualmente apresentadas as etapas, as datas dos encontros e as atividades realizadas pelo grupo de Educação Física. No que diz respeito ao seminário, é especificado todo o processo de preparação e concretização do mesmo, incluindo a sua data de realização.

Quadro 2 - Plano geral do estágio

	SET	OUT			NOV			DEZ			JAN			FEV			MAR			ABR			MAI			JUN									
Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4						
Leccionação	Prognóstico		Prioridades			Prioridades			Prioridades			Prognóstico			Prognóstico			Prognóstico			Prognóstico			Prognóstico			Prognóstico			Prognóstico			Prognóstico		
	Identificação Alunos Expert		Ficha Av. Formativa			Ficha Av. Formativa			Ficha Av. Formativa			Semana PTI			Semana PTI			Semana PTI			Semana PTI			Semana PTI			Semana PTI			Semana PTI			Semana PTI		
Direção de Turma	Prognóstico		Prioridades			Prioridades			Prioridades			Prognóstico			Prognóstico			Prognóstico			Prognóstico			Prognóstico			Prognóstico			Prognóstico			Prognóstico		
	Mudança Disposição dos Alunos em Sala Aula		Programa Orientação Vocacional			Programa Orientação Vocacional			Programa Orientação Vocacional			Atividade Física, Género e Corpo)			Atividade Física, Género e Corpo)			Atividade Física, Género e Corpo)			Atividade Física, Género e Corpo)			Atividade Física, Género e Corpo)			Atividade Física, Género e Corpo)			Atividade Física, Género e Corpo)			Atividade Física, Género e Corpo)		
Desporto Escolar	Período de Experimentação		AV.Inicia			Prioridades			Prioridades			Prognóstico			Prognóstico			Prognóstico			Prognóstico			Prognóstico			Prognóstico			Prognóstico			Prognóstico		
	Feira Desportiva		Corta-Mato ESVP			Corta-Mato Regional			Corta-Mato Regional			1º Encontro			2º Encontro			3º Encontro			4º Encontro			5º Encontro			6º Encontro			7º Encontro			8º Encontro		
Seminário	Caracterização ESVP		Abordagem Professores/Escolla Tema			Pesquisa Bibliográfica			Realização Questionário e Análise			Realização da Técnica de Varrimento/Pesquisa Bibliográfica			Realização 1ª Parte Seminário			Realização 2ª Parte Seminário			Realização 3ª Parte Seminário			Realização 4ª Parte Seminário			Realização 5ª Parte Seminário			Realização 6ª Parte Seminário			Realização 7ª Parte Seminário		

Relativamente ao quadro do plano geral, gostaria de realçar alguns momentos que foram de destaque ou que foram bastante importantes, como por exemplo a Feira Desportiva, uma vez que se tratou de uma atividade organizada por nós, professores estagiários, logo na primeira semana de aulas. Esta iniciativa incumbiu uma certa responsabilidade, um certo compromisso para com os nossos professores orientadores, para com os nossos colegas professores e para a escola toda no geral pois era a atividade de receção aos alunos no primeiro dia de aulas do ano.

De destacar igualmente logo o período após essa atividade, o período de avaliação inicial, pois é o primeiro contacto que temos com os alunos, é a iniciação à profissão que escolhemos, é quando começamos a entrar na vida de jovens, quando observamos os alunos para mais tarde podermos tomar decisões ajustadas de forma a eles melhorarem as suas capacidades, as suas habilidades, o seu carácter, sendo este um período fundamental para isso se realizar, tanto a nível da lecionação, da direcção de turma e do desporto escolar.

No desporto escolar, após um 1º período sem competição devido a alguns problemas a nível da organização, há que destacar o 1º encontro, assim como todos os posteriores, pois com a competição consegui melhorar a minha estratégia pedagógica, consegui perceber o que realmente era preciso melhorar, além de que os níveis de motivação para o treino dos atletas ficaram significativamente diferentes.

Na lecionação, destacar a realização da ficha de avaliação formativa, pois após observar as motivações dos alunos, as suas características individuais, consegui perceber que essas fichas iam dar maior autonomia aos alunos para escolherem o seu caminho, para se superarem nas tarefas que tinham maiores dificuldades, o que acabou por ser uma estratégia bem conseguida.

Destaque também para a semana do PTI devido a ser uma experiência tão enriquecedora a nível de conhecimento, de discussão, de experiências, de contacto com alunos de diferentes idades, sendo basicamente uma semana que nos aproxima da realidade de ser um professor de EF.

Quanto à direcção de turma, realçar a saída de campo devido a ser um momento mais descontraído onde podemos jogar e brincar com os nossos alunos e com os alunos de outras turmas, o que beneficia bastante a relação entre professor-aluno. Destacar igualmente o momento onde comecei a lecionar as aulas de cidadania, aulas exigentes onde tentei arranjar sempre atividades interessantes e desafiantes para tratar os temas que me foram atribuídos para aquela turma.

No seminário, destacar a realização da 2ª parte do seminário, onde consegui atingir o objetivo de definir a linha de fundamentação/argumentação para levar à direcção do ESVP de modo a tentar influenciar a duração das aulas.

1 - Lecionação

1.1 - Caracterização

1.1.1 - Externato

No ESVP, todas as disciplinas no 2º e 3º ciclo dispõem de tempos letivos de 50 e de 100 minutos para a lecionação das suas aulas.

A disciplina de EF, no 3º Ciclo, é realizada em 2 momentos durante a semana, uma aula de 50 minutos e um bloco de 100 minutos, respeitando a carga horária, mas não indo de encontro às orientações dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) que recomendam 3 sessões de EF por semana, em dias não consecutivos por motivos que se prendem, entre outros, com a aplicação dos princípios do treino, nomeadamente a continuidade, mas também a progressão, a alternância, a individualização, a sobrecarga, a reversibilidade, a especificidade, a heterocronia, e o desenvolvimento da aptidão física numa perspetiva de saúde (PNEF, 2001).

“É reconhecido, cientificamente, que realizar atividade física diariamente é a condição ideal para se obterem efeitos ao nível da melhoria da aptidão física e que a frequência mínima que possibilita esses benefícios é de três sessões semanais. A organização do tempo de aula em períodos de tempo útil cria a necessidade do DEF colaborar com os órgãos responsáveis da escola, na definição de critérios que visem encontrar os melhores cenários de organização dos horários de EF, garantindo as condições necessárias à plena realização da mesma.” (PNEF, 2001, p.20)

As aulas de 100 minutos, não possibilitam a realização das três sessões semanais mínimas desejadas. Segundo Mansouri e Lockyer (2007), o tempo ideal de duração de uma aula deve andar entre os 45 minutos e os 55 minutos. Ideia essa confirmada por Bunce, Flens e Neiles (2010) e Albaradie (2018) que acrescentam que os alunos não conseguem estar atentos durante muito tempo, sendo que a sua atenção funciona por ciclos de 10, 15, 20 minutos e o professor tem de alternar a lecionação da matéria com pedagogias centradas no aluno de modo a cativar melhor o aluno.

Aulas de menor duração, mas com maior frequência melhoram a aquisição de habilidades assim como da matéria (Willingham, 2002) (Reardon, Payan, Miller & Alexander, 2008).

Relativamente a espaços disponíveis a escola dispõe de 3 espaços: O ginásio, o pavilhão gimnodesportivo e o espaço exterior.

O ginásio é um espaço interior pouco polivalente que vai ser utilizado, preferencialmente, para todas as ginásticas (solo, aparelhos e acrobática), salto em altura, dança e condição física. O seu tamanho reduzido, tanto a nível de largura/comprimento como

a nível de altura, torna bastante difícil a realização de qualquer jogo desportivo coletivo (JDC), assim como badminton, não sendo o desejável para garantir a continuidade das aprendizagens dos alunos.

O pavilhão é polivalente, estando equipado com um campo de andebol e quatro tabelas de basquetebol, oferecendo um espaço versátil para o ensino de diversas disciplinas. Essa característica, fundamental segundo os PNEF (2001), permite a adaptação do espaço às necessidades de cada área curricular, promovendo a aprendizagem diversificada ao longo do ano letivo.

Este é o espaço onde é possível realizar um ensino diferenciado de maior qualidade. Tendo em conta que as 2 aulas semanais estão definidas a serem lecionadas uma no ginásio e outra no pavilhão, não conseguimos garantir esse ensino diferenciado desejável, nem garantir a continuidade das aprendizagens dos alunos, pois eles só conseguem praticar badminton, por exemplo, uma vez por semana, o que influencia e dificulta também o planeamento das unidades didáticas por parte do professor pois não consegue ir de encontro às dificuldades pessoais sentidas por parte de cada aluno em todas as aulas, estando sempre dependente do espaço onde se encontra.

O espaço exterior tem um campo de futsal/andebol, um campo de basquetebol e um campo de minibasquetebol, tendo a condicionante de ser o espaço utilizado pelos alunos no recreio. Por vezes, as aulas do 2º e 3º ciclo coincidem com os intervalos dos alunos do 1º ciclo e do pré-escolar, havendo a dificuldade de estar constantemente a avisar para não entrarem nos campos, para não jogarem perto dos campos, existindo mesmo uma componente relacionada com a segurança determinante, pois um remate mal direcionado pode causar problemas tendo em conta a diferença de idades que existem, por exemplo, entre o pré-escolar e o 9º ano.

1.1.2 - Grupo de Educação Física (GEF)

O grupo de Educação Física (GEF) é constituído por 4 professores, o professor António Santos (AS), professor Pedro Augusto (PA) e professor Pedro Rendeiro (PR) e a professora Mafalda Moura (MM). É um GEF pequeno que batalha pela importância da disciplina, estando num caminho ascendente no que diz respeito à envolvimento, à dinamização de atividades e à melhoria pessoal de cada professor enquanto profissional da educação.

É um grupo onde cada professor tem características distintas que me ajudaram no decorrer do ano. O professor PA tem grande facilidade nos JDC, o que foi uma grande ajuda para resolver algumas dificuldades sentidas pelos meus alunos. Além disso, tive a oportunidade de trabalhar com ele também no desporto escolar, em basquetebol, assim como

numa atividade de futsal, onde esse conhecimento em JDC me ajudou bastante e onde aprendi em cada treino onde estive.

O professor AS é um professor que com a sua experiência, postura e personalidade, tem um papel bastante influente dentro do ESVP sendo um benefício para a EF e para o GEF. Além disso, no decorrer do ano aprendi bastante sobre o clima de aula, sobre o controlo de aula, a atuar perante determinados comportamentos e principalmente como os prevenir, muitas das vezes apenas observando as suas aulas, mas também debatendo sobre o assunto.

O professor PR é um professor que concluiu este mesmo mestrado recentemente sendo o seu primeiro ano de professor na escola. Fruto da sua jovem idade, o entusiasmo com que lecionava as aulas era contagiante. Foi de grande ajuda as trocas de ideias, de perspetivas que tínhamos quando ele observava as minhas aulas ou eu as dele, sendo que muitas das vezes me deixava intervir nas suas próprias aulas em determinadas estações ou exercícios.

Segundo Costa, Onofre, Martins, Marques e Martins (2013), os GEF de sucesso priorizam a formação contínua, tanto interna quanto externa, com o objetivo de aprimorar a qualidade do ensino. A aprendizagem colaborativa e contextualizada é fundamental nesses grupos.

Marques, Ferro, Martins e Carreiro da Costa (2017) afirmam que os GEF mais eficazes procuram um objetivo semelhante; têm a apetência para melhorar a qualidade da educação; estimulam a formação interna, podendo um professor expert numa matéria dar formação aos outros, como a formação externa, onde se procuram formações fora do núcleo escolar; e procuram aprender de forma prática e em equipa.

De acordo com Costa (2015), a eficácia dos GEF está diretamente relacionada com a qualidade da comunicação entre os seus membros, particularmente no que diz respeito à identificação e ao atendimento das necessidades dos professores.

Sob outra perspetiva, o Desporto Escolar é crucial para os GEF, uma vez que permite oferecer oportunidades de prática desportiva para os alunos que mais precisam, contribuindo para o desenvolvimento das suas habilidades motoras, para o seu rendimento desportivo e para a promoção de hábitos de vida saudáveis.

O GEF do ESVP utiliza claramente os PNEF como ferramenta principal no trabalho, tem como principal objetivo melhorar a qualidade das suas práticas educativas, melhorando assim a qualidade da educação e tem os seus processos de comunicação otimizados em busca do que os professores querem. Penso que ao longo deste ano letivo, foi possível observar que está a ser feito um grande esforço para se mudar mentalidades, no sentido de fomentar a formação interna e a formação externa, assim como estimular o desenvolvimento

profissional, incentivando o trabalho de forma colaborativa e contextualizada, a fim de promover uma prática pedagógica mais reflexiva e inovadora.

Segundo a Caracterização, o GEF do ESVP apresenta um apoio em rotinas predeterminadas; apresenta pouco tempo para trabalho colaborativo, não por culpa dos seus constituintes, mas sim por culpa das imensas reuniões que os professores PA e AS têm, devido às várias funções que desempenham no Externato, condicionando o trabalho do grupo pois muito poucas vezes consegue estar todo reunido; tem expectativas diferenciadas para alunos diferentes; e o seu foco primário é nas características organizacionais, orçamentos, programas, regras, gestão de rotinas e logística, sendo estas características da cultura profissional da escola pública convencional (Nehring & Fitzsimons, 2011).

No entanto, está mais relacionado com as características da cultura profissional da escola como comunidade de aprendizagem profissional (Nehring & Fitzsimons, 2011). A equipa, unida por uma visão comum para a aprendizagem, trabalha de forma colaborativa para o crescimento dos alunos. A análise coletiva da prática pedagógica, baseada em dados, é realizada periodicamente, pelo menos uma vez por período, garantindo a qualidade do ensino. O apoio ao diálogo e à reflexão é constante, e a estrutura do GEF favorece a colaboração, visto ser pequeno e estar nos mesmos locais de lecionação bastantes vezes. O compromisso com a aprendizagem para todos os alunos é central.

Um sinal de que está a existir um esforço para melhorar é o facto de o GEF fomentar uma cultura de investigação e melhoria contínua, com o objetivo de promover o crescimento profissional a longo prazo. A escola oferece algumas formações externas, e o grupo está a investir em atividades internas, como a observação de aulas entre colegas, para fomentar a reflexão e o aprimoramento da prática pedagógica.

Com as diferenças culturais existentes, as diferenças que hoje em dia a sociedade tem comparativamente a anos anteriores e novos estudos, novas ideias que surgem de forma a cada vez o ensino ser mais individualizado, ser mais eficaz, os professores têm que se ir atualizando, pois o que antes era uma realidade, hoje em dia já não o é, sendo fundamental haver esse desejo interno em cada professor de melhorar a cada dia de forma a ajudar os alunos no seu processo ensino-aprendizagem.

Segundo Silva e Lopes (2015), as exigências que o perfil de competências de um professor determina, implica que o professor tenha uma conceção de si como um profissional em constante desenvolvimento e aprendizagem. Que se veja como um aprendiz ao longo da vida e conceba o seu sucesso estreitamente relacionado com o nível de sucesso conseguido pelos seus alunos.

Relativamente às características da cultura profissional da escola pública convencional, um ponto a melhorar seria, sem dúvida, o pouco tempo para trabalho

colaborativo, pois apesar de haver reuniões todas as semanas, muitas das vezes existem casos de direção de turma para tratar pelo coordenador do GEF ou pelo coordenador dos diretores de turma, ou outros casos pontuais que surgem todas as semanas. A melhoria desse ponto seria um ponto fulcral para a melhoria de outro, o apoio em rotinas predeterminadas. Apesar de nessas reuniões semanais serem planeadas atividades para todos os ciclos, com a presença de todos os elementos seria mais fácil surgirem novas formas, novas maneiras, novas atividades, não realizando as mesmas atividades todos os anos.

Apesar disto, em conversa com os membros do GEF, é preciso salientar que muitas das vezes surgem novas atividades, novas ideias, mas que com todos os condicionalismos por parte de quem gere o ESVP torna difícil a sua execução, sendo desmotivante.

1.1.3 - Turma

No estágio pedagógico, foi-me atribuída a única turma do 9º ano do ESVP. A turma era inicialmente composta por 19 alunos, 12 do género feminino e 7 do género masculino, não havendo nenhum aluno novo na turma, sendo uma turma onde muitos alunos estão juntos desde o 1º ciclo. No 2º período, uma aluna saiu e uma aluna entrou vinda de outra escola, ficando a turma com o mesmo número de alunos.

Na turma do 9º ano, as aulas de EF são lecionadas numa sessão de 50 minutos à quarta-feira de manhã e num bloco de 100 minutos à sexta-feira de manhã. Todo o 3º ciclo tem as aulas de EF divididas numa sessão de 50 minutos e num bloco de 100 minutos, sendo que existem turmas que têm aulas em dias consecutivos, contrariando as orientações dos PNEF (2001).

A aula de quarta-feira estava inserida num bloco, o que implicava que antes da aula de EF os alunos tinham aula de Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC), havendo um consenso com o professor para os deixar sair um pouco mais cedo da aula, no entanto, o tempo útil nunca era rentabilizado ao máximo, pois os alunos ainda se tinham de equipar. Na aula de sexta-feira, os alunos como tinham um intervalo antes da aula, equipavam-se e estavam prontos antes da aula começar, o que era altamente benéfico pois o tempo útil da aula era totalmente aproveitado.

Uma estratégia que os professores do ESVP utilizam muito para potencializar o tempo útil de aula, com resultados positivos, é deixar os alunos se recriarem um pouco com as bolas antes das aulas começarem estando a maioria dos alunos prontos no momento em que a aula começa.

Segundo Martins, Gomes e Carreiro da Costa (2017), o professor deve começar a aula a horas e despende o mínimo tempo possível em episódios de instrução e organização, maximizando assim o tempo disponível para a prática, o tempo de empenhamento motor e,

por último, o tempo potencial de aprendizagem, colocando o aluno em atividades de aprendizagem desafiantes, ajustadas em função das capacidades de cada aluno.

1.1.4 - Planeamento (Etapas)

Decidi seguir o modelo de planeamento por etapas, subdividindo o ano letivo em períodos mais reduzidos de tempo. Essa estratégia visa facilitar o acompanhamento do progresso dos alunos e a adaptação das atividades pedagógicas às suas necessidades e ao desenvolvimento das aprendizagens (PNEF, 2001).

A primeira etapa, prognóstico, tem como objetivo a receção e orientação dos alunos para o sucesso, assim como a realização da avaliação inicial, em que tivemos em conta os objetivos terminais do ano escolar anterior.

Segundo Carvalho (1994), também é uma etapa em que vamos conhecer os alunos em atividade física, revemos aprendizagens anteriores, criamos um bom clima de aula, ensinamos e consolidamos rotinas de organização e normas de funcionamento, identificamos alunos críticos e matérias prioritárias e recolhemos dados para definir as prioridades de cada aluno, assim como dados para a formação de grupos.

Na segunda etapa, denominada de prioridades, trabalhamos os objetivos intermédios I, definidos após a avaliação inicial. Embora todas as matérias sejam abordadas, as prioritárias recebem maior foco.

Na etapa progresso, tratamos as matérias nucleares e consolidamos as dificuldades não resolvidas na etapa anterior, tendo em vista os objetivos intermédios II.

Na quarta e última etapa, produto, promovemos uma revisão dos conteúdos trabalhados ao longo do ano e estimulamos os alunos com novas aprendizagens em matérias alternativas ou mais desafiantes. Realizam-se também as avaliações finais dos alunos, para verificar se os objetivos terminais foram alcançados com sucesso.

1.2 - 1ª Etapa - Avaliação Inicial (12/09/18 – 12/10/18)

1.2.1 - Objetivos Para Grupos Alunos

- Definir as matérias prioritárias para cada aluno ou grupos de alunos;
- Identificar alunos experts em cada matéria;
- Recolher dados para a formação de grupos;
- Conhecer os alunos em atividade de EF;
- Implementar formas de organização e de funcionamento.

1.2.2 - Planeamento

A 1ª etapa, uma etapa de avaliação inicial, teve o seu começo a 14 de setembro e o seu término a 12 de outubro.

No ESVP a avaliação inicial, apelidada de diagnose internamente, é linear para todas as disciplinas, sendo que todas as diagnoses têm de ser entregues passado 2 semanas. Contudo, o GEF definiu 4 semanas para a avaliação inicial. De forma a poder entregar avaliações no final das 2 semanas estipuladas pelo ESVP, para a diagnose, o GEF definiu como prioridade avaliar os JDC (futebol, andebol, voleibol, basquetebol), ginástica de solo e de aparelhos.

Devido às limitações existentes, durante a etapa das prioridades realizei a avaliação inicial de algumas matérias, como por exemplo dança.

Para Carvalho (1994), este período de avaliação inicial deve ter a duração de quatro ou cinco semanas, onde se recolhem dados sobre a forma como os alunos aprendem, de maneira a prognosticar o seu percurso de desenvolvimento; ser um período de tempo em que se abordam as matérias selecionadas para esse ano, respeitando as orientações dos PNEF; e ser um período com um clima de constante desafio e não apenas um momento de exame, semelhante às aulas ditas “normais”.

Relativamente ao planeamento das unidades didáticas, no ginásio e no pavilhão optei por dividir os alunos por grupos heterogéneos, com a informação que me foi entregue pelo professor da turma o ano passado.

No ginásio, o espaço era organizado por circuito e os grupos passavam por todas as estações. Uma parte do ginásio era utilizada para a ginástica de aparelhos, nomeadamente minitrampolim, trave, salto de eixo no plinto longitudinal e salto entre-mãos no plinto transversal, e outra parte era utilizada para ginástica de solo, particularmente para roda, ponte, pino e cambalhotas.

No pavilhão, foram lecionadas apenas 3 aulas para conseguir avaliar os JDC e o badminton. Na primeira aula coloquei logo os alunos em situação de 4x4 no futebol, em espaço amplo, e em situação de 5x5 no andebol, com a bola afável de modo a tentar avaliar o maior número de alunos que conseguisse logo nessa primeira aula, aproveitando ao máximo o campo. Fora do campo, os alunos começavam a ter contacto com a bola de voleibol, fazendo 1+1 e também treinavam ginástica de solo.

Os alunos que eu tinha ainda alguma dúvida ou não tinha conseguido avaliar mediante o tempo disponível para cada grupo, eram colocados novamente em campo nos grupos que tinham falta de elementos para corresponder às respetivas situações de jogo de cada JDC.

Na segunda aula, aproveitei para avaliar os outros 2 JDC para deixar uma aula disponível caso houvesse alguma dúvida ou problema a nível de tempo. No voleibol coloquei os alunos em situação de 2+2, com serviço a 3 ou 4,5 metros, rede a 2 metros e rotações a cada 2 serviços de modo a não estar sempre o mesmo aluno a servir. No basquetebol, coloquei os jogadores em situação de 3x3, num campo reduzido com 2 tabelas, neste caso foi na largura do campo de andebol. Fora do campo, os alunos realizavam salto em comprimento e lançamento do dardo com bola de ténis.

Na terceira aula, apenas me faltava avaliar o badminton, de todas as matérias que o GEF tinha definido como prioritárias avaliar neste período. Coloquei os alunos em 1+1, mas neste caso ia trocando algumas vezes os pares, para não acontecer ficarem 2 alunos com dificuldades juntos. Esta avaliação levou um bom tempo de aula, mas foi a única maneira de conseguir perceber se alunos conseguiam bater o volante em clear conseguindo cooperar, pois se existe um aluno que está constantemente a deixar cair o volante no chão, eu não consigo avaliar o seu par, tendo de o trocar para conseguir perceber.

Juntamente ao badminton, coloquei os alunos em situação de 3x1+GR e posteriormente em situação de 4x4 em espaço amplo, para apurar melhor níveis que tinham ficado indefinidos no futebol. Fora do campo os alunos faziam corrida de velocidade.

Durante as 4 semanas de avaliação inicial, observei as dificuldades e limitações de cada aluno e consegui definir quais as prioridades a trabalhar na 2ª etapa: andebol, basquetebol, badminton, cambalhota à frente de pernas estendidas e afastadas e roda.

Contudo, este período não tem como único objetivo identificar alunos críticos e as matérias prioritárias. Segundo Carvalho (1994), este período tem como função também: recolher dados para orientar a formação de grupos; identificar aspetos críticos no tratamento de cada matéria; conhecer os alunos em atividade de EF; criar um bom clima de aula, implementar formas de organização e normas de funcionamento.

No final da avaliação inicial, é a altura do professor estimar o número de unidades de ensino que progressivamente operacionaliza, decidir sobre a estratégia de composição de grupos que lhe parece mais adequada, sobre as atividades de aprendizagem que irá propor aos seus alunos e os momentos em que pensa recolher as informações necessárias ao ajustamento do processo (PNEF, 2001, p.26).

1.2.3 - Balanço

Tendo em conta o conhecimento que obtive nas primeiras semanas em que frequentei a escola e também o facto de ser uma escola privada e religiosa, onde os jovens são ensinados desde o pré-escolar, esperava uma turma que em termos de comportamento não causasse grandes problemas. Tendo em conta isto e o facto dos professores

responsáveis pela EF no externato darem valor a estas questões de forma a potencializar o tempo de prática em aula, tinha confiança que não fosse preciso despende muito tempo nas primeiras aulas para as rotinas de aula, no que concerne à sua organização.

Relativamente às matérias avaliadas nesta etapa, sabendo que a realidade atual dos alunos se encontra um pouco desfasada da realidade do currículo, esperava que a maioria dos alunos cumprisse o nível de introdução no basquetebol devido à cultura existente no DE no ESVP nesse desporto. Além disso, tendo em conta que em conversas prévias com os professores, me tinham revelado que a turma era relativamente atlética, esperava que no andebol e no futebol pelo menos metade da turma cumprisse o nível introdução assim como na ginástica de solo e de aparelhos. Já no badminton, sabia que a falta de raquetes nos anos anteriores iria ser prejudicial ao nível atual que os alunos demonstrariam e que ia ser um grande foco no decorrer do ano.

Em termos de rotinas, de organização, não existem quaisquer problemas, sendo a turma muito dinâmica e responsável nestes parâmetros

PROBLEMAS CHAVE: Definição de alunos “expert”

É muito importante que o professor identifique alunos capazes de colaborar na condução da aula e de apoiar as suas opções pedagógicas. Esses alunos são utilizados tanto para realizar demonstrações de exercícios ou atividades, assim como fundamentais para ajudarem os seus colegas com maiores dificuldades a atingirem os seus objetivos e a ultrapassarem todas as suas dificuldades. Este tipo de aluno, chamados os alunos “expert” são alunos competentes na disciplina, onde o professor tem de utilizar essa competência em prol dos seus colegas.

Além das características ao nível da sua competência motora e física, este tipo de alunos têm de ter uma componente humana muito vincada, de forma a utilizar as suas capacidades e as meter ao serviço do professor para ajudar os seus colegas, sendo, portanto, fundamental conhecer bem os alunos.

Torna-se então essencial refletir e organizar a aula de forma a manter motivado estes alunos “expert” a ajudarem os seus colegas, mas também motivados a melhorarem as suas competências. A organização dos grupos é, então, fator chave a ter em conta quando lidamos com estes alunos, pois queremos que eles ajudem, mas não queremos que eles desmotivem!

Consegui facilmente definir alunos “expert”, alunos competentes em matérias e que podem passar esse conhecimento e ajudar os colegas, contribuindo para a evolução de ambos, nomeadamente os alunos 1, 5, 6, 11, 16, 17 e 18 nos jogos desportivos coletivos pois são alunos que ajudam a sustentar o jogo, ajudam a criar melhores situações para os colegas, e na ginástica de solo os alunos 1, 3, 7, 8, 15 e 16 devido a serem alunos muito competentes nos exercícios e com grande vontade e disponibilidade em ajudar os colegas.

Realizados os testes do fitnessgram, apenas o aluno 10 não obteve sucesso no teste do vaivém. É um aluno com uma certa relutância à corrida, mas não aos exercícios, aos jogos, tendo de o colocar em situações mais estimulantes nessas situações ao invés de apenas corrida contínua. O teste dos abdominais foi o que obteve piores resultados, com 6 alunos abaixo da zona saudável, algumas bem distantes, devendo ser incluído na próxima unidade didática, exercícios que estimulem a aptidão muscular.

Relativamente ao badminton, na turma existem muitos alunos a não cumprir com o nível introdução, contudo isto pode ser explicado pela chegada das raquetes de madeira e de plástico para o 1º ciclo do ensino básico apenas o ano passado, devido às provas de aferição, tendo estes alunos adquirido o primeiro contato com as raquetes tardiamente, não seguindo o caminho apropriado.

Tendo em conta esta limitação anterior das raquetes, após a chegada dos resultados das provas de aferição e sua análise, o ESVP contava com todas as matérias acima da média nacional, com excelentes resultados a todos os níveis. Contudo, refletia-se o problema das raquetes de igual maneira também nesses resultados, sendo a pior prestação dos alunos em todas as provas. Após análise e debate em departamento, sabendo que 24% dos alunos revelaram dificuldades, definimos que o badminton iria ser matéria prioritária em todas as turmas, de forma a colmatar as dificuldades sentidas pelos alunos.

Comédias Henriques (2012) concluiu que as provas de aferição, não tendo grande tradição em Portugal, podem ter um impacto muito positivos nas escolas, quer para professores, quer para alunos. Representam a oportunidade de influenciar positivamente o ensino e a aprendizagem se, aquilo que é essencial no currículo de cada disciplina for testado, e se não se basearem só, nas disciplinas que habitualmente têm exames.

É necessário cada vez mais assumir uma avaliação ao serviço da aprendizagem, ou seja, garantir que existe análise dessa avaliação com vista a tomadas de decisão que vão de encontro à aprendizagem dos alunos. A avaliação prevê a importância de conhecer as fragilidades da aprendizagem e desenhar intervenções pedagógicas para a melhorar. Por outro lado, a avaliação dá-nos informação, dá-nos a oportunidade de conhecer aprendizagens consolidadas, devendo o professor usar tudo isto para os alunos atingirem o sucesso educativo. A avaliação gera informação, a informação gera feedback.

As provas de aferição vieram refrescar uma visão mais abrangente do currículo. Vieram afirmar perante toda a sociedade que não importa apenas as disciplinas de língua portuguesa ou de matemática, valorizando outras disciplinas, como por exemplo a EF, podendo ser um fator de contribuição para combater uma cultura existente na sociedade, o foco apenas nos números, naquela nota final que se encontra na pauta.

Sabendo que a avaliação não se esgota na classificação, pode ser um forte contributo para cada vez mais se utilizar uma verdadeira avaliação formativa, assim como cada vez mais utilizar a avaliação sumativa para fazer pontos de situação, preocupando-se com o que realmente é importante, a aprendizagem e a autonomia das crianças.

Quadro 3 – Tabela Após Avaliação Inicial

9ªA	JDC				Ginástica		Badminton
	Futebol	Andebol	Basquetebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	
1	E	E	E	E	E	E	E
2	I	I	I	E	I	E	I
3	I	I	I	E	E	I	E
4	I	I	I	E	I	I	I
5	A	E	E	E	I	E	E
6	A	E	E	E	I	E	E
7	I	I	I	E	E	E	E
8	I	I	I	E	E	I	I
9	I	I	I	E	I	I	I
10	I	E	I	E	I	I	I
11	A	E	E	E	I	E	E
12	I	I	I	I	I	I	I
14	I	I	I	I	I	I	I
15	I	I	I	I	E	E	I
16	E	E	E	E	E	E	E
17	A	E	E	E	I	I	I
18	A	E	E	E	I	I	I
19	I	I	I	I	I	I	I
20	I	I	I	I	I	I	I

I- Não Cumpre Nível Introdução
 E- Cumpre Nível Introdução
 A- Cumpre Nível Elementar

 - Dificuldades Cumprir Nível
 - Algumas Dificuldades Cumprir Nível

O quadro acima presente representa a avaliação dos alunos após o período de avaliação inicial. Alunos com matérias a laranja, são alunos que apresentavam muita dificuldade na matéria em questão para cumprir o nível introdução. Já alunos com matérias a amarelo, são alunos que apresentavam apenas algumas dificuldades para cumprir o nível introdução.

Quanto às matérias, o andebol e o badminton foram as que os alunos apresentavam maiores dificuldades para atingir o nível introdução. No que concerne à ginástica, os alunos apresentavam maiores dificuldades na ginástica de solo. Por outro lado, o voleibol era uma matéria que dava sinais positivos, mas também o basquetebol, provavelmente devido à tradição do desporto escolar no ESVP.

Individualmente, os alunos 12, 14 e 19 eram motivo de preocupação devido a apresentarem dificuldades a todas as matérias.

Quadro 4 - Níveis Aptidão Física

Nº	Aptidão aeróbia	Aptidão muscular		Flexibilidade	Composição Corporal
	Vaivém/ Percurso	Abdominais (n.º de repetições)	Extensões de braços (n.º de repetições)	Flexibilidade Ombros	IMC (kg/m ²)
	Registo 1º P	Registo 1º P	Registo 1º P	Registo 1º P	Registo 1º P
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					Baixo
8					
9					
10					Alto
11					
12					
14					
15					
16					Baixo
17					Baixo
18					Alto
19					Baixo

■ -Valor Dentro da Zona Saudável ■ -Valor Fora da Zona Saudável

Relativamente aos níveis de aptidão física, podemos ver consoante o quadro 4, que dentro do parâmetro da aptidão aeróbia, apenas o aluno nº10 teve uma classificação negativa. Esse aluno demonstrou não gostar muito de correr, mas, contudo, tem grande apetência pela maioria dos JDC, o que pode ser uma forma de melhorar a sua performance a este nível. Além disso, este aluno é o mais problemático relativamente à aptidão física pois apresenta valores negativos igualmente para os abdominais e as extensões de braços, assim como o índice de massa corporal (IMC).

Globalmente, a turma apresenta piores resultados ao nível dos abdominais, havendo 6 alunos com valores negativos, sendo que nos restantes testes a maioria apresenta resultados positivos.

Relativamente ao IMC, os alunos 10 e 18 são os que me causaram maior preocupação, tendo abordado o professor titular da turma no ano passado para perceber o porquê dos valores mais baixos, ao qual o professor se prontificou a explicar que os valores não eram influenciados por nenhum motivo preocupante.

1.3 - 2ª Etapa – Prioridades (15/10/18 – 14/12/18)

1.3.1 - Objetivos Para Grupos Alunos

- Alunos 4,9,10,12,14,17,18 e 19 cumprirem o nível introdução na ginástica de solo ou na ginástica de aparelhos;
- Alunos 2,3,4,7,8,9,12,14,15,19 resolverem os problemas da armação do braço e de finalização no andebol de modo a cumprirem o nível introdução;
- Para a turma, concretizarem serviço curto e comprido e batimento em clear no badminton;
- Para a turma, aprenderem a lidar com o erro, vendo cada vez mais a avaliação como formativa e não sumativa.

1.3.2 - Objetivos Pessoais

- Melhorar a projeção e variação de tom da voz;
- Melhorar feedback à distância como forma de controlo da aula.

1.3.3 - Planeamento

Durante a 2ª etapa, das prioridades, decidi fazer grupos heterogéneos, havendo sempre 1, ou mais, alunos mais aptos em cada grupo, que sirvam de modelo para os alunos menos aptos.

Se pretendermos que os alunos com mais dificuldades beneficiem dos modelos dos mais hábeis de modo a aperfeiçoarem a compreensão e obter um desempenho mais eficaz, os grupos deverão ser heterogêneos, agrupando os alunos mais e menos hábeis nas habilidades em foco (Bom et al., 1992).

De forma a completar os objetivos pretendidos seria preciso muita repetição, tendo as unidades didáticas um papel fundamental na aquisição e compreensão tanto das matérias lecionadas, das rotinas, como de todos os momentos da aula, de forma a rentabilizar ao máximo o tempo.

Nos jogos desportivos coletivos, os alunos não conseguem aprender apenas em situação de jogo formal, onde o professor é um mero controlador que apenas regula a atividade. Sabendo que a aprendizagem e o aperfeiçoamento dependem da repetição, nunca podemos introduzir os alunos a aprender em jogo, onde no máximo eles consolidam essas aprendizagens. O professor tem que colocar os alunos em situações onde exista muita repetição, e daí serem muito importantes as situações em superioridade numérica, os jogos reduzidos, os jogos simplificados, os jogos condicionados e os jogos fracionados, pois são situações de jogo onde o professor consegue exagerar no número de vezes que um aluno repete um gesto, por exemplo o remate em salto no andebol.

Segundo Comédias Henriques (2018), o jogo é imprevisível, aberto, o seu desempenho é coletivo, incerto, complexo, irrefutável, implica relações de interação e de oposição complexas e relações de interdependência, tem uma estrutura, um padrão, ciclos, um balanço ofensivo e defensivo e, principalmente, nunca se repete, sendo que o aluno nunca tem o foco naquilo que lhe queremos ensinar.

“O volume de jogo é definido como o número de bolas jogadas por um jogador ou equipa. Parte-se do princípio que num jogo reduzido, ter muito contato com a bola é revelador de envolvimento no jogo e participação no desempenho da equipa. Receber ou conquistar frequentemente a bola não é considerada uma coincidência.” (Comédias Henriques, 2012, p.108)

Sendo, portanto, fundamental, que nos jogos desportivos coletivos de invasão as situações de superioridade numérica façam parte desse processo de aprendizagem. Segundo Bastos, Graça e Santos (2008), os jogos reduzidos proporcionam aos alunos mais oportunidades de participação ativa, aumentando o número de toques na bola e, conseqüentemente, o sucesso nas ações durante o jogo.

O ensino da técnica nos jogos desportivos coletivos deve ser feito em situação de contexto de jogo, sendo fundamental criar situações em contexto de jogo que amplifiquem as ações que queremos que o aluno pratique. O jogo é o melhor ambiente para o

desenvolvimento da técnica nos JDC, pois permite que os alunos vivenciem situações reais e aprendam a aplicar a técnica de forma eficaz (Tavares & Casanova, 2013).

No ensino da ginástica, a personalização das atividades, o respeito pelos aspetos técnicos e a priorização da segurança são essenciais para o sucesso da prática, sendo fundamental a utilização da instrução para dotar os alunos de conhecimentos relativos à execução de ajudas..

Nesta etapa, decidi centrar-me no andebol, no badminton e no basquetebol. O badminton foi selecionado devido à problemática anteriormente explicitada. O andebol foi escolhido por se tratarem de conteúdos onde foram identificadas maiores dificuldades, nomeadamente em aspetos tão básicos e relevantes para o jogo como a armação do braço e o remate em salto. O basquetebol foi incluído por apresentar um nível de execução globalmente baixo, mas no qual reconheço um grande potencial de progressão por parte da turma.

Quanto à ginástica, parti do princípio de que a melhor forma de ensinar é considerando as diferenças de cada aluno, ajudar cada um a aprender ao seu próprio ritmo e quanto mais diferenciado for o ensino, melhor (Crahay, 2013). Os alunos não exibem as mesmas capacidades nem o mesmo ritmo de evolução. Através da avaliação diagnóstica, foi possível identificar as dificuldades específicas de cada um. Assim, nesta etapa, os alunos irão trabalhar prioritariamente essas dificuldades, com o objetivo de alcançar, pelo menos, o nível de *introdução* na ginástica de solo ou na ginástica de aparelhos.

Com o objetivo de os próprios alunos terem consciência do que necessitavam de realizar para atingir determinado nível, foi-lhes entregue uma ficha de avaliação formativa (Apêndice VII), contendo os objetivos correspondentes aos níveis de *introdução* e *elementar* na ginástica de solo e na ginástica de aparelhos. Ao longo das aulas, os alunos foram convidados a preenchê-la progressivamente, à medida que iam sendo capazes de executar os diferentes exercícios.

A avaliação formativa não é eficaz sem uma regulação individualizada das aprendizagens. Ao atribuir-lhes esta responsabilidade, procurei promover uma maior autonomia, mas, acima de tudo, pretendia conquistar a confiança dos alunos. Uma das premissas fundamentais da avaliação formativa é precisamente essa: o aluno confiar ao professor as suas maiores fragilidades e potencialidades, permitindo a criação de estratégias que o ajudem a superá-las..

“Sem um trabalho de reflexão suficientemente aprofundado não é possível a avaliação dos alunos e da atividade pedagógica do professor. E sem controlo permanente da qualidade do ensino nenhum professor consegue garantir a eficácia e a melhoria da sua prática pessoal. Sendo, portanto,

fundamental esta reflexão sobre as nossas escolhas, sobre a melhor maneira de conseguir chegar aos resultados por nós esperados.” (Bento, 2003, p.175)

O facto de ter começado com 3 matérias (Andebol, Basquetebol e o Badminton) no pavilhão e com a ginástica de solo e de aparelhos no ginásio permitiu-me refletir se, no pavilhão, a aprendizagem estaria a ser eficaz com mais de 2 matérias difíceis para os alunos a serem abordadas em simultâneo. Conclui que não e optei por reformular a minha planificação retirando o basquetebol pois na etapa do progresso poderíamos trabalhar melhor esta matéria.

Os alunos que mais precisam não conseguem aprender tudo, têm de se focar mais numa ou mais noutra matéria para alcançar sucesso na disciplina. Já quanto à ginástica, ao invés de continuar com grupos heterogéneos, onde os alunos passavam de igual modo por todas as estações, mudei a forma de organização da aula e individualizei mais o ensino.

Os alunos passaram a estar em autonomia, com a responsabilidade de trabalharem as suas maiores dificuldades, sendo que além da ficha de avaliação formativa, também lhes entreguei fichas individuais (apêndice X) que diziam onde eles possuíam maiores dificuldades tanto na ginástica de solo, como na ginástica de aparelhos.

Os alunos 4, 9, 10, 12, 14, 17, 18 e 19 são motivo de preocupação visto que nenhum consegue obter o nível introdução em nenhuma das ginásticas. Após falar com eles, decidi que eles devem optar por focar-se mais numa das ginásticas de modo que obtenham pelo menos um nível introdução na ginástica. Com a aluna 20, que veio apenas no 2º período, também se confirmou este problema.

No início de cada aula, havia sempre um trabalho de corrida contínua como forma de preparação para o corta-mato e como contribuição para os seus níveis de aptidão física. Este trabalho foi benéfico para aumentar a autoconfiança dos alunos e levar os alunos a participarem no corta-mato ESVP.

No Andebol, comecei por trabalhar uma situação de 3x1, em que os defesas estavam condicionados a andar no meio de dois pinos. Com os objetivos de trabalhar o remate em salto e armar o braço para o grupo de alunos mais fraco, alunos 2/3/4/7/8/9/12/14/15/19, parecia-me um exercício adequado pois dava tempo ao atacante do meio para ter a bola tranquilamente, não podendo o defesa intervir na movimentação da bola de um corredor para o outro. A minha ideia seria trabalhar o apoio dado pelo atacante no corredor central, fazendo de central num jogo formal, de modo que a bola não andasse a ser passada de lateral para lateral, sendo obrigatório a bola passar sempre pelo central para ir de um corredor ao outro.

Refletindo com os orientadores, chegámos à conclusão que era um bom exercício para a armação do braço, pois os alunos estavam muito focados nesse gesto, mas que no

que concerne ao remate em salto e à tomada de decisão não era o mais desejável, principalmente num nível tão baixo. Tinha de haver pressão do defesa de modo a haver decisão, desmarcação e espaço para realizar o remate em salto, pois apenas com espaço o conseguimos realizar muitas vezes, sendo o desejável. Se os defesas estivessem parados em cima da linha, tornava-se muito fácil para eles, pois bastava meter-se à frente dos atacantes para eles não realizarem o remate. Sem me aperceber, estava a munir os defesas de armas numa fase em que o foco de aprendizagem deve ser na vertente atacante.

Mudei o exercício para um 3x1 em que não havia posições fixas, sendo obrigatório o defesa subir para realizar pressão nos atacantes. Rapidamente os alunos alcançaram sucesso nesse exercício, tendo optado por acrescentar um defesa, realizando 3x2. Após haver muitas situações de jogadores isolados, alguns golos na sequência de remates em salto, mais tarde optei por modificar a forma jogada, metendo GR+2 x 2+GR, em que a superioridade numérica era feita pela subida do guarda-redes (GR).

No final de cada aula, pareceu-me importante passar todas as aprendizagens da realização dos exercícios para uma situação de jogo 5x5 em sistema holandês, um sistema que coloca equipa contra equipa em constante superioridade numérica. Foi importante realizar esse sistema quase em todas as aulas para eles perceberem e aprenderem a mecânica, não fazendo sentido realizar numa aula e só depois passado duas semanas. Ao realizar em todas as aulas da unidade didática, a situação de jogo foi ganhando cada vez mais intensidade e empenho, dando real significado à aula e à aprendizagem de cada um.

Quando o andebol começou a ganhar forma, introduzi o Basquetebol. Os objetivos para o grupo de alunos mais fraco, alunos 2/3/4/7/9/10/12/14/15/19, eram a desmarcação, decidir bem quando passar ou driblar e conforme a situação lançar parado ou na passada. Nas aulas optei por realizar exercícios analíticos como parte do aquecimento, através de percursos com passe, drible e lançamento na passada. Na parte fundamental, comecei a trabalhar o jogo dos seis, um jogo de constante superioridade numérica 2x1, onde o vencedor do ressalto, quem recupera a bola ou quem marca cesto continua a atacar. Esta situação de jogo demorou algum tempo na sua perceção, na sua mecânica, mas quando adquirida a dinâmica, este jogo pode ter grandes efeitos na aprendizagem, pois existe tomada de decisão, lançar parado ou na passada, desmarcação, participação no ressalto, todos elementos importantes no caminho que é a aprendizagem do basquetebol.

Na observação da situação de 3x3, no período de avaliação inicial, existiam poucos lançamentos na passada, mas haviam boas decisões de driblar ou passar, havia muita desmarcação, os alunos mostravam-se ao jogo dando os apoios e o jogo fluía corretamente, sendo que este jogo dos seis se tornou monótono, sem a intensidade desejada após algumas aulas.

Optei por passar do jogo dos seis, para situações de 3x3 e 4x4, onde o lançamento na passada valia quatro pontos de forma a fomentar esse gesto. Igualmente importante para a aquisição desse gesto é o feedback constante que o professor tem de estar a dar para os alunos o realizarem. Através da realização de exercício analítico no aquecimento e da situação de jogo 3x3 ou 4x4, os alunos cada vez mais melhoraram nesse capítulo, no entanto nem todos adquiriram o lançamento na passada.

Relativamente ao Badminton, os objetivos para esta etapa seriam o serviço curto e comprido, assim como o batimento do volante em clear. O Badminton foi a principal razão pelo qual optei por reformular a minha planificação da etapa das prioridades retirando o basquetebol, no começo da etapa, devido ao baixo nível geral tanto na turma como em todo o Externato.

Houve alguns momentos em os alunos 2, 4, 12 e 15 fizeram situação analítica de serviço, pois tinham dificuldades nesse parâmetro, sendo que rapidamente foram integrados com os outros alunos realizando batimento do volante em situação de 1+1.

De forma a poder encaixar o badminton com outras matérias, nomeadamente com o Andebol e o Basquetebol, limitava os campos a sensivelmente 12 metros, 6 para cada campo, pensando que dava espaço suficiente para jogar. Na verdade, para jogar o espaço é suficiente, mas para trabalhar o batimento em clear não era a melhor opção.

O clear tem de ser um batimento forte, bem acima da cabeça, armando o braço para meter o volante do outro lado do campo em cima do colega, de modo que ele bata o volante em clear também. Para trabalhar isso, é preferível meter os alunos a uma distância superior para os obrigar a realizar o batimento o mais forte possível.

Relativamente à dança, abordámos nesta etapa o foxtrot social como forma de aquecimento. Os alunos apresentavam um bom nível geral, não havendo dificuldades na lecionação desta matéria.

Um dos aspetos a melhorar na turma era o facto dos alunos pensarem permanentemente que não podiam errar. Os educandos constantemente me estavam a expor que sempre que eu os estou a ver, não obtinham sucesso e, portanto, teriam má nota ou inclusive que não conseguiam fazer determinada atividade. Como é obvio, a instrução tem um papel muito importante na transmissão destes conhecimentos. No final de cada aula, realizava uma síntese concisa dos conteúdos abordados, destacando os pontos-chave e as dificuldades encontradas pelos alunos. Essa prática visava fortalecer a aprendizagem e estabelecer ligação com as próximas aprendizagens. Além disso, procurei reiterar frequentemente o papel da avaliação formativa, esclarecendo que o facto de os estar a observar tinha como único propósito contribuir para a melhoria da sua aprendizagem e não para a atribuição de uma

classificação. Para atingir estes diversos objetivos importantes, a parte final da aula deve ser cuidadosamente planeada e implementada pelo professor (Siedentop & Tannehill, 2000).

No final do 1º período, sendo necessário realizar uma avaliação sumativa, atribuí uma classificação aos alunos em função dos objetivos intermédios I, que foram definidos após a avaliação inicial. Trata-se igualmente de um momento fundamental para reconhecer as aprendizagens dos alunos e refletir sobre a forma como as aulas foram lecionadas e organizadas.

1.3.4 - Balanço

Penso que a maior valia desta etapa foi a reformulação da mesma e a retirada do basquetebol, pelo menos numa etapa inicial. O facto dos alunos se poderem focar nas matérias com maiores dificuldades é uma mais-valia, pois um aluno com muitas dificuldades não consegue aprender tudo ao mesmo tempo.

Relativamente à ginástica, a ficha de avaliação formativa foi de grande benefício principalmente para os próprios alunos terem a noção do que é necessário realizar para atingir o nível introdução, o nível elementar ou o nível avançado. Por outro lado, o preencher da folha pode levar à superação dos alunos, querendo mudar um “não consigo” ou um “consigo com dificuldades” para um “consigo realizar”, o que leva a uma maior autonomia e uma maior repetição desses exercícios.

Ao mudar a forma da aula, este método tornou-se fundamental para os alunos procurarem esses exercícios onde tinham mais dificuldades e para treinarem exercícios de forma a cumprirem determinado nível. O papel individual a cada aluno, foi uma ajuda para eles perceberem o que faltava, mas também como forma de aproximar o aluno ao professor, como forma de melhorar a relação interpessoal existente entre ambos, pois desta forma o educando percebe que o professor investe tempo nele e que realmente se preocupa com a sua melhoria.

Quanto ao andebol, o facto de ter refletido em conjunto com os orientadores sobre o exercício que estava a ser executado foi benéfico pois no final da etapa realmente se observou que os alunos melhoraram bastante na armação do braço, jogam em largura, rodam a bola de um flanco para o outro através do central, tudo pormenores muito importantes para qualquer jogo de andebol, mas a parte da finalização realmente não estava a melhorar como desejado.

Depois de alterado, o simples facto de o defensor pressionar logo o portador da bola exige logo que haja uma tomada de decisão, por mais básica que seja, e além disso, permite aos outros dois jogadores após a receção da bola terem espaço suficiente, sem oposição, de rematarem em salto, ou pelo menos tentarem, sendo importantíssimo o estímulo do professor nesse sentido. Posteriormente, ao colocar duas balizas, o exercício tornava-se mais motivante

para os alunos, mais apelativo, mais interessante, tendo os alunos mais empenho na sua realização. O empenho, interesse e intensidade dos exercícios era também aumentado quanto maior a minha quantidade de feedback.

No badminton, o meu principal erro foi relativamente ao espaço utilizado para os alunos praticarem, pois era muito reduzido, não permitindo a realização do batimento em clear nas condições ideais. Pensei primeiro no espaço e nas matérias que poderia encaixar no pavilhão e não nos exercícios que realmente iriam trazer aprendizagens significativas para os educandos. Foi algo que levei em conta para a etapa seguinte, de forma a realizar um batimento bem forte e acima da cabeça, havendo continuidade na troca de volantes entre eles.

Relativamente aos alunos com maiores dificuldades, na ginástica esses alunos focaram-se mais na ginástica de aparelhos ou de solo consoante onde estivessem mais à vontade e também consoante a minha opinião. Num período relativamente curto de uma etapa, não houve aprendizagens tão significativas que fizessem com que um desses alunos com dificuldades cumprisse o nível introdução de uma das ginásticas definidas. Contudo, a estratégia criou entusiasmo, criou vontade de tentar, de treinar, criou-lhes um objetivo.

Já no andebol, houve uma melhoria substancial ao nível da armação do braço. Aliada ao badminton, o andebol foi a matéria que mais foi trabalhada no decorrer desta etapa e onde se obteve alguns frutos. Os alunos 2, 3, 4, 7, 9, 15 e 19 conseguiram começar a armar o braço naturalmente, sendo que os restantes tinham facilidade em o armar, algumas vezes, mediante o feedback do professor. Os remates em salto começaram a acontecer cada vez mais frequentemente no decorrer da aula, mas apenas os alunos 3, 7 e 9 o começaram a fazer mais naturalmente em situações de jogo.

No badminton, houve uma melhoria de toda a turma ao nível do serviço, sendo que apenas os alunos 2, 4, 12 e 15 precisavam de situação analítica para aperfeiçoar o seu serviço, ainda não estando como desejável. Na situação de 1+1, a opção de afastar os alunos da rede, deu realmente para perceber quem conseguia fazer o batimento em clear, sendo que apenas os alunos 1, 3, 5, 6, 7, 11 e 16 o conseguiam fazer.

De forma a mudar o paradigma da avaliação, tanto a instrução inicial como a final foram aliados poderosos para aos poucos entrar na cabeça dos alunos e tentar com que eles percebessem a ideia que queria transmitir. A aprendizagem nunca é linear, procede por ensaios, por tentativas e erros, hipóteses, recuos e avanços (Perrenoud, 1999). O erro é uma inevitabilidade, ele vai acontecer e para melhorar esse erro é muito importante o feedback pedagógico do professor.

Segundo Pierón (1999) o feedback pedagógico é a reação do professor à prestação motora do aluno com o objetivo de proporcionar uma informação sobre a sua qualidade e

constitui, aproximadamente, entre 10% a 25% das intervenções dos professores nas aulas de EF. Para Quina, Carreiro da Costa e Diniz (1998), o feedback é uma fonte de informação que, conjuntamente com outra, o envolvimento, põe à disposição do canal central de tratamento da informação do aluno, os dados necessários para a produção e fixação de respostas motoras adequadas, sendo que a sua proficiência na aprendizagem assenta não apenas na quantidade, mas também na qualidade e pertinência da informação que veicula.

Os professores mais eficazes são mais precisos na identificação dos erros cometidos pelos alunos, enquanto que os menos eficazes se focam mais frequentemente em erros não existentes, proporcionando feedbacks inapropriados. O feedback diz-se apropriado quando a informação fornecida pelo professor é ajustada ao desempenho realizado pelo aluno e às suas insuficiências (Piéron, 1999).

Concluindo, nunca podemos ficar indiferentes ao erro. Podemos reforçar positivamente algo de bom num gesto técnico, por exemplo, reforçamos as qualidades, mas atacamos logo o erro. As crianças não têm medo de errar, têm uma criatividade enorme que nós devemos aproveitar de forma a potencializar todas as capacidades individuais do aluno. Eles arriscam, tentam e nós como professores temos de fazer com que os alunos se envolvam com o erro, explorando todas as suas capacidades inovadoras.

Estaremos a criar desafios ao aluno, estaremos a dar valor à perseverança, à persistência, à estratégia, ao querer, fazemos com que pensem que estão numa curva de aprendizagem onde eles consigam perceber que ainda não chegaram aquele ponto específico, mas não conseguem lá chegar, com a nossa ajuda, traçando-lhes um caminho para um objetivo tanto nosso, mas que, entretanto, também se torna o deles.

Este esforço e resiliência origina maior motivação, maior confiança, o que resulta em alunos capazes de fazer tudo, inclusive o que ainda não aprenderam (Claro, Paunesku & Dweck, 2016).

1.4 - 3ª Etapa - Progresso (03/01/19 – 05/04/19)

1.4.1 - Objetivos Para Grupos Alunos

- Alunos 2,3,7,8,9,10,12,14,15,19,20 melhorar processo de tomada de decisão e da receção enquadrada nos jogos de invasão.
- Alunos 4,12,14,19,20 melhorar o toque de dedos no voleibol de forma a dar continuidade ao jogo.
- Alunos 2,3,4,7,8,9,12,14,15,19,20 melhorar a finalização no basquetebol e no andebol.
- Alunos 4,9,10,12,14,17,18, 19 e 20 cumprirem o nível introdução na ginástica de solo ou na ginástica de aparelhos;

- Alunos 1,3,7,8,11,15,16 cumprirem o nível elementar na ginástica de solo ou na ginástica de aparelhos;
- Alunos 2,4,6,8,9,10,12,14,15,18,19,20 concretizarem serviço curto e comprido e batimento em clear no badminton;
- Alunos 10 e 18 baixarem o seu IMC de forma a estar na zona saudável.
- Alunos 7, 8, 9, 10, 12 e 19 melhorarem o teste de abdominais de forma a alcançarem a zona saudável.
- Trabalhar em conjunto com a disciplina de cidadania o programa de conhecimentos, nomeadamente o tema de alimentação saudável e a importância da atividade física

1.4.2 - Objetivos Pessoais

- Melhorar processo de diferenciação pedagógica;
- Melhorar feedback de longa distância;
- Uniformizar as unidades didáticas de forma a maximizar o tempo potencial de aprendizagem.

1.4.3 - Planeamento

Na 3ª etapa, etapa do progresso, introduzimos o voleibol assim como o futebol. No voleibol, começámos por trabalhar situações de 1+1 e de 2+2, mas rapidamente me apercebi que o 1+1 não fazia sentido devido ao nível global da turma. Passei a introduzir situações de 3+3 para alguns alunos que já precisavam desse estímulo e insistir nas situações de 2+2 com os alunos que revelavam maiores dificuldades.

“As situações de jogo predominantemente coletivas (jogos 3x3 e 4x4) devem, particularmente, destinar-se, por um lado, a averiguar se os alunos conseguem aplicar as soluções técnicas e táticas adquiridas nas situações menos complexas e, por outro, a identificar as necessidades e limitações individuais e coletivas. Cada ciclo de aprendizagem deve assim tanto conter situações de jogo 1x1 e 2x2, como também de 3x3 e 4x4, sem que haja uma passagem obrigatória das menos para as mais exigentes.” (Gonçalves, 2009, p.86)

Os alunos mais aptos tinham de estar a ajudar os alunos menos aptos em certas partes da aula, e nesse caso alguns alunos que não estão dentro dos alunos mais aptos, mas que também não estão no grupo dos menos aptos, integravam a cooperação a 3, tentando ao máximo ajudar os seus companheiros de equipa a manterem a bola no ar, o que resultava

num grande esforço, trazendo certamente melhorias no seu processo de ensino-aprendizagem.

Segundo Gonçalves (2009) as condições para a superação das dificuldades são proporcionadas principalmente pelos alunos, quer enquanto adversários, através do esforço que desenvolvem para obter a vitória, quer pela cooperação proporcionada enquanto colega de equipa.

Posteriormente, comecei a incluir competição tanto nos alunos que faziam 2+2, como nos alunos que realizavam situação de 3+3, passando a situações de 2x2 e 3x3. No decorrer destas situações de competição, o jogo era condicionado. Em ambas as situações eram obrigatórios 2 toques, no mínimo. Já no 3x3, o segundo toque tinha de ir sempre para a zona 3, para o distribuidor.

Segundo Gonçalves (2009), o jogo deve ser adaptado e ajustado para garantir que a solução encontrada pelos alunos atenda aos objetivos de aprendizagem propostos pelo professor. Por outras palavras, é exagerar determinados aspetos técnicos e estratégicos, com o propósito de criar um jogo mais simples a nível técnico e de menor exigência física, mas mantendo intacta a essência do jogo, sendo que os alunos utilizam com maior predomínio as respostas desejadas.

Relativamente ao futebol, começámos por realizar situação de 3x1+GR. Os alunos com maiores dificuldades passavam a maior parte do tempo nessa situação, com a ajuda de colegas mais aptos que iam trocando entre si. Os alunos mais aptos, realizavam situação de 3x3 com 1 joker em espaço amplo.

Estas situações de jogos simplificados, em superioridade numérica, são muito benéficas para a aprendizagem na medida em que se consegue parar várias vezes a situação de jogo e perguntar aos alunos se esta ou aquela foram as melhores opções a tomar naquele momento.

“Os jogos simplificados facilitam enormemente o processo de ensino-aprendizagem por serem facilmente aplicáveis por parte do treinador/formador, e facilmente compreendidos por parte dos jogadores. Devido às similaridades com as situações reais de jogo, o aluno aprende melhor. Além disso, os jogos simplificados cobrem aspetos distintos específicos pois são mais simples por representarem situações menos complexas que as reais de jogo, permitem a qualquer jogador realizar muito mais toques na bola do que no jogo real, e também garantem uma aprendizagem gradual através de modificações das dimensões do campo, do número de jogadores e as regras de jogo.” (Horst Wein, 2013, p.40)

Mediante estas situações de superioridade numérica, percebi a importância de realizar um estilo de ensino diferente. Um estilo de ensino onde optasse por colocar os jogadores a pensar realmente o jogo, a pensar realmente quais as melhores opções a tomar, independentemente das dificuldades a nível técnico. Para isso, é necessário parar o jogo algumas vezes, utilizando o feedback interrogativo como forma de questionamento ao aluno sobre a situação, ao invés de lhe estar a dar a resposta do que ele devia fazer.

“Um estilo de ensino que está centrado no jogador e que permite uma aprendizagem ativa do aluno, exige um treinador/formador que em vez de atuar como instrutor, atua como um guia que consegue criar um ambiente mais aberto e familiar no qual o jogador se sente valorizado, tenha opinião e participe ativamente na sua própria aprendizagem. Em caso contrário, seria um instrutor que dá constantemente soluções aos seus alunos, pensa por eles, não atinge bons resultados na aprendizagem e tão pouco motiva o jogador a melhorar.” (Horst Wein, 2013, p.36)

Estas situações de superioridade numérica são fundamentais para melhorar o processo da tomada de decisão, para desenvolver a inteligência de jogo, devido a cada jogador ter várias soluções para resolver qualquer problema que lhe apareça.

Posteriormente, os alunos com maiores dificuldades começaram a trabalhar cada vez mais uma superioridade numérica não tão clara, jogando 3x2+GR. A situação de 3x1+GR estava bem adquirida, sendo que tentei aumentar a dificuldade de forma a perceber até que ponto as melhorias tinham sido realmente consolidadas. Segundo Horst Wein (2013) nos treinos posteriores, as experiências ganhas ao nível inicial vão sendo consolidadas com a prática de jogos simplificados com um crescimento de grau de dificuldade e complexidade. Já os alunos mais aptos, faziam situação de 4x4 e de 5x5.

No basquetebol, privilegiei situações de jogo 4x4, onde o lançamento na passada valia 4 pontos de forma a estimular a execução dessa ação. Esta situação de jogo não foi muito proveitosa para os alunos com maiores dificuldades, pois para realizarem lançamentos na passada, para tomarem boas decisões esses alunos precisam de espaço, sendo a situação de 3x3, ou 3x3 com 1 joker, com 1 aluno mais apto, de maior proveito para esses alunos.

Segundo Barreto (2004), na aprendizagem do jogo de basquetebol, deve ser proporcionado ao praticante um ambiente favorável à aprendizagem, permitindo-lhe, concretamente, que o nível do seu desempenho vá ao encontro das exigências das tarefas, e sinta que os problemas básicos a resolver estão ao seu alcance.

Mais tarde, após a reflexão sobre o exercício anterior, os alunos com maiores dificuldades jogavam jogo 3x3, onde o lançamento na passada era fomentado através da valorização na pontuação, valendo 4 pontos, e através do feedback.

No andebol, a situação era de 4x4, com o guarda-redes a criar superioridade numérica, transformando-se numa situação de 4x3+GR a atacar. Tendo em conta que na etapa das prioridades tínhamos trabalhado muito o andebol, experimentei meter situação de jogo de forma a ser motivante, e também porque no final das prioridades essas situações foram as mais privilegiadas, não fazendo sentido voltar para trás.

Posteriormente, o andebol era trabalhado em situação de sistema holandês, fazendo 4 equipas de 5 jogadores, em grupos heterogéneos, tornando-se na realidade um sistema contínuo de 5x4+GR, sendo um sistema benéfico para a realização de remates em salto, para jogar em largura, para decidir bem e para perceber a dinâmica do jogo.

Devido a já se ter realizado esta forma de jogo anteriormente, muitas das vezes notava que os alunos que mais precisavam de rematar em salto não o faziam, muitas vezes devido a falta de espaço, aos colegas não lhes passarem a bola ou simplesmente por falta de confiança. Nesta altura, comecei por impor a regra de que cada vez que um desses alunos com dificuldade marcasse golo de remate em salto, essa equipa permanecia em jogo.

Além disso, numa 1ª fase comecei a estimular a competição, onde as equipas tinham de contar o número de golos que faziam para ver quem ganhava no final. Este estímulo, aliado à condicionante, permitia que os alunos mais aptos fizessem um maior número de passes para os seus colegas, de forma a marcar golos e a ganhar no fim. Condicionava também a defesa, pois tinha de estar subida, de forma a provocar desmarcações nas suas costas para haver mais espaço para realizar a finalização desejada.

Numa 2ª fase, comecei por meter a regra de quem marca continua a atacar, para motivar os alunos a jogar melhor, com mais vontade e empenho. Durante esta fase, o empenho dos alunos era notório, acontecendo muitas vezes situações onde os mais aptos ajudavam os seus colegas de equipa pois não queriam perder. Devido à constituição dos grupos ser heterogénea, o feedback que o professor iria dar naquela altura, muitas vezes era substituído pelo feedback de um colega de equipa, acontecendo situações onde um colega de equipa fez um passe de uma ala à outra, tendo um aluno corrigido o colega, reportando a um exercício realizado em aula ainda no 1º período, dizendo que a bola deve sempre passar pelo corredor central, para virar o lado do jogo.

A partir deste momento, comecei a fomentar cada vez mais situações de competição, de forma a que os alunos levem os jogos mais a sério e corrijam mais vezes os seus colegas no sentido de os ajudar.

No badminton, todos os alunos lá passavam devido às grandes dificuldades demonstradas pelos alunos na avaliação inicial e ter sido um grande foco no decorrer das prioridades. Nesta etapa, comecei a introduzir situações de 1x1 e de 2+2. Situações de 1x1 para os alunos mais aptos de forma a os motivar, e situações de 2+2 em grupos heterogéneos,

pois os alunos com mais dificuldades não estão sempre em jogo, tendo tempo para refletir, para ver como o colega ataca o volante e para preparar a melhor forma de ele o atacar.

Problemas Chave: Criar autonomia numa aula (Ficha Avaliação Formativa)

A avaliação formativa pressupõe uma predisposição do aluno em partilhar as suas dificuldades, possibilidades, dúvidas e lacunas, a fim de receber o apoio necessário do professor. No entanto, o professor não consegue ajudar todos os alunos ao mesmo tempo, sendo fundamental os alunos terem autonomia nas aulas para praticarem as suas maiores dificuldades.

Partindo deste ponto de vista, criei uma folha de avaliação formativa para a ginástica que entreguei a todos os alunos, de forma a eles perceberem o que precisavam de realizar para atingir determinado nível e se tentarem superar a si mesmos, colocando o foco no que não conseguem fazer. Existia um dossiê no ginásio com as folhas de todos os alunos, e eles tinham de preencher as folhas com “ainda não consigo” ou “consigo”.

Esta forma de lecionar a aula no ginásio criou um ambiente propício a aumentar a autonomia em cada aluno, assim como criar um clima de motivação e superação, havendo um maior foco nas dificuldades de cada um, levando a uma maior repetição dessas mesmas atividades. Foram criados objetivos individuais para cada aluno, e eles estavam constantemente a trabalhar nesses mesmos objetivos.

Este trabalho em autonomia revelou-se positivo e optei por continuar com essa forma de organização da aula. De um lado do ginásio estava um minicircuito de ginástica de aparelhos, enquanto do outro lado existia um espaço para o treino de ginástica de solo em sequência e também de elementos isoladamente. Muitas vezes os alunos chamavam-me para ver os saltos ou elementos para eu lhes dar o dossiê e eles mudarem um “ainda não consigo” para um “consigo”.

Além disso, não existiam tempos mortos, uma vez que, enquanto aguardavam pela vez para realizar determinada atividade, os alunos dedicavam-se ao trabalho da sua condição física, de forma individualizada, com base nas indicações constantes da sua ficha, ajustadas às dificuldades específicas de cada um.

A meio do 2º período, utilizei a avaliação formativa, realizando uma prova, fazendo um ponto de situação relativamente à ginástica de solo. Os alunos tinham de fazer uma mini sequência que estava individualizada por grupos de alunos, composta por elementos que eles já conseguiam realizar, mas também elementos que se tornassem um desafio para eles, elementos que eles ainda não conseguiam realizar, mas que estavam próximos. O retorno de

informação obtido com esse momento de avaliação, permitiu que tanto o professor como os discentes percebessem o que os alunos tinham que melhorar, o que ainda não conseguiam fazer, de modo a completar determinado nível.

Mais tarde, introduzi a ginástica acrobática, sendo que o método continuou a ser o mesmo, havendo um espaço dedicado exclusivamente para o treino da coreografia.

Relativamente a dança, depois da experiência muito positiva com o foxtrot social, introduzi o malhão minhoto. Nesta dança tradicional, houve algumas barreiras, nomeadamente pelos alunos 5, 6, 11 e 17. Para ultrapassar estas barreiras, foi preciso um discurso contínuo, principalmente na informação inicial, lembrando que é uma matéria como as outras e que os alunos se deviam empenhar. Por outro lado, no final da aula chamava sempre os alunos à parte, apelando à motivação deles para com a matéria, recorrendo ao orgulho deles com a sua nota de EF, pois são alunos muito fortes nos jogos desportivos coletivos e que gostam de ter boa nota na disciplina.

A condição física, nas aulas de 100 minutos era trabalhada a meio da aula, para haver um momento de pausa posterior devido à enorme duração da aula, assim como nas estações onde existiam pausas, como por exemplo o salto em comprimento. No ginásio, a condição física era trabalhada enquanto os alunos estavam em espera nas estações.

Na folha que entreguei a cada aluno como forma da estratégia de avaliação formativa, existia também um espaço que mencionava o foco que eles deveriam ter nessas pausas, de forma a conseguirem níveis positivos ao nível da aptidão física.

Relativamente ao aluno nº 10, a estratégia passou muito pela motivação do aluno na realização da aula, apelando ao seu empenho para ultrapassar as suas dificuldades e, sobretudo, fazendo isso na realização de situações de jogo onde já sabia que existia essa vontade por parte do aluno.

De forma a preparar o mega sprinter, foi trabalhado corrida de velocidade, onde o foco principal seria a partida de pé, acelerar até à velocidade máxima e terminar sem desaceleração nítida e com inclinação do tronco à frente.

Relativamente aos conhecimentos, aproveitando os temas em comum que me foram dados para lecionar nas aulas de cidadania pelo ESVP, usei essas aulas para ligar os temas a problemas reais que acontecem cada vez mais na nossa sociedade, como a obesidade, o sedentarismo, a importância da atividade física, a importância de uma alimentação saudável e onde podemos ter alguma influência sobre os hábitos de cada um.

1.4.4 - Balanço

A matéria de voleibol foi considerada a matéria onde haveria melhor margem de progressão tanto para os alunos que tinham maiores dificuldades ao nível dos jogos

desportivos coletivos, mas também para os mais aptos, pois esses tinham algumas facilidades no basquetebol, futebol e andebol, mas no voleibol era notório que havia alguma margem para aprenderem, de forma a algum dia conseguirem jogar o 6x6 oficial de forma consolidada.

A minha inexperiência levou-me precisamente a contrariar o que Gonçalves (2009) escrevia, dizendo que os ciclos de aprendizagem devem conter situações de jogo 1x1, 2x2, 3x3, mas sem que haja uma passagem obrigatória das menos para as mais exigentes. E eu precisamente comecei pelo 1+1, 2+2, 2x2 (...) quando na verdade depois de debates com o orientador, rapidamente cheguei à conclusão de que alguns alunos não precisavam disso e que apenas estava a atrasar o seu processo de ensino-aprendizagem.

Por outro lado, nada impede que alunos com um nível alto na matéria não possam ajudar colegas com um nível mais baixo, sendo muito mais estimulante para os colegas com maiores dificuldades terem ao seu lado um colega que os ajude a aprender, que lhes coloque a bola em condições favoráveis todas as vezes, que o corrija quando necessário, sendo precisamente a parte mais interessante de planejar toda uma aula ou uma unidade didática, estudando a personalidade dos alunos, as suas características, os seus pontos fortes e pontos fracos.

Posteriormente, condicionando as ações no jogo de 2x2 ou 3x3, com número de toques, com a bola a ter de ir obrigatoriamente para certo adversário e corrigindo posicionamentos de forma a começar-se a entender a posição de distribuidor, o jogo foi cada vez ganhando mais fluidez, mais ritmo, tendo, no fundo, começado a melhorar.

Quanto ao futebol, tornava-se fundamental estimular a inteligência de jogo, pois enquanto no andebol e no basquetebol a desmarcação pode ser feita nas costas do adversário, pois a bola pode passar por cima do mesmo devido à sua manipulação ser através da mão, no futebol tem que haver uma linha de passe e um posicionamento claro, de forma tão evidente que facilite a missão de quem tem a posse de bola. Então, penso que a decisão de adaptar um estilo de ensino que guie mais, que seja feito através do questionamento, que exija parar o jogo em diversas situações e apelar ao raciocínio por parte dos alunos foi correta.

No estilo de ensino por descoberta guiada e de resolução de problemas, os jogadores têm um papel muito mais criativo em todo o processo de aprendizagem, são parte mais ativa em todo o processo, ou seja, já não é o treinador/formador o único a tomar conta da sessão, há uma responsabilidade compartilhada que resulta num maior benefício para todos. Utilizando este estilo de ensino, os treinos são mais dinâmicos e vivos, a diversão pode ser maior, o futebol passa a ser algo mais atrativo para os jogadores, a qualidade do ensino aumenta e consegue-se que o jogador reflita sobre as várias opções existentes para cada situação de jogo, comparando-as com as suas experiências anteriores (Horst Wein, 2013).

De forma a trabalhar aspetos técnicos e táticos que estavam em défice, aspetos esses que não estavam consolidados por muitos alunos, privilegiei sempre situações jogadas, através da superioridade numérica de forma a estimular a inteligência de jogo. O facto de apenas a aluna número 4 ter conseguido cumprir o nível introdução no final do ano é um aspeto positivo a destacar, mas há também destacar a evolução desses alunos com dificuldades, que sozinhos conseguiram evoluir de uma situação de 3x1+GR, onde já faziam alguns golos, criavam algumas situações de golo, decidiam consoante a reação do defesa, jogavam em largura, não se juntavam todas em volta da bola, para uma situação de 3x2+GR onde realmente se notavam as dificuldades naturais inerentes à dificuldade nesta matéria em específico.

Já no basquetebol, comparando a diferença entre o 4x4 e o 3x3, podemos dizer que essa era notória, tendo os alunos na situação de 3x3 mais espaço, mais tempo para decidir o que fazer, começando finalmente a se ver lançamentos na passada por parte dos alunos com mais dificuldades. Além disso, com mais espaço, era mais perceptível o sítio para onde se desmarcar e a decisão era mais facilitada.

Nesta matéria, no decorrer da avaliação inicial foi detetado que faltavam poucos pormenores para certos alunos cumprirem o nível introdução, sendo o lançamento na passada o mais gritante. No final da etapa e praticamente no final do ano, tendo em conta que a 4ª etapa era muito reduzida, 6 alunos conseguiram cumprir o nível introdução no basquetebol, o que denota esse empenho na realização desse gesto técnico fundamental em qualquer jogo de basquetebol.

Relativamente ao andebol, o facto de ter imposto formas jogadas cada vez mais semelhantes à realidade de um jogo formal, o facto de manter situações de superioridade numérica no sistema holandês, o facto de ter condicionado e direcionado as ações que queria para os colegas com mais dificuldades e o facto de a pouco e pouco estimular a competição, criou um clima de aprendizagem totalmente favorável, pois muitas das vezes o próprio feedback que ia para ser dado pelo professor, era dado pelo aluno, o que denota já um conhecimento grande do jogo, assim como uma assimilação das ideias do professor postas em prática no decorrer do 1º período.

No badminton, aliado a ser uma matéria que praticamente esteve presente todo o ano, o facto de ter introduzido competição trouxe um novo alento a uma matéria que os alunos já começavam a achar aborrecida. A aprendizagem dos alunos foi muito satisfatória pois dos 12 alunos que tinham dificuldades, 11 conseguiram servir curto e comprido e realizar batimentos em clear, sendo que a aluna que não conseguiu foi uma aluna que chegou a meio do ano e nunca tinha tido nenhum contacto com a matéria em questão.

Quanto a ginástica, a estratégia das folhas para preencher e dos papéis individualizados resultou bastante bem, principalmente para o funcionamento das aulas. O nível de autonomia demonstrado pelos alunos na realização das mesmas era muito alto, havendo discentes bastante empenhados para tentarem atingir determinado nível. Dos 8 alunos que não cumpriam o nível introdução na ginástica de solo ou na ginástica de aparelhos, 3 conseguiram cumprir o nível introdução. Relativamente aos alunos que tinham em mira o cumprimento do nível elementar, dos 7 alunos a que propus este objetivo 6 conseguiram.

Relativamente à aptidão física, optei por realizar os últimos testes no final do 2º período, devido ao 3º ser de muito pouca duração devido à viagem de finalistas.

Quadro 5 - Comparação Resultados Testes Aptidão Física 1º P - 3º P

Nº	Aptidão aeróbia		Aptidão muscular				Flexibilidade		Composição Corporal	
	Vaivém/ Percursos		Abdominais (n.º de repetições)		Extensões de braços (n.º de repetições)		Flexibilidade Ombros		IMC (kg/m ²)	
	Registo 1º P	Registo 3º P	Registo 1º P	Registo 3º P	Registo 1º P	Registo 3º P	Registo 1º P	Registo 3º P	Registo 1º P	Registo 3º P
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

■ - Valor Dentro da Zona Saudável
 ■ - Valor Fora Zona Saudável
 ■ - Registo Não Efetuado
■ - Valor Fora da Zona Saudável, Com Melhoria do Valor

O aluno nº 20 apenas chegou no 2º período, logo não fez um teste no 1º período, tendo feito o teste de abdominais e de extensões de braços quando chegou, tendo obtido resultados negativos nos 2. Fez também o teste de flexibilidade e medição do IMC, onde estava dentro da zona saudável.

Relativamente ao aluno nº 10, o empenho que o aluno teve em aula, resultou em melhoramentos ao nível da aptidão aeróbia onde ficou dentro da zona saudável pela primeira vez. Além disso, o aluno participou igualmente pela primeira vez no corta-mato ESVP. Os restantes testes não melhoraram, mas existiram melhorias globais, esperando que o aluno leve esse estímulo para o resto da sua vida.

Quanto ao aluno nº 18, o seu IMC no início preocupou-me, e no decorrer do ano fui falando com o aluno em questão para perceber o porquê daquele valor, pois não percebia como um aluno que fazia desporto num clube fora da escola e que tinha excelentes capacidades em quase todos os JDC conseguia ter aquele nível. O seu problema estava relacionado com a alimentação e com algum tempo de sedentarismo, mesmo apesar de praticar futebol fora da escola. É alarmante que um aluno com boas capacidades em todas as matérias de EF e que pratica desporto fora da escola, esteja com um índice de IMC acima da zona saudável, o que apenas realça a importância do tema do sedentarismo e da importância da alimentação.

Aproveitei as aulas de cidadania para realçar esses aspetos importantes relativos à alimentação e à importância da atividade física, assim como na instrução inicial de algumas aulas ia perguntando a alguns alunos sobre o que tinham comido ao pequeno-almoço, ao lanche da manhã, ao almoço, o que foi realçando a importância que esse assunto tinha. Ao longo do 2º período, principalmente, o lanche que os alunos comiam a meio da manhã foi melhorando significativamente, sendo que muitas das vezes eram os próprios alunos que me procuravam para dizerem o que estavam a comer.

Relativamente aos outros IMC que não estavam dentro da zona saudável, o nível era abaixo dos valores indicados, o que podia causar preocupação relativamente a distúrbios alimentares, mas ao longo do ano com as aulas e falando com o orientador, que já os conhecia desde muito pequenos, consegui perceber que esse não era um problema.

A estratégia de autonomia relativamente ao teste de abdominais também resultou, ficando apenas 1 aluno fora da zona saudável. Já relativamente ao teste de extensão de braços a estratégia não foi bem conseguida, onde não houve melhorias por parte de nenhum aluno.

Relativamente aos conhecimentos, consegui realizar atividades desafiantes e diferentes das típicas aulas expositivas, o que penso que foi o meu maior trunfo em conseguir a maior atenção por parte dos alunos e a melhorar a sua perceção sobre como fazer uma alimentação correta e a importância da atividade física, perceção essa que os ajudava tanto na disciplina de cidadania, como na de EF. No capítulo da direção de turma aprofundo melhor este tema.

Relativamente a dificuldades pessoais, os debates e as discussões de ideias com os orientadores, assim como a reformulação das ideias que já estavam concebidas foram a grande chave para melhorar o meu processo de diferenciação pedagógica, tornando o ensino o mais individualizado quanto possível. Melhorando esse processo, a uniformização das unidades didáticas foi melhorando cada vez mais, assim como as minhas intervenções no decorrer da aula.

1.5 - 4ª Etapa – Produto (23/04/19 – 29/05/19)

1.5.1 - Objetivos Para Grupos Alunos

- Aplicar melhorias técnicas aprendidas no decorrer do ano em situação de jogo formal.

1.5.2 - Planeamento

A 4ª etapa, do produto, foi marcada pela curta duração. O 3º período por si só já era curto, sendo que os alunos do 9º ano tinham viagem de finalistas marcada para a 1ª semana de junho, o que significou que as aulas de EF terminavam no dia 29 de maio.

Nesta etapa, privilegiei grupos homogêneos. O objetivo era colocar os alunos em situação real de competição contra colegas de igual ou semelhante nível. No final de cada jogo, os alunos tinham de preencher uma tabela com os jogos ganhos, o que significava que de semana para semana os alunos iam vendo a classificação da sua equipa a subir ou a descer, tendo de competir com os colegas para chegar a 1ª lugar.

1.5.3 - Balanço

No voleibol os alunos mais aptos jogavam 4x4, apresentando um bom nível, tendo optado por nas últimas aulas introduzir situação de 6x6. Os alunos menos aptos conseguiram jogar 3x3. Esta matéria era claramente o melhor jogo desportivo coletivo da turma, existindo grande aprendizagem ao longo do ano por parte dos alunos.

O andebol foi alvo de grande investimento no decorrer do ano. A situação privilegiada nesta etapa foi de 5x5. Nesta matéria foi onde existiram maiores melhoramentos ao nível da aprendizagem na generalidade da turma. Comparando com os problemas encontrados na avaliação inicial, os aspetos onde os alunos melhoraram mais foram a armação do braço, o remate em salto e jogar em largura no campo. Em jogo formal, apenas 3 alunos demonstraram não estarem aptos para o realizar.

No basquetebol, os alunos mais aptos jogavam 5x5 e os menos aptos 3x3. Nesta matéria, existiu maior desenvolvimento por parte dos alunos menos aptos, nomeadamente ao nível da realização de lançamentos na passada e nas decisões de saber quando driblar ou passar, pois, foram aspetos que na avaliação inicial tinham sido apontados como foco principal.

No futebol, os alunos menos aptos realizavam situações de 4x4 com guarda redes, enquanto que os mais aptos realizavam situação de 5x5. Os alunos mais aptos, conseguiam realizar perfeitamente a situação de jogo formal, apresentando grande qualidade na sua execução. Já nos alunos com maiores dificuldades, existiu aprendizagem por parte dos alunos

comparativamente ao seu nível na avaliação inicial, contudo, em situação de igualdade numérica os alunos demonstraram dificuldades. Estes alunos devem continuar a realizar situações de superioridade numérica, mas não tão evidente como o 3x1+GR.

No badminton, foram utilizadas as medidas dos campos oficiais, colocando os jogadores em competição 1x1 e 2x2, podendo os alunos demonstrarem toda a evolução que obtiveram nesta matéria.

Relativamente à ginástica de solo, os alunos apresentaram a sequência de ginástica de solo e a coreografia de ginástica acrobática nesta etapa. No solo, comparativamente ao nível inicial, os alunos obtiveram grandes melhorias. Em ginástica acrobática, todos os grupos apresentaram a sua coreografia, havendo coreografias de grande nível, provavelmente influenciadas pela existência de ginástica acrobática no desporto escolar, havendo alunas na turma que fizeram parte desse grupo durante vários anos.

1.6 - Conclusões

Durante todo o estágio, o professor orientador deu-me sempre total liberdade para escolher as opções que eu achava mais corretas para atingir os objetivos pretendidos. Todo este processo foi significativo, devido às reuniões semanais agendadas e ao debate que era realizado nessas reuniões. Além disso, no final de todas as aulas o professor dava-me sempre um feedback para refletir e perceber qual o melhor caminho a percorrer.

Relativamente aos objetivos pessoais, a uniformização das unidades didáticas de forma a maximizar o tempo potencial de aprendizagem foi conseguida, pois, a meio da etapa do produto, cada vez menos foram precisas reformular as unidades didáticas, tomando melhores opções, opções essas mais adequadas aos objetivos propostos.

Bom et al. (1992) classificam uma unidade didática como um conjunto de aulas, com uma estrutura organizativa semelhante, preparadas e orientadas para a prossecução de determinados objetivos. Estas unidades pressupõem que os alunos necessitam de tempo para aprender, não podendo haver situações novas em todas as aulas, sob pena das atividades da aula de EF assumirem apenas características de experimentação ou vivências de situações, não conduzindo os alunos a aprendizagens significativas. Também devem ser situações que mantêm a sua forma de organização de aula para aula, de forma a que os alunos não percam muito tempo da sua prática com a aprendizagem da mecânica e organização dos exercícios. Esta constância garante, por um lado, a continuidade e a coerência do trabalho a desenvolver e, por outro, permite que os alunos se concentrem naquilo que na verdade têm de aprender, não desperdiçando tempo a aprender novas formas de organização ou outras formas de realizar os exercícios.

Relativamente aos objetivos dos alunos, houve grande aprendizagem no badminton, também devido a ser das matérias mais incidentes no decorrer do ano. Apenas a aluna 20, uma aluna que chegou a meio do ano e que tinha grandes dificuldades na matéria, não conseguiu jogar o volante em clear, nem realizar o serviço.

Quanto aos problemas de finalização, como foi referido anteriormente, os alunos obtiveram as maiores aprendizagens na matéria do andebol. Apenas as alunas 8, 12 e 20 acabaram o ano sem realizar remate em salto em situação de jogo. Já no basquetebol, as alunas 8, 12, 19 e 20 não conseguiram realizar lançamento na passada em situação de jogo.

Na ginástica, os alunos 10, 12, 14 e 17 não cumpriram o nível introdução nem na ginástica de solo, nem na ginástica de aparelhos, não cumprindo o objetivo pretendido.

Relativamente ao problema da tomada de decisão, os alunos 8, 12 e 20 não atingiram o objetivo pretendido.

O ano de estágio torna-se importante pois apesar do conhecimento estar fresco na memória, colocá-lo em prática torna-se muito mais difícil. O maior benefício que se pode tirar desta área, é o contacto permanente com os professores, debatendo ideias, refletindo sobre temas, sobre formas de organização, sobre métodos utilizados, juntando tudo isso ao nosso conhecimento, podendo muitas das vezes trazer novas perspetivas, novas ideias aos professores existentes no ESVP.

Penso que foi um ano bastante positivo. Consegui atingir todos os objetivos de melhoria pessoal pretendidos, sendo que nos objetivos dos alunos consegui ajudar alguns alunos a ultrapassarem grandes dificuldades que tinham no início do ano.

1.6.1 - Dificuldades Sentidas

Quanto a dificuldades pessoais sentidas, tinha como objetivo melhorar nos feedbacks à distância como forma de controle da aula, como forma de os alunos perceberem que estou de um lado do pavilhão, mas estou a ver o que se passa no outro lado de igual maneira, como se estivesse lá ao perto.

Para combater esta dificuldade, ao longo do meu estágio, observei diversas aulas pelos professores do GEF, observando de que forma eles conseguem realizar esse feedback. Além disso, com o meu colega de estágio, começámos a colocar um foco específico na observação das aulas um do outro. Esse foco específico era escolhido por quem lecionava as aulas, de forma a perceber se o professor estava a melhorar nesse aspeto ou não.

Através do feedback do meu colega, ficando com a perceção das aulas que tinham corrido melhor ou pior relativamente a este problema, tornou-se mais fácil e cada vez mais natural o estar numa estação, supervisionando outras de forma a as poder controlar.

Além deste sistema, também a semana do PTI, assim como os treinos do DE me ajudaram a ultrapassar este problema, tendo cumprido o objetivo de melhorar o feedback à distância como forma de controlo da aula.

Também senti dificuldades na utilização da diferenciação pedagógica, contudo penso que essas dificuldades foram ultrapassadas com investimento por parte do professor, como expliquei anteriormente na parte de diferenciação pedagógica.

1.6.2 - Constituição Grupos

Na área da educação física é essencial que os alunos aprendam em interação permanente com os outros, existindo mesmo objetivos de realização coletiva (Bom et al., 1992)

Segundos os PNEF (2001), a formação de grupos é uma ferramenta essencial para a estratégia de diferenciação no ensino. Ao variar os grupos, os alunos têm a oportunidade de interagir com diferentes colegas e desenvolver habilidades sociais e de colaboração que contribuirão para a formação geral de cada aluno.

De acordo com os objetivos propostos, optei na maioria das vezes por aproveitar a heterogeneidade existente na turma, servindo os alunos mais aptos de modelos, de base de sustentação aos alunos com maiores dificuldades.

“Consoante os seus propósitos pedagógicos, no que se refere, não só à atividade física, mas também aos comportamentos sócios afetivos, o professor pode formar grupos com características distintas, mais ou menos homogêneos. Em equipa, convém manter uma certa heterogeneidade e valorizar a atividade do grupo, para promover a entreaajuda e a relatividade das performances.”
(Bom et al., 1992, p.52)

Na etapa de avaliação inicial, com a ajuda do professor do ano passado, consegui perceber um pouco das dinâmicas da turma, assim como o nível de cada aluno e as suas particularidades. Optei por formar grupos heterogêneos de forma a tentar perceber as maiores dificuldades dos alunos, as prioridades, alunos com maiores dificuldades, e alunos “expert”.

Segundo Carvalho (1994), um dos objetivos da avaliação inicial passa por recolher dados para orientar a formação de grupos, podendo estes assumir características de grupos de nível, caso a heterogeneidade da turma o justifique.

Na etapa das prioridades, de forma a fomentar a cooperação entre os alunos mais aptos e alunos com maiores dificuldades, privilegiei grupos heterogêneos. Nesta etapa, torna-se sempre importante reforçar o papel dos alunos mais aptos no que concerne à cooperação com os colegas da turma, apelando a um clima favorável, e na importância que eles têm na

sua aprendizagem, rompendo com a perspectiva da EF como espaço de animação ou orientação de alguns jovens naturalmente dotados.

“As diferenças entre os alunos devem ser aproveitadas na aula, em especial para que os que se revelam melhores, em determinada situação, demonstrando as habilidades que já dominam, e também em situações de apoio aos colegas, em exercício em pares e trios. O professor deve procurar identificar os aspetos em que determinado aluno, pela sua destreza evidente, pode dar apoio aos colegas ou imagem de uma execução correta, diversificando essas situações para que cada criança encontre, nas aulas de EF, espaço de afirmação pessoal.” (Bom et al., 1992, p.52)

Na terceira etapa, do progresso, tornava-se fundamental que os alunos mais aptos passassem mais tempo com alunos do seu nível, ou seja em grupos homogêneos, e os alunos menos aptos passassem mais tempo em grupos heterogêneos. Segundo Bom et al. (1992) a homogeneidade ou a heterogeneidade dos grupos depende dos objetivos do professor e das características da atividade ou da tarefa a realizar.

Esta etapa, tornou-se devidamente interessante devido ao desafio de preparar uma unidade didática com estas características de formação de grupos e conciliar com a diferenciação pedagógica que tem de estar sempre presente.

Dentro dos alunos mais aptos, existe sempre uma matéria que eles têm maiores dificuldades, mesmo por muito poucas que sejam. Normalmente, essas matérias são as que os alunos menos gostam, sendo uma barreira que o professor deve ter em conta. O objetivo na formação de grupos passava sempre por colocar os alunos mais aptos, na matéria onde tinham maiores dificuldades, com os alunos menos aptos, de forma a haver alguém a sustentar o jogo e a sua qualidade. Tendo sempre em conta o tempo que os alunos estão nessas matérias, há que ter em atenção que passado algum tempo os alunos desmotivam e perdem o interesse em estar a jogar sempre a mesma modalidade. Em todas as aulas, os alunos passavam por todas as situações, contudo, na matéria que mais precisavam, a quantidade de tempo passada nesse espaço era muito maior, do que nos restantes espaços.

A situação é semelhante para os alunos menos aptos, não podendo o professor correr o risco de um aluno estar uma aula inteira numa matéria que tem dificuldades, muito provavelmente uma matéria que não gosta, e desmotivar para as aulas seguintes. Sem a motivação e interesse necessários, a aprendizagem do aluno será muito diminuta ou mesmo nula.

A formação de grupos deve priorizar a diversidade de habilidades, promovendo a colaboração entre alunos de diferentes níveis. No entanto, em determinadas situações, a

homogeneidade dos grupos pode ser mais eficaz para o processo de ensino-aprendizagem (PNEF, 2001).

Na quarta e última etapa, do produto, tendo em conta que o objetivo passa por rever e consolidar os conteúdos abordados e, de seguida, introduzir novas aprendizagens, explorando áreas do conhecimento mais desafiadoras e diversificadas, optei pela utilização de grupos homogêneos de forma a favorecer a competição, colocando os alunos mais aptos num jogo mais desafiante, pois eles já passam grande parte do ano a ajudar os colegas.

Nesta etapa, conseguia ter um grupo de alunos expert, nomeadamente os alunos 1,5, 6, 7, 11, 16, 17 e 18, um grupo de alunos que mostravam um bom nível na maioria dos JDC e apresentavam capacidades cooperativas muito boas para com os colegas com algumas dificuldades, nomeadamente os alunos 2, 3, 4, 9, 10, e 15, e um grupo de alunos com maiores dificuldades, nomeadamente os alunos 8, 12, 14, 19 e 20.

“Se pretendermos que uma situação de jogo coletivo se constitua como uma situação de treino, é conveniente que cada grupo (equipa) seja relativamente homogêneo no seu interior, para permitir igual oportunidade de participação no jogo, já que só esta se traduz em oportunidade de aprendizagem, ao mesmo tempo que o equilíbrio entre os dois grupos permite êxitos equivalentes no jogo, mantendo níveis elevados de motivação dos alunos.” (Bom et al., 1992, p.62)

Isto significava que os alunos que apresentavam um bom nível, muitas vezes jogavam com os alunos com maiores dificuldades, de forma a haver cooperação, mas também jogavam com os alunos experts de modo a serem colocados em situação real de competição para se avaliarem a si mesmos e às aprendizagens que tiveram no decorrer do ano.

1.6.3 - Diferenciação do Ensino

A diferenciação do ensino, vem combater o ensino massivo que se pratica atualmente na sociedade, tendo em conta a especificidade de cada aluno, assim como os diferentes ritmos de desenvolvimento existentes em toda a sociedade.

A menos que se suponha que todos os homens nascem iguais e beneficiam de um ambiente familiar que oferece estímulos equivalentes quanto à qualidade e quantidade, a igualdade de tratamento é uma ilusão. Como não se pode considerar esta última hipótese verdadeira, convém deixar para trás a ilusão da igualdade de tratamento, concebendo um modelo de ensino compatível com o princípio da justiça corretiva (Crahay, 2013). Segundo Crahay (2013), a justiça corretiva baseia-se na ideia de que a sociedade deveria agir no sentido contrário das vantagens da quais alguns se podem orgulhar. Ou seja, na escola, caberia a ela lutar contra o peso das desigualdades de origem social, levando todos os indivíduos a adquirir as aprendizagens fundamentais. Esta abordagem pedagógica valoriza a

diferenciação do ensino, oferecendo atividades e recursos personalizados para os alunos que apresentem maiores dificuldades.

“O que mais diferencia os alunos é a velocidade de aprendizagem: alguns dominam a matéria em pouco tempo, enquanto outros são mais lentos. Isso não significa que esses últimos não serão capazes de assimilar os conceitos complexos e abstratos, eles simplesmente precisarão de mais tempo do que alguns dos seus colegas.” (Crahay, 2013, p.20)

No decorrer do ano, a diferenciação do ensino sempre foi uma das preocupações na realização do planeamento e das unidades didáticas. A implementação desta conceção pedagógica foi sempre aplicada, no entanto, nem sempre da melhor maneira, não sempre da melhor forma.

Segundo Heacox (2006) o ensino diferenciado envolve uma ou mais das seguintes áreas: conteúdo, processo e produto. O conteúdo é diferenciado através de um enfoque nos conceitos, nos processos e nas competências mais relevantes e essenciais, ou através de um aumento da complexidade da aprendizagem. O processo é o “como” do ensino. O professor pode modificar o processo, acrescentando mais complexidade ou um maior grau de abstração às tarefas, envolvendo os alunos em atividades de pensamento crítico ou criativo, ou aumentando a variedade das maneiras que utiliza para os estimular a aprenderem. O produto reflete aquilo que os alunos compreenderam e são capazes de aplicar, mostrando a aprendizagem em ação e podendo revelar novas maneiras de pensar ou novas ideias.

Problema Chave: Utilizar a Diferenciação Pedagógica como Facilitador de Aprendizagem

Um professor que utiliza diferenciação torna-se um facilitador da aprendizagem e um colaborador para com os alunos. Enquanto facilitador do ensino diferenciado, o professor tem três responsabilidades essenciais: fornecer e prescrever oportunidades de aprendizagem diferenciadas – onde o professor pode prescrever determinadas atividades que foram especialmente concebidas para satisfazerem as necessidades de determinados alunos ou grupos de alunos; organizar os alunos durante as atividades de aprendizagem – onde o professor determina a maneira mais efetiva de organizar os alunos para trabalharem em tarefas particulares, com base nos objetivos do currículo e nas suas necessidades de aprendizagem, sendo uma tarefa chave para os professores implementarem um ensino diferenciado; e usar o tempo de maneira flexível – tendo o professor de utilizar o tempo de maneira a satisfazer as carências de aprendizagem dos alunos, pois diferentes alunos

precisam de diferentes necessidades ao nível da instrução ou da situação de prática de forma a adquirirem os conceitos ou as competências necessárias (Heacox, 2006).

As minhas principais dificuldades, prendiam-se pela utilização de uma forma ou de outra. Ou diferenciava pelos grupos, ou diferenciava pelo tempo, ou diferenciava na prescrição de atividades, principalmente nas aulas do pavilhão. Quando na verdade, com o devido e cuidadoso planeamento, a utilização destas três responsabilidades são perfeitamente conciliáveis e de muito maior utilidade no sentido de melhorar o processo de ensino-aprendizagem de todos os alunos, principalmente dos alunos com maiores dificuldades.

Segundo Santos (2009), a diferenciação do ensino não se trata de um processo rigoroso, do certo ou errado, mas antes de um processo que se vai progressivamente melhorando, muitas vezes através da tentativa e erro.

Com a ajuda dos orientadores, com algum aprofundamento sobre o tema, fui conseguindo resolver no decorrer do ano essa dificuldade que tinha, fazendo e refazendo planos de aula, refletindo sobre os mesmos, analisando as aulas, discutindo com os orientadores, sendo que na etapa do processo essa diferenciação era bem mais evidente em proveito dos alunos, tendo conseguido realizar o objetivo de melhorar o processo de diferenciação pedagógica.

“Uma boa diferenciação significa que o professor deve examinar até que ponto está a fornecer aos seus alunos uma variedade e um nível de estímulo adequado de experiências de aprendizagem, identificando quais são os alunos que estão mais bem servidos pelos planos atuais e modificando esses planos, conforme se revelar necessário, para um maior número de alunos conseguir obter sucesso académico.” (Heacox, 2006, p.12)

Para a realização de uma diferenciação eficaz, torna-se imperativo que o professor conheça bem os seus alunos, sendo que a etapa de avaliação inicial teve uma grande importância nesse processo, assim como o conhecimento prévio dos alunos por parte do orientador cooperante. Segundo Santos (2009), pôr em ação uma prática de diferenciação pedagógica é exigente para o professor. Exigente, não porque rouba tempo para o cumprimento do programa, não porque não há cumprimento se não houver aprendizagem, mas sim porque requer um conhecimento profundo dos alunos.

“O ensino diferenciado responde especificamente ao progresso dos alunos no contínuo da aprendizagem, ou seja, o que eles já sabem e o que eles precisam de aprender. Responde às suas maneiras preferidas de aprender e permite-lhes demonstrar o que já aprenderam, de formas que aproveitam ao máximo os seus pontos fortes e os seus interesses.” (Heacox, 2006, p.10)

1.6.4 - Avaliação

A avaliação, nas suas funções diagnóstica, formativa e sumativa, apenas faz sentido se estiver ao serviço do processo ensino-aprendizagem dos alunos, de modo ao aluno atingir sucesso no seu percurso escolar.

Mas, segundo Azevedo (2013), existem uma multiplicidade de sucessos escolares, sendo poucas vezes eles devidamente explicitados. Segundo o autor, existem quatro focos primários: sucesso escolar é aquilo que se mede em exames externos e em provas de avaliação sumativa; sucesso escolar é a quantidade de crianças e jovens que transitam de ano e de ciclo de estudo; sucesso escolar é o resultado de um processo de ensino e aprendizagem que proporciona as aprendizagens e a aquisição de saberes que estão consignados; sucesso escolar é uma dinâmica escolar que implica todos os seus protagonistas principais – professores, alunos, pais e escola, como um todo – e que se ocupa da criação de condições de aprendizagem eficaz por parte de cada um e de todos os alunos.

Os dois primeiros focos, dão conta de uma primazia que na sociedade é altamente valorizada, a obsessão da avaliação como classificação e a tônica administrativa. Já os segundos focos, valorizam mais a ação quotidiana que faz com que todos aprendam, ainda que em ambientes pedagógicos diferenciados. Serve isto para expressar a preocupação que as sociedades de hoje têm com o sucesso dos alunos, em grandes números e percentagens e se ocupam pouco com o real sucesso escolar de cada aluno (Azevedo, 2013).

Fernandes (2005) afirma que apesar das necessidades das pessoas e das sociedades atuais, os sistemas educativos continuam a basear-se em modelos em que predominam o ensino de procedimentos rotineiros, pouco mais exigindo do que a reprodução de informação tal qual é transmitida.

Além disso, a avaliação é o laço mais contante entre a escola e a família, sendo um sistema de comunicação tão pobre, que faz com os pais se limitem em agir em função de algumas indicações numeradas que não conduzem a nenhuma representação precisa do que o aluno domina realmente (Perrenoud, 1999).

No ensino primário e secundário, as avaliações são normalmente realizadas nos finais de ciclo, sendo o objetivo aferir se o individuo domina ou não determinadas competências. Estaremos a falar de avaliação sumativa. A isso se segue o controle, já que o individuo certificado pode considerar que a sua formação no campo avaliado está terminada ou não. Falaremos de avaliação formativa, quando o teste ou prova for concebido de modo a diagnosticar em que etapa do processo de aprendizagem o aluno enfrenta dificuldades. Nessa perspectiva, procurar-se-á saber qual componente da competência visada apresenta problema, a fim de decidir a melhor maneira de reajustar o processo de ensino (Crahay, 2013).

“Os modelos dominantes de avaliação das aprendizagens estão sobretudo orientados para classificar, selecionar e certificar os alunos quando o que nos mostra a investigação é que precisamos de uma avaliação que esteja essencialmente organizada para ajudar os alunos a aprender melhor, a aprender com compreensão.”
(Fernandes, 2005, p.2)

No entanto, torna-se importante perceber que se deve começar pela avaliação, pois é ela que desencadeia todos os problemas. É importante cada vez mais fomentar uma relação dos alunos positiva com a avaliação, de modo a que eles não a vejam como algo punitivo, principalmente quando se dá uma nota, e a comecem a ver como um processo que apenas os beneficiará na sua aprendizagem. A avaliação é geradora de segmentação no ensino, contudo na EF não acontece pois torna-se impossível ensinar sem haver retorno de informação, sem haver avaliação.

Trata-se de ver a avaliação como um processo regulador do ensino, que traz retorno de informação, que por sua vez é utilizada para ajudar o aluno. Nesse processo, a avaliação diagnóstica, formativa e sumativa estão a ser utilizadas, não havendo alturas específicas para usar um tipo de avaliação.

Segundo Carvalho (1994), a avaliação inicial tem como objetivos fundamentais, identificar as necessidades de aprendizagem de cada aluno para oferecer o apoio adequado, prevendo o seu desenvolvimento. Comédias Henriques (2012) define a avaliação diagnóstica como um procedimento utilizado para perceber qual o conhecimento e nível de habilidade dos alunos, identificar as dificuldades, os interesses e preferências na EF.

É este procedimento inicial que desencadeia o desenho do plano anual da turma, em traços gerais, definir prioridades, selecionar objetivos e metas de aprendizagem adequadas, organizar a atividade dos alunos e organizar a turma (Carvalho, 1994).

Comédias Henriques (2012) declara que para planear uma viagem ao longo do ano agradável e útil, dos alunos com o seu professor, em direção a objetivos de aprendizagem orientados para competências efetivas, é necessária uma avaliação inicial prolongada no tempo. Esta avaliação, mais do que diagnosticar os conhecimentos, habilidades e atitudes no início do ano letivo, deve permitir prognosticar as metas de aprendizagem a alcançar e o percurso de desenvolvimento para lá chegar.

A avaliação formativa, é baseada no princípio otimista de que os alunos colaboram ativamente, expondo as suas dificuldades e possibilidades para que o professor possa auxiliar, requerendo um ambiente escolar que promova a confiança e a comunicação aberta. Esta abordagem, que visa tanto o ensino quanto a aprendizagem, requer um sistema de recolha e análise sistemática de dados para que professores e alunos possam ajustar as suas práticas pedagógicas, estabelecendo novas metas e explorando diferentes estratégias para a

aprendizagem. Trabalhar no sentido da avaliação formativa, significa não tolerar desigualdades, significa munir-se dos meios para remediar as dificuldades dos alunos mais lentos e mais fracos (Perrenoud, 1999).

Os custos materiais da avaliação formativa são baixos, sendo fundamental para o sucesso desta prática a qualidade do planeamento realizado pelo professor. (Comédias Henriques, 2012).

No entanto, o formato de ensino está muito enraizado. Atualmente, avança-se através do programa com a importância de o lecionar completamente no decorrer do ano letivo, sem se importar com o que os alunos realmente aprenderam. Avançam os alunos todos ao mesmo ritmo, deixando matéria por saber, indo na direção de matéria mais avançada, mais complexa. Com este formato, os professores dão-se ao trabalho de identificar os erros, as lacunas de cada aluno, sendo que posteriormente avançam na matéria. É importante que o aluno seja gestor da sua aprendizagem, e quando falhe algo veja aquele momento como de aprendizagem e não como reprovação.

Segundo Fernandes (2005), a avaliação deve contribuir para que os alunos sejam mais autónomos e mais capazes de aprender utilizando melhor os seus próprios recursos cognitivos e metacognitivos. Além disso, o autor refere que a avaliação tem de contribuir para o desenvolvimento de processos complexos de pensamento, motivando os alunos para a resolução de problemas e para a valorização de aspetos de natureza socioafetiva e mais orientada para as estratégias metacognitivas utilizadas pelos alunos.

“Também na avaliação para fins formativos estas considerações nos parecem válidas. Se forem utilizadas as mesmas tarefas de avaliação, se elas se confundirem com as experiências de aprendizagem, é dada, aos alunos, a oportunidade de praticar o que se quer que aprendam e que vai ser avaliado. É claro que as tarefas de avaliação não devem representar a atividade exclusiva nas salas de aula. É desejável que os alunos também pratiquem outras tarefas que facilitam a aprendizagem.” (Comédias Henriques, 2012, p.47)

Segundo Fialho e Fernandes (2011), a avaliação das aprendizagens tem o propósito de fazer um balanço, um sumário ou um ponto de situação acerca do que os alunos sabem e são capazes de fazer após um determinado período de ensino. Neste sentido, é bom ter presente que certas formas de avaliação sumativa podem estar melhor articuladas com o ensino e ajudar os alunos no desenvolvimento das suas aprendizagens, não se destinando, por isso, a gerar classificações. Existem formas de avaliação sumativa, de natureza mais informal, que são claramente orientadas para ajudar os alunos a aprender, e nesse sentido, aproximam-se das avaliações de natureza formativa.

A avaliação deve estar fundamentalmente orientada para ajudar os alunos a aprender e a melhorar o que sabem e são capazes de fazer num contexto de paradigmas emergentes quer ao nível do currículo, quer ao nível das aprendizagens; neste sentido, deve ter um papel primordial no desenvolvimento dos processos mais complexos de pensamento dos alunos (Fernandes, 2005).

Problema Chave: Utilizar a avaliação como ferramenta de ensino.

A avaliação é um processo educativo pedagógico e essencial para se conseguir trabalhar bem, sendo que uma avaliação contínua não significa necessariamente estar em permanente avaliação. A avaliação formativa evidencia o que o aluno sabe e o que precisa para aprender melhor. Já a avaliação sumativa serve para reconhecer o valor das aprendizagens que o aluno já tem e o que ele precisa, devendo os professores de parar de rotular os seus alunos e utilizar a avaliação sumativa em prol do seu conhecimento e em prol, principalmente, das aprendizagens que os alunos necessitam.

Trata-se de descobrir os erros e conseguir com que os alunos aceitem esses erros de forma natural, criando alunos com uma mentalidade de crescimento, onde ao invés de pensarem que não são capazes, pensam que estão numa curva de aprendizagem que lhes dá um caminho para o futuro. Para fomentar isso, é preciso elogiar com sabedoria, elogiar o processo, a perseverança, o esforço, a estratégia, o foco e o envolvimento, criando miúdos resilientes e esforçados, dando-lhes maior confiança. Perante isto, procurei ir de encontro à verdadeira dimensão da avaliação, usufruindo das suas variadas funções para ajudar os alunos no processo de ensino-aprendizagem.

Contudo, no final do ano letivo, consigo perceber que deveria ter alargado algumas estratégias utilizadas ao longo do ano em algumas matérias, à grande maioria das matérias, ou até mesmo a todas, devido a ter sido uma grande ajuda tanto na minha aprendizagem enquanto professor, como na aprendizagem dos alunos.

Apenas depois de utilizar e analisar os resultados da ficha de avaliação formativa na ginástica é que percebi a importante ferramenta que este processo pode ter na aprendizagem dos alunos. Inclusive, poderia ter criado mais momentos de avaliação ao longo das etapas, não como forma de avaliação na verdadeira aceção da palavra, mas como forma de os alunos conseguirem perceber e revelar as suas dificuldades, e o professor analisar e refletir sobre as suas opções pedagógicas de forma ao aluno melhor o seu desempenho.

O fundamental nesta discussão acerca da utilização da avaliação formativa e sumativa, será a capacidade de cada uma destas funções conseguir influenciar positivamente o trabalho escolar dos alunos e os resultados que conseguem obter. Ensinar, aprender e avaliar são processos nucleares que têm de estar tão articulados e tão integrados quanto

possível. A avaliação apenas fará realmente sentido se fizer parte integrante do ensino e da aprendizagem (Fialho e Fernandes, 2011).

No ESVP, os critérios de avaliação estão divididos em 5 domínios: atividades físicas; aptidão física; conhecimentos; e sócio afetivo.

Ao nível dos conhecimentos, procurei promover estas aprendizagens na aula prática, através de questionamento, explicitando os conteúdos, relacionando sempre com situações vividas durante a aula ou fora dela, tentando aproximar os temas o mais possível aos alunos de modo a eles se sentirem envolvidos. Procurei incidir sobre as capacidades motoras, atividade física (AF), nomeadamente as recomendações da Organização das Nações Unidas (ONU) sobre qual a frequência, duração e intensidade semanal que os jovens devem praticar AF, perigos para a saúde do sedentarismo e alimentação. Também trabalhei em interdisciplinaridade com a disciplina de Cidadania, explorando temas como a promoção de estilos de vida ativos e a educação alimentar, que se interligam em diversos aspetos com a EF.

“As atividades de aprendizagem que se referem aos conhecimentos dos processos de desenvolvimento e manutenção da aptidão física deverão ser considerados no processo de planeamento, desejavelmente, de forma integrada nas aulas de EF sem prejuízo da necessidade de, pontualmente o professor ter necessidade de promover sessões teóricas com o objetivo de trabalhar determinadas matérias ou incluir pesquisas específicas” (PNEF, 2001, p.24)

Na avaliação dos JDC, a opção pelo modelo de avaliação autêntica ajudou-me bastante pois avaliar aluno a aluno é uma tarefa muito difícil de conseguir, ainda mais com pouca experiência.

Segundo Comédias Henriques (2012), a avaliação em EF deve ser baseada no desempenho e ser necessariamente significativa, devendo solicitar os pensamentos de nível superior e as aprendizagens complexas e estar alinhada e integrada no processo de ensino-aprendizagem, contando com a participação dos alunos. Essa avaliação deve partir do grupo para o individuo, pois trabalhar em grupo é sempre um bom contexto para aprender, fazendo parte da essência da EF, sendo que o nível do grupo não é a soma de resultados individuais; partir do todo para a parte, onde podemos concluir que a avaliação do jogo não é a soma das partes, tratando-se de procurar chegar às partes a partir do todo, pois elas apenas têm valor quando formam o todo ; e do jogo para o jogador, pois no jogo há sempre um produto coletivo, uma produção que pode ser observada, refletindo o nível de jogo da maioria dos alunos, ficando apenas a faltar observar os destaques.

1.7 - Professor a Tempo Inteiro (PTI)

Quadro 6 - Horário PTI

João Dias	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8.30 – 9.20		8º B (Assistir)			7º A
9.20 – 10.10			9º A	3ºB	
10.30 – 11.20	8º A				9º A
10.50 – 12.10					
11.00 – 11.45			4º A	2º C	
12.15 – 13.05	5º A	CIDADANIA	7º A	7º B	
14.00 – 14.45			3º A		
14.30 – 15.20	5º C	8º A			6º C
15.30 – 16.15				1º A	
16.15 – 17.00	DE	DE		DE	

A realização do PTI é das atividades do estágio mais interessantes e desafiantes, na medida em que o estagiário durante uma semana passa pela experiência de ter uma carga horária semanal semelhante à que vai ter futuramente no exercer da sua profissão.

No 1º Ciclo, optei por lecionar uma aula a cada ano de forma a conseguir perceber as diferenças existentes em termos de dinâmica de aula e mesmo em termos de planeamento. Já no 2º e 3º Ciclo, optei por lecionar em turmas de diferentes professores.

Desde logo, esta experiência torna-se muito mais enriquecedora na medida em que na semana anterior à sua realização, o acompanhamento das turmas em questão é mais próximo, quer com os alunos, quer com os professores. Devido ao número reduzido de professores do GEF no ESVP, a experiência poderia não ter sido tão benéfica para o estágio, pois todos os dias conversamos, experienciamos e observamos as aulas uns dos outros. Contudo, ao aprofundarmos o conhecimento das turmas, ao associarmos e analisarmos as opções e os exercícios realizados nas aulas com os objetivos propostos para cada ciclo, para cada turma e para cada aluno ou grupo de alunos, daí surge o verdadeiro benefício desta semana.

1º Ciclo

Segundo Ferro e Lourenço (2015), a Expressão e Educação Físico-Motora (EEFM) surge como um imperativo pois permite aos alunos acederem a uma proposta cultural de desenvolvimento, quer no âmbito individual quer no âmbito social, promove o

desenvolvimento global e harmonioso no domínio das atividades físicas, garante uma formação eclética para um efeito global, multilateral e harmonioso e desenvolve-se enquanto processo inclusivo, em que ninguém é excluído, por dificuldades ou aptidão insuficiente.

Tratando-se de Educação, pretende-se que a EEFM no 1º ciclo seja uma atividade personalizada, cujo prazer e interesse resultem do aperfeiçoamento individual, efetivo e continuado, em inter-relação com os outros, utilizando as atividades físico desportivas e não desportivas como conteúdos de experiência educativa, com objetivos de exploração, consolidação e aprofundamento, cultivando essa experiência na infância e ao longo da vida, em proveito do desenvolvimento pessoal (Bom et al., 1992).

As turmas do ESVP, ao nível das aulas de EF, são marcadas por um comportamento que podemos chamar de exemplar, com poucos comportamentos de desvio e com os alunos focados no que realmente é importante, a aula, tendo, obviamente, casos de exceção. Começamos a ter uma melhor compreensão desse comportamento do 2º e 3º ciclo ao observarmos uma aula do 1º ciclo. É notória a importância que os professores dão ao cumprimento das regras, aos alunos estarem focados no seu trabalho, nos seus objetivos, nas suas pequenas conquistas, sem nunca descuidar a parte da promoção do gosto pelas atividades que estão a realizar e nomeadamente pela atividade física. A transferência dessas regras, desse foco, dessa organização é transferida naturalmente após os alunos entrarem no 2º ciclo, sendo um trabalho piramidal que começa na base e é transferido até ao topo, sendo que o topo no ESVP é o 9º ano.

Há que ter em conta a viabilização das aprendizagens características destas idades e aproveitar, no tempo certo, para se proporcionar a interação desejável entre crescimento, aprendizagem e desenvolvimento, sendo uma oportunidade única de potencializar a formação da criança (Bom et al., 1992).

“Sabemos por todo o conhecimento científico produzido, que os períodos críticos do desenvolvimento das qualidades motoras e das aprendizagens psicomotoras fundamentais, situam-se na faixa etária dos 5 aos 10 anos, a qual corresponde ao 1º ciclo do ensino básico. A falta de atividade/estimulação apropriada nesta fase, traduz-se em carências frequentemente irremediáveis.” (Ribeiro, Sim Sim, Flores & Pereira, 2017, p.61)

Em conversa com o professor, debatemos algo que na universidade era tema de debate, o facto de nestas idades tão jovens, principalmente 1º e 2º ano, inventar uma história, uma fantasia imaginária que na cabeça das crianças fizesse sentido para se sentirem mais empenhados e motivados a participar na atividade, por exemplo, um percurso de ginástica ser um assalto ao castelo, onde as cordas são pontes que temos de passar por cima. Ao lecionar

as aulas de um 1º ano, de um 2º ano e de um 3º ano, percebi que não havia essa necessidade pois os alunos estão altamente empenhados nas tarefas que estão a realizar, levam a aula muito seriamente, tentando-se superar a cada percurso que fazem. Do ponto de vista do professor, não fazia sentido utilizar essa estratégia pois os alunos estariam a ver a aula como um sítio mais para brincar, do que propriamente para aprender e para se superar, o que faz todo o sentido analisando as 3 turmas em questão e analisando a globalidade das aulas de EF no Externato. O que não quer dizer propriamente, que noutra contexto, noutras escolas, noutros alunos, essa estratégia não possa ser utilizada ou não tenha de ser utilizada, tendo o professor de adaptar as estratégias consoante a situação.

Segundo Quina, Carreiro da Costa e Dinis (1995), o feedback é uma fonte de informação que, conjuntamente com outra, o envolvimento, põe à disposição do canal central de tratamento da informação do aluno os dados necessários para a produção e fixação de respostas motoras adequadas. Um aspeto importante com que me deparei nestas idades, foi a forma de dar o feedback e de levar a aula, comparativamente ao 3º ciclo. Muitas das vezes, no 3º ciclo, o feedback e a postura em aula tem de ser mais exaltada, com maior variação de tom para agitar um pouco os alunos e motivá-los para realizarem as tarefas. Já no 1º ciclo, o feedback é precisamente ao contrário, pois o que é preciso é acalmá-los para se concentrarem na tarefa e a realizarem corretamente.

Causa estranheza que o 1º ciclo seja uma lacuna do sistema educativo no que respeita ao currículo. Em conversa com os professores, parece-me importante referir uma preocupação relativamente ao planeamento das aulas, tendo em conta o perfil de aluno cidadão presente no ESVP. Segundo Porfírio, Marques, Leal e Carreiro da Costa (2012), existem diferenças significativas relativamente ao perfil das crianças quando comparadas com gerações anteriores. Ainda nos anos 90 era perfeitamente normal encontrar grupos de crianças a brincar na rua, sendo que atualmente é um fenómeno raro, tendo estas transferido o seu foco de interesse lúdico e social quase exclusivamente para dentro de casa.

O planeamento das aulas de Educação Física para as turmas do pré-escolar e do 1º ciclo, tem sempre em conta os níveis de atividade física e os níveis de brincadeiras que os alunos têm fora da escola, que são cada vez menores. Ou seja, enquanto antigamente as crianças passavam a maioria do dia fora de casa, a subir árvores, a jogar à bola, hoje em dia a realidade não é a mesma, estando elas a maioria do tempo em casa, à frente da televisão, do computador, sendo essa uma preocupação dos professores do ESVP, tentando replicar nas aulas essas atividades, treinando o equilíbrio, lateralidade e saltos de diferentes alturas, como exemplo. Sabendo que os jovens fazem cada vez menos atividade física, a EF no 1º ciclo pode dar um contributo essencial para fomentar a aquisição de hábitos e

comportamentos de estilos de vida saudáveis e que se mantenham na idade adulta, sendo precisamente um dos objetivos da área em questão.

No entanto, ligado a esse planeamento surge sempre a componente mais ligada à EF, havendo uma aproximação à realidade da disciplina. Essa aproximação, quer nos jogos pré-desportivos, quer nos saltos ao boque, no plinto, nas raquetes, leva a que os alunos cheguem com um grande à vontade ao 2º ciclo para realizar todas as diferentes matérias, sendo notória e gritante a diferença entre turmas do 5º ano com alunos que frequentavam o ESVP no 1º ciclo e tinham EF, de turmas com alunos que não frequentavam o ESVP e que não tinham EF. Segundo Ribeiro, Sim Sim, Flores e Pereira (2017), os professores de EF no início do 2º ciclo notam um claro melhor desempenho motor por parte de alunos que tenham EF no 1º ciclo. Inclusive, os professores titulares das turmas do 1º ciclo denotam uma melhoria não só ao nível do desempenho motor ao longo desse ciclo, mas também ao nível dos comportamentos e atitudes dos alunos, através do respeito para com os colegas e professores, maior capacidade em assumir tarefas, responsabilidades e cumprimento das regras definidas, sendo muitas vezes os próprios a solicitar mais tarefas, tendo uma participação mais ativa.

“Os planos curriculares integram hoje a Educação Física do 1º ao 12º ano. Isto significa que as aprendizagens se devem iniciar, efetivamente, no 1º ano. A não se verificar este princípio, que está consignado na Lei de Bases do Sistema Educativo, todo o currículo fica comprometido e, por consequência, o desenvolvimento da criança é afetado.” (Bom et al., 1992, p.24)

Tendo em conta que os alunos precisam de tempo para aprender, não se podem proporcionar situações novas em todas as aulas. Fazendo já aqui uma ligação com as aulas lecionadas ao 2º e 3º ciclo, esta experiência de PTI veio, ainda mais, confirmar a importância da utilização das unidades didáticas. O simples facto da forma de organização ser igual em 4/5 aulas, torna muito mais proveitoso do ponto de vista do tempo de empenhamento motor a aula para os alunos, tendo em conta que nas turmas do 1º ano, do 2º ano e do 3º ano, todos os alunos sabiam o que fazer, quando fazer e como o fazer, não se perdendo muito tempo na explicação, lembrando apenas alguns pontos chave, sendo mais estimulante para o aluno ultrapassar as barreiras que dificultavam cada obstáculo do percurso, de aula para aula, querendo sempre chegar mais longe, saltar mais alto, correr mais depressa, subir mais.

2º e 3º Ciclo

Desde logo um aspeto importante a salientar é o facto de ter lecionado as aulas do 2º e do 3º ciclo a turmas todas do professor e orientador António Santos e ter lecionado tanto aulas já a meio das unidades didáticas, como primeiras aulas de unidades didáticas. Indo de

encontro a tudo o que temos discutido durante o ano, um aspeto importante a reter futuramente será o da instrução nas primeiras aulas das unidades didáticas.

Problemas Chave: Aumentar o tempo de empenhamento motor nas aulas

A instrução nas primeiras aulas das unidades didáticas torna-se crucial para aumentar o tempo de empenhamento motor nas aulas seguintes. Quando os grupos, as rotações e as tarefas se encontram bem definidos, os alunos passam a ajudar o professor e a serem importantes na gestão da aula toda.

Para isso, a instrução inicial nas primeiras aulas tem de ser clara, focada e se necessário mais demorada de forma a não suscitar dúvidas a nenhum aluno e a que nas aulas seguintes não seja preciso voltar a repetir o mesmo processo. O orientador de escola sempre referiu este aspeto como potencializador do tempo de empenhamento motor nas seguintes aulas como fundamental, afirmando que mais vale perder tempo na instrução inicial de cada estação e na forma como a aula se vai organizar, na sua gestão, na primeira aula da unidade didática, do que andar aula a aula a explicar pequenos pormenores e os alunos estarem sempre com dúvidas.

Nas aulas que lecionei já dentro de uma unidade didática, a nível de gestão da aula era preciso muito pouca ou quase nenhuma intervenção da minha parte, podendo ficar focado noutros aspetos importantes para a evolução e aprendizagem dos alunos. O tempo de transição entre tarefas era muito pouco, já sabendo os alunos para onde trocar e o que fazer em cada estação, o que potencia o tempo de empenhamento motor e diminui os comportamentos fora da tarefa. O tempo de empenhamento motor será maior, quanto maior for o tempo de prática, sendo que isso nas primeiras aulas das unidades didáticas pode não acontecer, mas nas seguintes acontece. Tanto a preparação do material, quando necessária, como a arrumação do mesmo estava bastante automatizada, sendo quase preciso o professor não dizer nada.

Nas aulas que iniciei a unidade didática, tentei replicar um pouco o modelo, sendo importante que na instrução devemos garantir a atenção e concentração dos alunos durante todos os momentos, garantir que os alunos conheçam os pontos fundamentais dos conteúdos das aulas e tenham uma imagem correta das tarefas a realizar e garantir que os alunos fiquem sem dúvidas sobre as atividades a realizar. Algo que entendi como fatores essenciais para realizar da melhor maneira a instrução foram não permitir atrasos sistemáticos dos alunos, fazer com que os alunos não percam muito tempo a chegar ao local onde é dada a instrução inicial, seleccionar o local e a disposição dos alunos mais adequada para a instrução inicial, criar rotinas de disposição dos alunos e exemplificar, quando possível, de forma a que os

alunos fiquem com um modelo de como realizar a tarefa mentalmente. No meu ponto de vista, esses fatores foram maioritariamente cumpridos, também devido ao professor utilizar estas estratégias e os alunos estarem rotinados neste processo.

Na formação de grupos, contei com a ajuda do professor de forma a criar grupos heterogéneos consoante os objetivos pretendidos. Apenas em algumas turmas os grupos foram mudados de unidade didática para a outra, e, mais uma vez, devido às rotinas já existentes, nas turmas que não foram mudados os grupos, os alunos já sabiam de que grupo faziam parte e dentro do grupo quem jogava contra quem, quem era joker, quem ia à baliza, poupando muito tempo na organização.

Nas aulas de ginástica, quer no ginásio, quer no pavilhão, as turmas têm uma boa dinâmica, já sabendo bem que são precisas as ajudas nos saltos, como fazer as ajudas, quais os grupos e onde começavam, o que cada um realizava em cada estação consoante as suas dificuldades e na maioria das estações a ajuda material substituía a ajuda manual, não estando o professor fixo numa estação, podendo ajudar os alunos em todas as matérias da aula.

Na turma do 8ºA o desejado seria que os alunos já tivessem autonomia suficiente para livremente praticarem as suas maiores dificuldades com as estações preparadas. O professor deu-lhes bastantes oportunidades para eles gerirem essa autonomia, mas o resultado não foi o esperado pois os alunos viam isso como uma forma de não estarem focados na aula, não trabalhando. Então, os alunos apenas têm autonomia dentro da estação, tendo mesmo assim de estar a alertar os alunos para não ficarem parados muitas vezes.

Relativamente à aula do 8ºA no pavilhão, a situação de 2x2 + Joker no basquetebol permite que haja muito espaço para realizar o objetivo (lançamento passada), sendo que a pontuação do lançamento na passada valer mais pontos do que o normal também é um estimulante maior para que isso aconteça. Para procurar resolver problemas de finalização, devemos criar superioridade numérica perto do cesto pois se for longe do cesto os alunos podem perder a bola desperdiçando uma oportunidade de repetir a finalização.

No futebol, situação semelhante à do basquetebol, sendo também muito benéfico a superioridade numérica evidente que existe a atacar, pois com o guarda-redes a avançar em posse de bola, torna-se basicamente uma situação de 3x1+GR. As situações em superioridade numérica criam constantemente situações de decisão, sendo muito benéfico para o treino de quando saber passar ou driblar, mas também treina aspetos fundamentais como o passe e o drible. Essas situações no futebol treinam também a receção, o controlo de bola e o enquadramento para a baliza, que é muito difícil, sendo que nesta matéria, especificamente, os alunos precisam de mais tempo para se ambientar a estar com a bola no

pé, tendo de ser uma superioridade numérica expressiva, pois a bola nunca está num completo controlo, completamente agarrada como é no caso do andebol e do basquetebol.

Contudo, em ambos os jogos persistiam os mesmos problemas. Ou os lançamentos na passada/cestos eram protagonizados ou as jogadas no futebol eram todas iniciadas e concluídas pelo mesmo aluno, estando os colegas do grupo como meros espectadores, dentro do campo. Tentei através do feedback resolver o problema durante o tempo em que os alunos estavam na estação, contudo, o efeito era momentâneo, não perdurando, estando sempre os melhores alunos a competir um contra o outro, mesmo quando esses iam à baliza pois são alunos com uma melhor perceção do jogo para criar a desejada superioridade numérica. Já para o final da atividade, condicionei as ações desses alunos, dizendo aos alunos mais fortes que apenas podiam jogar futebol com o pé contrário e que tinha de haver um passe antes da bola entrar na baliza ou no cesto.

No final da aula, na instrução final, foi importante frisar bem o papel da cooperação e da importância que os alunos mais aptos têm na evolução dos alunos com mais dificuldades, clarificando o papel de cada um naquele jogo. Penso que será algo que terá de ser trabalhado, pois se o professor titular já havia frisado isso e não está a ser cumprido, é uma situação que requer alguma reflexão, tanto do ponto de vista da atitude do aluno perante a situação de jogo, como da própria situação de jogo, na medida em que se ela está a ser realmente proveitosa para todos os alunos como aparenta ser.

“Deve haver qualidade do aluno na participação da atividade educativa para que esta tenha uma repercussão positiva, profunda e duradoura, sendo que um dos princípios fundamentais a orientação da sociabilidade no sentido de uma cooperação efetiva entre os alunos, associando-a não só à melhoria da qualidade das prestações, especialmente nas situações de competição entre equipas, mas também ao nível relacional favorável ao aperfeiçoamento pessoal e ao prazer proporcionado pelas atividades.” (PNEF, 2001, p.5)

No badminton, situação semelhante. Em situação de cooperação 1+1, com grupos heterogéneos, os alunos mais aptos não estavam empenhados o suficiente para ser a ajuda necessária ao colega que tem dificuldade. Desde logo, quando o serviço era mal-executado, o 1º toque do colega do outro lado naturalmente que ia sair mal, não havendo jogo nenhum. Em muitos grupos, assumi o papel do aluno mais competente, colocando-me ao serviço dos colegas com maiores dificuldades. Quando era eu a servir, a maioria dos alunos conseguia trocar o volante em *clear* comigo várias vezes. No entanto, como os alunos mais aptos nem sempre estavam disponíveis para apoiar os colegas, estes tinham poucas oportunidades de

bater o volante por cima em condições adequadas. Esta situação evidencia, mais uma vez, a importância do papel cooperativo do aluno no processo de ensino-aprendizagem.

Na turma do 5ºA, uma turma em que a maioria dos alunos são novos no ESVP e não tiveram EF no 1º ciclo, verificaram-se algumas dificuldades, sobretudo numa situação de jogo de futebol, em que os alunos jogavam em formato 3x3 e o guarda-redes criava uma situação de superioridade numérica. Esta organização não me pareceu a mais adequada, tendo em conta o nível geral da turma. Nenhum dos alunos, nem mesmo os mais aptos, demonstra capacidade para perceber quando deve sair da baliza ou quando deve criar uma situação de superioridade numérica. Ainda assim, essa superioridade é apenas de um jogador, quando, em níveis de iniciação, se recomenda que seja, no mínimo, de dois jogadores. Penso que seria mais vantajoso para a aprendizagem uma situação de jogo 3x1+GR, por vagas, pois é uma situação onde os alunos têm mais tempo para a decisão, a decisão acontece um maior número de vezes havendo mais repetição, mais tempo para ter a bola nos pés, para a receber e para realizar melhor os passes, sendo também altamente benéfico o facto de haver corredores destacados para fazerem campo grande, para jogarem em largura. No entanto, também como foi a 1ª aula da unidade didática, pode ser que a sua compreensão do exercício melhore consoante o andamento das aulas.

Por último dar uma nota de destaque para a turma do 5ºB, que me deu a oportunidade de trabalhar em meio campo e de perceber todas as dificuldades que dessa condicionante advêm, pois eles têm todas as aulas desta forma. É fundamental possuir uma boa capacidade de planeamento, para que a aula decorra de forma eficaz e os objetivos propostos possam ser alcançados. Considero que o professor realizou um excelente trabalho, tendo-me elucidado sobre estratégias para trabalhar com uma turma utilizando apenas meio campo. Apesar disso, a limitação do espaço leva a que esses alunos passem grande parte do tempo a realizar exercícios de carácter analítico. No entanto, deve partir-se do jogo formal para identificar os constrangimentos que impedem os alunos de atingir o nível esperado. A partir dessa identificação, é essencial colocá-los em situações contextualizadas de jogo — seja reduzido, simplificado, condicionado ou fracionado — de forma a garantir a repetição intencional do gesto ou da ação pretendida. Desta forma, ultrapassa-se a limitação natural do jogo formal no que diz respeito à frequência de execução de determinadas ações. Após o trabalho sobre os constrangimentos identificados, deve-se retomar o jogo formal com o objetivo de verificar se o aluno conseguiu ultrapassar a dificuldade em questão. Só quando não for possível resolver o problema em contexto de jogo, mesmo após várias tentativas, se deve recorrer, posteriormente, ao treino analítico da técnica. O que acontece nesta turma, é que se parte precisamente do contrário, tendo o professor pouco espaço disponível, com um elevado número de alunos, sendo que no seu planeamento teve de optar por trabalhar

situações analíticas primeiro, para que nos meses em que as condições climatéricas estejam mais favoráveis à prática de EF nos campos exteriores, o planeamento das aulas possa ser feito em conjunto com os outros professores que lecionam ao mesmo tempo, para rodarem de espaço e usufruírem da utilização do pavilhão por inteiro. Aspetos fundamentais como cooperação, oposição, decisão, jogo sem bola, aspetos emocionais, não conseguem ser replicados, nem muito menos adquiridos na execução de apenas exercícios analíticos, onde os exercícios estão descontextualizados do jogo.

Tudo isto nasce do problema de estarem 3 professores a lecionar ao mesmo tempo, quando apenas existem 2 espaços destacados para se lecionar as aulas, havendo um terceiro espaço que também pode ser utilizado no exterior. Aquando a construção dos horários, estes fatores devem ser tidos em conta por parte de quem os constrói, provavelmente começando pelos horários de EF pois tem estes aspetos fundamentais para um melhor funcionamento da disciplina, sendo que se nota claramente que não foi prioridade, pois existem tempos no pavilhão em que não se encontra nenhuma turma, como por exemplo toda a manhã de quinta-feira.

2 - Direção Turma

2.1 - Caracterização

No ESVP, o diretor da escola faz uma seleção dos professores para serem diretores de turma. Essa escolha é feita pensando na experiência de cada professor, no conhecimento que eles têm e nas características que fazem deles bons líderes para os alunos. Contudo, devido ao número reduzido de docentes na escola, o número de professores com essas características também irá ser reduzido. Havendo a necessidade de colocar professores nesse cargo, muitas vezes os docentes são compelidos a ficar com esse cargo de enorme dificuldade, complexidade e importância, onde nem sempre lhe é dado o devido valor.

O nível de complexidade e de conhecimento que um professor tem de ter na sua intervenção aumentou, sendo o papel de diretor de turma um pouco enganador devido a ser um cargo que implica mais responsabilidade, mas o nível de conhecimento é igual ao dos outros professores pois não existe nenhuma formação específica para o cargo.

Nesta área, fiquei com a direção de turma da turma do meu orientador cooperante, professor António Santos, o que facilitou o processo de comunicação, pois estávamos juntos diariamente.

A turma do 9º ano, é uma turma que já está junta há bastante tempo, tendo perdido alguns alunos ao longo do seu percurso escolar e, segundo algumas informações recolhidas, eram alunos problemáticos que destabilizavam o ambiente de aula. É uma turma com 19 alunos, que não apresentava grandes problemas ao nível dos resultados académicos, ao nível comportamental e ao nível de relacionamento pessoal. O aluno número 16 vinha caracterizado como um aluno com necessidades educativas especiais, ficando este ano ao abrigo da escola inclusiva, devido ao decreto de lei nº 54/2018, de 6 de julho, que tem como principal orientação reconhecer a mais valia da diversidade dos seus alunos, encontrando formas de lidar com as diferenças de cada um, adequando os processos de ensino às características e condições individuais de cada aluno. Principalmente os alunos número 5, 6, mas também os alunos 11, 17 e 18 apresentavam índices de motivação preocupantes relativamente a tudo o que envolvesse a escola, fossem atividades, aulas ou trabalhos.

“A motivação é determinante na quantidade de tempo que os alunos gastam a estudar, nos seus resultados escolares e nas conquistas académicas ao longo do tempo, mas também é uma causa importante de satisfação imediata na sua vida. Jovens que não estão motivados, passam muito tempo na escola e na sala de aula a fazer atividades nas quais não estão realmente interessados ou motivados.” (Lens & Matos & Vansteenkiste, 2008, p.17)

Relativamente ao conselho de turma (CT), era reunido pelo menos duas vezes em cada período e sempre que o DT entendia ser necessário. Na minha tarefa de coadjuvação,

tinha como função fazer a ata de cada reunião, assim como intervir quando houvesse necessidade.

No decorrer do ano, foram definidas algumas estratégias relativas à disposição da turma, onde os professores tinham autonomia para gerirem a disposição da melhor maneira que entendessem, havendo indicações para os alunos com maior número de comportamentos desviantes não ficassem juntos.

Além disso, era dado feedback por parte de todos os professores do CT, para os alunos melhorarem a sua prestação e o que deviam fazer para isso acontecer. Um aspeto bastante positivo na relação do DT com a turma do 9º ano, era o facto da informação não ir apenas num sentido. Durante o ano, os alunos demonstraram ter uma opinião crítica, por exemplo sobre métodos de lecionação de aulas de alguns professores, e falavam com o DT, que nos conselhos de turma expressava essas preocupações de forma a serem debatidas e chegar a um consenso do melhor caminho a seguir, sempre no sentido de ajudar os alunos no seu processo ensino-aprendizagem.

2.1.1 - A Especificidade da Direção de Turma no Externato e Áreas de Intervenção do Diretor de Turma

Uma das forças desta área no Externato, prende-se pelo facto do relativo reduzido número de alunos na escola. Torna-se fácil conhecer todos os alunos e todos os alunos conhecerem todos os professores e funcionários, o que simplifica a comunicação. Os problemas são tratados mais individualmente, o que é benéfico para os alunos.

O ESVP é marcado por um grande multiculturalismo, sendo que os professores têm de estar preparados para lidar com pessoas tão distintas, que muitas vezes têm grandes dificuldades em falar português. Além disso, existe um número significativo de alunos que entram a meio do ano, sendo sempre uma transição difícil para o aluno, tendo o DT um papel importante na ambientação do aluno a uma nova realidade, a um novo contexto, a novos colegas, a novos professores, a uma nova escola.

“A escola de hoje apresenta uma população escolar muito heterogénea de origens e culturas muito diversas que reclama uma educação de qualidade, respeitadora das suas necessidades e características e que facilite a transição para a vida ativa, com vista à integração plena na sociedade com mais autonomia.” (Favinha, Góis & Ferreira, 2012, p.2)

Segundo Boavista e Sousa (2013), o DT exerce na escola uma valiosa atividade constituindo um elemento determinante na mediação de conflitos, que não se encerram apenas no recinto escolar, ramificando-se e multiplicando-se por toda a comunidade educativa. Acumula ainda numerosas funções burocráticas, necessitando de desenvolver,

através de técnicas específicas, capacidades para o exercício de todas as tarefas de coordenação que executa.

O DT tem um papel fundamental com os seus colegas de profissão, sendo sempre alguém a quem eles podem recorrer devido ao melhor conhecimento de cada um dos alunos, assim como alguns possíveis problemas que podem estar a condicionar o aluno a demonstrar todas as suas qualidades e virtudes.

Também na relação com os alunos tem um papel importantíssimo. O DT tem que ter uma relação com os alunos, como se tratasse de uma relação entre médico e paciente, onde o aluno está disposto a revelar ao professor os seus problemas, o que o está a perturbar, de modo ao professor o conseguir ajudar. Essa relação mais próxima, é traduzida em CT pois é o local onde todos os professores envolvidos no processo de ensino-aprendizagem dos alunos, podem debater estratégias, podem arranjar soluções, para potencializar ao máximo a aprendizagem do aluno.

“O DT é, por um lado, um docente que coordena um grupo de docentes e é, simultaneamente, um elemento do sistema de gestão da escola a quem cabem responsabilidades na gestão global do conselho de turma a que preside. Podemos dizer que se o professor é o gestor do currículo, o DT é o responsável pela gestão da coordenação curricular, mas é ao aluno que cabe o papel de regulador de todo o processo. São as características, as necessidades e as potencialidades dos alunos que funcionam como referência central no modo como se organiza e se implementa o desenvolvimento curricular no terreno.” (Roldão, 1995, p.4)

Toda esta relação com os professores e com os alunos culmina no contato com os encarregados de educação (EE). Era desejado que todos os EE tivessem uma participação ativa na escola, contudo sabemos que isso não acontece tanto quanto desejado pois as famílias têm diferentes graus de interesse na vida escolar dos seus educandos e muitas vezes por questões incontornáveis não lhes é possível. O DT tem também o papel de fazer a ponte entre os encarregados de educação e os professores que lecionam as aulas dos seus educandos, devendo-lhes transmitir informações relevantes para o processo de ensino-aprendizagem de cada aluno. Por outro lado, o processo de comunicação entre EE e o seu educando poderá não ser o melhor ou o mais eficaz, tendo o DT o papel de transmitir informações importantes caso essas não sejam levadas pelo educando.

Segundo Ducle (2006) o êxito escolar de um aluno depende, em grande parte, da participação ativa dos pais, sendo que muitos pais não se envolvem no acompanhamento dos seus filhos no seu percurso, muitas das vezes não sabendo dos comportamentos dos seus filhos. Por estarem em contato direto e constante com os alunos, os professores atuam como ponte entre a escola e o ambiente familiar. A importância atribuída à comunicação dos pais com os professores, pode estar relacionada com o desejo dos professores estarem informados sobre as características e necessidades especiais dos alunos, mas, por outro lado,

esta pode ser uma forma eficaz de os professores comunicarem aos pais o desempenho escolar dos alunos e de solicitarem sua colaboração na resolução de eventuais dificuldades.

De forma a se perceber melhor as tarefas e funções relativas ao ano escolar, deixo o seguinte quadro abaixo.

Quadro 7 - Tarefas DT/Cidadania

	Etapas	Prognóstico	Prioridades				Progresso			Produto			
			Tarefas	1º Período				2º Período			3º Período		
				Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho
DT/ Cidadania	Direitos e Deveres dos Alunos												
	Utilização Uniformes												
	Comportamentos Alunos												
	Análise Avaliação Intercalar												
	Programa Orientação Vocacional												
	Planeamento Baile de Finalistas												
	Planeamento Viagem de Finalistas												
Cidadania e Desenvolvimento	O Sucesso												
	Saúde Mental												
	Educação Alimentar												
	Atividade Física												
	Género e Corpo												
	Trabalhar em Interdisciplinaridade												
	Trabalho Grupo em Aula												
	Apresentação Capa Jornal												
	Apresentação Jornal												
	Considerações Finais												
	Saída Campo	Calendarização Atividade											
Planificação Atividade													
Autorizações Encarregados Educação													
Orientação ESVP													
Atividade													
Festa Famíli- ias	Planeamento Atividade												
	Atividade												

Realizando uma análise ao quadro de tarefas da DT e da disciplina de cidadania e desenvolvimento, é notório um 1º período mais dedicado a regras de funcionamento internas do ESVP, a comportamentos dos alunos e ao programa de orientação vocacional.

No 2º período assumi a lecionação da disciplina de cidadania e desenvolvimento, onde desenvolvemos diversos temas relativamente à área do bem-estar e da saúde e terminámos com a realização de um jornal sobre cada um dos temas.

A saída de campo (apêndice XIV) foi realizada com a turma do meu colega de estágio. Foi realizada em março, no jardim da quinta da concha. Tinha como fundamento a realização de uma atividade que contemplasse orientação, visto a matéria não ser lecionada

no ESVP. Contemplou um bom período de planeamento visto ser condição fundamental garantir a segurança dos alunos, tendo em conta que é uma atividade fora do externato, o que causa sempre alguma preocupação.

A festa das famílias é uma festa anual que coincide com o final do ano. A minha turma já estava em preparação para os exames nacionais no mês de junho, contudo devido ao sentimento existente nessa festa anual, os alunos sabiam que voltariam ao ESVP nesse dia e foram preparadas atividades a realizar nesse dia.

2.2 - 1ª Etapa - Avaliação Inicial (12/09/18 – 12/10/18)

O diretor de turma tem um papel determinante naquela que é a ligação dos alunos à escola, sendo ele que faz a ponte entre os encarregados de educação, os alunos, os professores e a direção/conselho pedagógico. Tendo um orientador institucional com grande experiência nesta área, o professor António Santos, que tem sido diretor de turma há diversos anos, seria sempre de aproveitar o seu conhecimento em proveito próprio.

A etapa de avaliação inicial foi logo o ímpeto inicial para compreender a complexidade da função de diretor de turma e, tendo em conta que o meu orientador também era coordenador dos diretores de turma, também dessa função.

Esta etapa demarca-se das restantes devido a ser uma etapa fundamental para conhecermos os nossos alunos, de forma a potencializarmos o processo de ensino-aprendizagem individual de cada aluno. Neste caso, tornou-se fundamental a cooperação com o orientador institucional devido a ser uma turma que já estava junta desde o 5º ano e muitos deles até antes no ensino primário, sendo que ele e os restantes professores com quem mantinha conversas ocasionais os conheciam bastante bem e, portanto, esse processo de conhecimento dos alunos, das suas motivações, das dinâmicas de turma, foi facilitado devido a essas razões.

Sabendo de alguns problemas que já vinham de anos passados e de forma a deixar bem claro o papel do aluno no ESVP, uma das primeiras atividades que como diretor de turma coadjuvante presenciei foi a leitura dos direitos e dos deveres dos alunos, atividade essa que foi transversal a todas as turmas do ensino básico. Por um lado, percebe-se a rigidez disciplinar imposta por um externato que tem como essas as suas características, mas, por outro, a atividade tornou-se interessante na medida em que os alunos ficaram interessados, talvez por ser algo que nunca tinham pensado que podia existir.

Acompanhando essa temática, alguns alunos da turma tinham histórico em não cumprir com o uniforme obrigatório para frequentar o ESVP e, portanto, esse tema aliado ao comportamento dos alunos em sala de aula foram outros temas que foram debatidos e demonstrados nesta primeira etapa.

A eleição do delegado de turma, também foi uma das atividades a realizar nesta etapa, tendo sido nomeado o aluno número 10 como delegado e o aluno número 12 como subdelegado. Ambos, já tinham sido escolhidos como delegados nos anos anteriores, tendo sido a escolha unânime.

No 1º conselho de turma, ficou definido que a marcação de testes tinha de ser intercalada e que as disciplinas de português e de matemática não poderiam efetuar testes na mesma semana, medida essa que foi transversal a todo o externato. Além disso, foram analisadas algumas fragilidades e potencialidades da turma a nível pessoal.

O aluno número 16, anteriormente estava referenciado um aluno com necessidades educativas especiais, sendo um aluno que aparenta dificuldade ao nível do ritmo de trabalho, assim como a aquisição e processamento dos conhecimentos. O seu ritmo é menor do que os restantes colegas da turma e, portanto, foi analisado o documento de acomodações curriculares com vista a que percursos curriculares diferenciados o aluno poderia usufruir. Ficou um assunto para debater após o período de avaliação inicial de forma aos professores perceberem até onde conseguiam ir com o aluno e analisar o que poderiam fazer para melhorar o seu processo ensino-aprendizagem.

De destacar o aluno número 6, que é um aluno com grandes capacidades a nível de raciocínio, a nível de entender a matéria, mas com pouca ética de estudo e com bastantes dificuldades em estar concentrado numa sala de aula, tendo bastantes comportamentos desviantes e por vezes comportamentos graves. No entanto, é um aluno líder dentro da turma, tendo bastante influencia nos alunos 5, 9, 11 e 17 no que concerne a comportamentos desviantes dentro da sala de aula, sendo sempre alunos que devem estar sobre olhar atento.

No conselho de turma, percebi que a turma tem bastantes anos de ligação, tem uma boa dinâmica na relação pessoal entre eles, com professores e com todos os funcionários do ESVP.

Um dos grandes objetivos pessoais que levava para a área da direção de turma, seria o contacto direto com os encarregados de educação dos alunos, o que considero fundamental para a realização de um trabalho de excelência nesta área. Contudo, foi um objetivo que logo ao início me foi negado por questões internas.

Outro dos grandes objetivos para esta etapa passava por ser reconhecido como diretor de turma coadjuvante, tendo a importância necessária para conseguir influenciar os alunos de algum modo, de forma a melhorar o seu processo de crescimento pessoal assim como o de ensino-aprendizagem.

2.3 - 2ª Etapa – Prioridades (15/10/18 – 14/12/18)

2.3.1 - Objetivos

Para a área da direção de turma, defini como objetivos principais:

- Ser reconhecido como DT coadjuvante pelos alunos da turma.
- Participar nas reuniões com os EE;
- Acompanhar e ser parte ativa no programa de orientação vocacional;
- Reduzir o número de comportamentos desviantes dos alunos número 5 e 6.

2.3.2 - Planeamento

A 2ª etapa, etapa das prioridades, ficou marcada pelo programa de orientação vocacional. Algumas aulas de cidadania foram lecionadas por uma psicóloga que os tentou conhecer melhor, as suas características, as suas preferências, a tomarem consciência de si próprios, das suas expectativas, às quais eu também assisti para aproveitar a informação e os conhecer melhor.

Tinha como objetivo para esta etapa acompanhar e ser parte ativa neste programa. Devido a essas sessões serem pontuais, procurei explicitar qualquer dúvida junto dos alunos sobre que caminhos queriam seguir, as opções que havia e ajudei os alunos a procurar informações nos sites fornecidos pela psicóloga. Procurei também explicar-lhes a importância desta escolha, comparando com casos pessoais de meus colegas, com o intuito daquelas palavras da psicóloga ou o texto da apresentação não cair no vazio, fazendo-os acreditar que apesar de idade tão jovem já têm de fazer grandes escolhas que definem a sua vida.

Na preparação da reunião de avaliação intercalar, em conjunto com o diretor de turma, ajudei na preparação da mesma, realizando tabelas e documentos por disciplina com as informações enviadas por cada professor. No decorrer da reunião, fiquei responsável por registar todas as informações sobre os alunos a que os professores se dirigiam, por relatar a parte relativa à área que lecionava, a EF, e por intervir pontualmente e oportunamente quando questionado sobre aspetos funcionais ou característicos da turma.

A avaliação intercalar revelou que os alunos 5, 6, 9, 11 e 17 se distraíam bastante no decorrer das aulas, sendo como possível fonte o posicionamento dos alunos em sala de aula, tendo ficado definido que cada professor tinha total liberdade para colocar os alunos no posicionamento que quisessem.

Além disso, o aluno número 16, revelou bastantes dificuldades no decorrer da avaliação dos mais diversos professores. Devido a ser um tema novo, o da escola inclusiva, o diretor de turma prontificou-se em falar com o diretor e com os responsáveis da área da escola inclusiva do ESVP, de forma a conseguir algum tipo de formação para todos os profissionais de educação no ESVP de forma a desmistificar algumas perguntas que surgiam sem respostas.

Relativamente aos restantes alunos, o aluno número 18, apresentava alguma dificuldade em estar concentrado, a trabalhar em sala de aula e nas rotinas de estudo em casa. Prontamente me apressei em falar com o aluno de modo a perceber se existiam algumas razões por detrás desta desmotivação para a escola. Consegui perceber que existiam razões de saúde familiares que perturbavam o aluno, sendo que quando me dirigi ao meu orientador e diretor de turma principal no sentido de conseguirmos mudar alguma coisa, a situação já estava referenciada. Posteriormente, tratei de todos os dias perceber o estado de espírito do aluno, se o aluno estava bem, estava alegre com os colegas, motivá-lo para as aulas e indo falando pontualmente com os professores para perceber como ele estava nas suas disciplinas.

Relativamente à saída de campo, com o meu colega de estágio começámos a sua preparação. Primeiramente era importante definir a data de modo a conseguir levar o maior número de alunos possível, sendo fundamental ser numa data onde não existisse muita acumulação de testes e o tempo estivesse agradável para praticar orientação ao ar livre, tendo ficado para o dia 27 de março.

Outro aspeto fundamental que tínhamos de contemplar seria sempre o facto de o ESVP ser um externato que acarreta mensalidades aos EE dos alunos, o que poderia ser um fator prejudicial para a nossa atividade na medida em que poderia haver alunos que não iriam, devido à atividade ter um preço por pessoa. Refletindo sempre com essa ideia, tínhamos de planear uma atividade que fosse relativamente perto e que fosse feita sem custos adicionais para os alunos/EE.

2.3.3 - Balanço

Num 1º período onde a minha atividade interventiva diretamente com os alunos foi bastante reduzida, nomeadamente nas aulas, aproveitei sempre o seu final e os tempos livres com os alunos para falar sobre assuntos tão diversos, como por exemplo, o programa de orientação vocacional e os comportamentos dos alunos. O objetivo passava por mostrar interesse em ajudá-los logo de início, para que quando a oportunidade surgisse e eles precisassem de ajuda me abordassem nesse sentido.

Através desse meu interesse pelos alunos e com a ajuda do professor titular da turma, neste caso o orientador de estágio, que me deu sempre a palavra em sala de aula sempre que eu a solicitasse, os alunos perceberam que a minha atividade ali também era a de DT, e que ao longo do ano poderiam contar comigo para os esclarecer e ajudar em tudo o que conseguisse.

Logo desde cedo essa atividade como DT ficou limitada pela minha não intervenção com os EE dos alunos, sabendo isso desde o início do ano, optei por procurar outros caminhos, outras formas de os influenciar positivamente.

Uma dessas formas passou pelo programa de orientação vocacional, ao qual não era preciso o professor titular da turma estar presente, pois as reuniões eram lecionadas por uma psicóloga, mas que eu sempre fiz questão de ir, primeiramente para perceber quais as opções e gostos dos alunos, passando a conhecê-los um pouco melhor, mas também para estar dentro da reunião, sabendo como os ajudar caso eles não percebessem alguma coisa.

O comportamento dos alunos 5 e 6, já era conhecido previamente de anos anteriores e no decorrer do período de avaliação inicial apenas se confirmou. Nesse sentido, tentei uma abordagem não tão formal, fora da sala de aula e pessoalmente sobre o assunto. O aluno número 5 sempre se mostrou disponível para essas conversas e compreendia o porquê dessa opinião dos professores, contudo, não demonstrou grande mudança. Já o aluno número 6, era reticente a esse tipo de conversas, sendo que não foi uma estratégia bem conseguida.

2.4 - 3ª Etapa – Progresso (03/01/19 – 05/04/19)

2.4.1 - Objetivos

Para a área da direção de turma, mantive e defini como objetivos principais:

- Acompanhar e ser parte ativa no programa de orientação vocacional;
- Reduzir o número de comportamentos desviantes dos alunos número 5 e 6.
- Colaborar na organização da viagem de finalistas e no baile de finalistas;
- Integrar a aluna número 20 no ESVP e na turma;

Na disciplina de cidadania, defini como objetivos principais:

- Lecionar a disciplina, definindo o plano anual e sua organização;
- Trabalhar em interdisciplinaridade;
- Trabalhar comportamentos na área do bem-estar, saúde e ambiente, relativamente ao perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória, realizando um jornal sobre os temas abordados no decorrer do ano;
- Comprometer toda a turma com uma atitude, um comportamento, um modo de estar em sociedade, que reflita os valores da cidadania, formando pessoas responsáveis, autónomas, solidárias, que conhecem e exercem os seus direitos e deveres em diálogo e no respeito pelos outros.

2.4.2 - Planeamento

A 3ª Etapa ficou marcada pela continuação do programa de orientação vocacional, pela entrada de uma aluna nova para a turma, pela lecionação da disciplina de cidadania, pela organização de atividades para a viagem e o baile de finalistas e pela saída de campo.

Relativamente à etapa anterior, o feedback dos professores era de que o número de comportamentos desviantes dos alunos tinha diminuído, sendo cada vez mais localizados em dois alunos e que não tinha havido problemas com os uniformes escolares.

Na reunião de avaliação intercalar, o problema do aluno número 16 ficou resolvido e cada professor deu as suas acomodações curriculares. Na disciplina de inglês, a professora realizou uma redução ao nível dos conteúdos para o aluno, nunca comprometendo as aprendizagens essenciais do perfil de saída do aluno da escolaridade obrigatória. Em matemática e português, as professoras fizeram adequações no processo de avaliação, não havendo redução de conteúdos, mas sim realizadas adequações no tipo de prova e no instrumento de avaliação.

Destacando outros assuntos chave da reunião, a aluna número 20, uma aluna que chegou no 2º período, revela muitas dificuldades, ficando acordado que cada professor tinha de me avisar a mim ou ao diretor de turma caso a aluna não cumprisse com os trabalhos de casa, de forma a comunicar ao respetivo encarregado de educação. A aluna carecia de muitas dificuldades a nível de conteúdo, oral e gramatical, tendo falta de ética de estudo, de bases anteriores, trabalhando apenas quando estimulada.

Perante esta situação, e sabendo que nas aulas de EF os problemas eram muito semelhantes, tentei primeiro que tudo perceber se a aluna se tinha integrado bem na turma e com que grupos de pessoas se dava melhor. A colocação da aluna na sala de aula foi fundamental para a existência de um melhoramento notável ao longo do período pois a aluna ficou colocada ao pé de um grupo bastante aplicado e atento nas aulas, que tinha conhecimento suficiente para a ajudar caso ela tivesse dúvidas na realização de algum exercício.

Além disso, era importante fazer com que um aluno que chega a uma escola nova a meio de um ano letivo se sinta bem, se sinta acolhido. Da parte de funcionários do ESVP, sabia que esse acolhimento seria excecional pois seria o mesmo que me foi dado a mim. Faltando saber o acolhimento por parte dos colegas de turma, ia tendo conversas com os delegados da turma e com o grupo de amigos mais restrito dentro da turma com que a aluna se relacionava, tentando perceber como estava a ser esse processo de introdução num novo mundo.

Também era importante fazer com que a aluna se sentisse apoiada por todos os docentes no ESVP e, portanto, falava bastantes vezes com os seus professores para retirar

aspectos positivos, nem que por muito pouco que fossem, para a motivar e para se aplicar mais. Em ambientes menos formais, como por exemplo no recreio, tentava sempre perceber se estava tudo bem com a aluna e induzia-lhe esse feedback positivo dos professores antes de lhe explicar todos os aspectos negativos.

Relativamente aos colegas de turma, o aluno número 18 continuava com algumas dificuldades principalmente na ética de trabalho tanto em casa como na sala de aula.

O aluno número 1 revelava algumas dificuldades na disciplina de francês e de ciências, mas ambos os professores se mostraram confiantes com a ética de trabalho da aluna e na sua capacidade para superar as dificuldades. Já os alunos número 2 e 8, têm de trabalhar mais nas disciplinas de matemática e de ciências e estarem mais concentrados nas suas aulas.

Como ponto final da reunião, fruto da interação existente entre aluno e diretor de turma, foram partilhadas algumas preocupações dos alunos relativamente às aulas. Os alunos queixaram-se do método expositivo, por PowerPoint, que a professora de história e geografia lecionava as suas aulas, assim como o professor de físico-química, sendo que nesta última disciplina acrescentava os testes serem muito confusos, não havendo espaço para a concentração dos alunos. Os professores comprometeram-se a mudar os seus métodos, pois existia um padrão de aumento de comportamentos desviantes apenas nessas disciplinas.

2.4.3 - Cidadania

Definidos os temas a trabalhar na disciplina de cidadania pelo ESVP em cada ano, defini como objetivo principal lecionar, planear e organizar as aulas de cidadania. Defini também como objetivo trabalhar temas relativos à área do bem-estar e saúde, relativamente ao perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória (Martins et al., 2017), nomeadamente a saúde mental, a educação alimentar, a atividade física e o género e corpo.

Tendo em conta que a minha intervenção com os EE era nula e que no 1º período a minha participação nas aulas foi feita mais de forma secundária ou pontual, aproveitei a seleção destes temas para ter uma parte mais interventiva e central na leção desta disciplina. A ideia seria realizar estes trabalhos de forma interdisciplinar, com outras disciplinas. Após algum tempo, abordámos os professores com quem deveríamos programar algum tipo de atividade, no sentido de perceber quando é que eles estariam a pensar começar a trabalhar os temas com as turmas e possíveis ideias que poderiam surgir. Rapidamente percebemos que os professores não iriam trabalhar os temas no 2º período, referindo que os iam trabalhar mais no fim do ano apenas para a Feira que se ia realizar para os EE, com todos os temas definidos pelo ESVP.

Durante todo o ano, tentei reduzir ao máximo as aulas expositivas, passando para o aluno a responsabilidade de procurar o conhecimento mediante o material que lhe era dado pelo professor.

Segundo Favarão e Araújo (2004), no mundo atual, moderno e informativo, o professor já não é mais o fornecedor de conhecimento, atuando então como um mediador da aprendizagem. Deve provocar e questionar o aluno, levando-o ao sucesso das suas pesquisas e conseqüentemente às respostas desejadas. A escola compreende o envolvimento emocional entre o professor e o aluno, sendo que a essa junção só surgirá aprendizagem se o professor lançar desafios e o aluno for capaz de enfrentá-los.

De forma a contrariar o ensino por método expositivo, utilizámos o vídeo, a análise de artigos, a análise de notícias e o trabalho de grupo como métodos preferenciais.

Não conseguindo perceber o contexto familiar dos alunos, tentei na disciplina de cidadania motivar os alunos para um maior empenho no que faltava do ano. No começo de um longo, difícil e exaustivo 2º período, o primeiro tema que abordámos foi como chegar ao sucesso, de forma a motivar alunos que tenham sentido mais dificuldades em se motivar para o estudo pois é uma altura onde ainda se pode fazer a diferença, onde se pode mudar as atitudes, comportamentos e a sua capacidade de trabalho.

Para isso, demonstrei um vídeo e outras conceções de como pessoas, nomeadamente pessoas conhecidas mundialmente, trilharam o seu caminho até ao sucesso. A atividade começava por tentar perceber que ideias os alunos tinham de como chegar ao sucesso, registando-as, e fazer o mesmo após o vídeo.

Houve um vídeo que teve um maior impacto, um vídeo onde o ator, ex-governador, Arnold Schwarzenegger fala sobre as suas regras para chegar ao sucesso, uma espécie de discurso motivacional que o ator já fez em diversos sítios e é bastante conhecido na internet. A primeira regra seria encontrar o seu objetivo, a sua visão, imaginar o seu futuro. A segunda regra seria, pensar grande, não se restringir a ficar pelo mediano, acreditar em si próprio e pensar que se é capaz de fazer tudo. A terceira regra seria ignorar os pessimistas, dizendo que as pessoas normalmente pensam que é impossível de concretizar algo, até alguém concretizar. A quarta regra seria trabalhar arduamente, dizendo que nenhuma das últimas regras funciona se não houver trabalho árduo. Sendo que estas regras foram das mais referidas pelos alunos após a visualização dos vídeos.

Relativamente ao tema de saúde mental, tínhamos como objetivo demonstrar a autonomia em cada uma das etapas do crescimento e desenvolvimento; identificar riscos e comportamentos de risco; conhecer fatores protetores; utilizar as fases do processo de tomada de decisão, definindo objetivos e gerindo emoções e valores associados; desenvolver a consciência de ser uma pessoa única; e adotar o sentido de pertença individual e social.

Começámos por abordar a construção da identidade, o caminho da construção da identidade aos comportamentos de risco, os comportamentos de risco na adolescência e soluções para esses comportamentos de risco, tudo numa lógica de evolução da pessoa, desde a infância até à adolescência. Através de um vídeo elaborado pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, pela Direção-Geral da Saúde e pelo Conselho Nacional da Juventude, dividi os alunos em grupos onde tinham de encontrar aspetos chave relativos a situações quotidianas e onde os debatíamos posteriormente.

É um tema que tem ganho cada vez mais importância, mas que parece ainda um pouco tabu, tendo a escola um papel fundamental na sua divulgação sabendo que as perturbações depressivas são cada vez mais um assunto do dia a dia.

Após o tema anterior, entrámos na educação alimentar. Tínhamos como objetivo reconhecer a alimentação como um dos principais determinantes da saúde; relacionar a alimentação com a prevenção e desenvolvimentos das principais doenças crónicas; e reconhecer a escola como um espaço próprio para a promoção da alimentação saudável e adoção de comportamentos alimentares equilibrados.

Problemas Chave: Trabalhar em conjunto com a disciplina de EF o tema de alimentação saudável e a importância da atividade física.

Tendo a oportunidade de assumir as aulas de cidadania, após definido o plano anual e a sua organização, procurei ao máximo modificar a forma e o processo que muitos professores utilizam, nomeadamente o método expositivo. Assumi totalmente a disciplina de cidadania durante o 2º e o 3º período, onde o professor titular da turma não teve de realizar nenhum trabalho, tendo sempre a oportunidade de intervir no decorrer das aulas. Através de vídeo, de debates, de análises de artigos e em trabalho de grupo, procurei sempre lançar desafios de forma aos alunos conseguirem enfrentá-los, funcionando como um mediador da aprendizagem. Trabalhámos os temas de saúde mental, a educação alimentar, a importância da AF e o género e o corpo.

Aproveitando a influência positiva que conseguia ter sobre os alunos, o tema da importância da alimentação saudável e da importância da atividade física foi algo que aprofundámos bastante. Este tema foi de tal modo importante para os alunos, que os próprios realizavam vendas de bolos de forma a angariar dinheiro para a sua viagem de finalistas e influenciaram os seus encarregados de educação para fazer bolos e doces sem açúcar de forma a contribuir para uma melhor alimentação da comunidade escolar. Além disso, em todas as aulas de EF, antes de irem equipar e também nos intervalos, os alunos mostravam sempre o que estavam a comer ou o que tinham trazido para o lanche a meio da manhã ou de tarde, sendo de destaque o aumento do consumo de fruta ao invés de comida de pacote.

Numa primeira abordagem sobre o tema da educação alimentar, através de uma TED Talk do Jamie Oliver, abordámos a importância de ensinar alimentação a todas as famílias e a todas as crianças; sobre a alimentação nas escolas, em restaurantes de comida rápida, nos supermercados, na influência das publicidades; na luta contra a obesidade e o sedentarismo; no problema do açúcar, ensinando os alunos a ler rótulos; e no número diário de calorias a ingerir por cada pessoa, fazendo uma comparação com o que eles ingerem.

No final do vídeo, cada aluno levou para casa cinco perguntas para refletir para a próxima aula:

- De que forma a escola contribui para a obesidade nas crianças?
- Sugestões que o Jamie Oliver propõe para prevenir a obesidade
- De que forma o rendimento familiar contribui para a obesidade?
- De que forma uma figura pública influencia na transmissão deste tipo de mensagens?
- Portugal tem feito o suficiente para combater a obesidade infantil?

Na aula seguinte, depois da reflexão individual, os alunos juntaram-se em grupos para debaterem entre si e apresentar uma resposta à turma conjunta. Além disso, de forma a combater as enormes quantidades de produtos açucarados que se consomem diariamente, pensei que seria de extrema importância os alunos aprenderem a ler corretamente os rótulos dos alimentos que ingerem.

Criei uma tabela com alimentos que se comem com frequência e onde os alunos poderiam ver quantas calorias tinham esses alimentos. A atividade consistia em anotar o seu lanche do dia anterior e posteriormente ver quantas calorias tinham ingerido nesse mesmo lanche.

O aluno com melhor lanche receberia um diploma como forma de incentivar todos os outros a escolher melhor os alimentos. Já os alunos com mais calorias no seu lanche, teriam de gastar essas mesmas calorias à frente dos colegas de modo a começar a integrar a importância da atividade física. A importância da escolha dos alimentos ficou bem evidente pois mesmo com dois ou três colegas a ajudar foi difícil gastar as calorias todas.

Após este tema, apresentei como atua a AF na correção do peso e da composição corporal. Segundo Serranito (2003), atua como dispêndio energético durante a sua execução; porque pode aumentar a termogénese alimentar; porque aumenta o metabolismo em repouso após o final do exercício; porque potencia a ação da restrição calórica; porque pode aumentar a aderência à correção alimentar, na medida em que esta poderá ser menos restritiva; porque faz com que uma dada perda ponderal seja menos à custa da massa magra e mais à custa da massa gorda que é aquilo que é pretendido; porque vai ser benéfico sobre situações e

combater fatores de risco frequentemente associados a obesidade e que a modificação alimentar isolada, só por si, não consegue modificar.

De forma a fazer ponte entre o tema da alimentação e o tema da atividade física, optei também por analisar o artigo de Bruno Rodrigues e Eliana Carraça (2018) que fala sobre o papel da atividade física na regulação das motivações para a alimentação e dos hábitos alimentares.

O artigo dos autores refere o nível de obesidade que Portugal já atingiu, os 50%; a necessidade do comportamento alimentar necessitar cada vez mais de um processo de regulação consciente, que envolve tomada de decisões e que é influenciada por fatores individuais e ambientais; estratégias alimentares que a Organização Mundial de Saúde (OMS) (2006) recomenda; a relação entre a atividade física e os comportamentos alimentares; a relação entre os comportamentos sedentários e a ingestão de alimentos demasiado energéticos e açucarados; a relação entre a prática de atividade física e melhorias do estado psicológico e emocional, e, portanto, à adoção de comportamentos alimentares saudáveis; a relação entre atividade física e a construção de ferramentas cognitivas de controlo inibitório; e ainda fala sobre a teoria da autodeterminação.

As conclusões do estudo, são que foram encontradas associações positivas entre a prática de atividade física e vários hábitos alimentares saudáveis, em particular a ingestão regular de legumes e saladas, sopas, água e pequenas porções. Os resultados encontrados reforçam a hipótese de que a atividade física poderá ser uma ponte para uma autorregulação saudável da alimentação e ainda sugerem que esta relação poderá ser explicada pela transferência de motivações autónomas de um contexto de atividade física para um contexto alimentar.

Entrando no tema da atividade física, tínhamos como objetivo evitar longos períodos em comportamento sedentário; aumentar a prática de Atividade Física e desportiva; e compreender como a prática de Atividade Física favorece o desenvolvimento integral da criança e do jovem.

Começámos por analisar as oportunidades de praticar exercício na zona de residência de cada aluno e ver realmente o nível de atividade física realizada por cada um e se cumpriam com as recomendações da OMS (2010) para a sua idade. Foram apresentados os benefícios da atividade física, que segundo Serranito (2003) a atividade física é capaz de gerar um “stress” no organismo humano capaz de melhorar muitos dos seus parâmetros funcionais.

O autor refere que a AF concorre para ganhos de saúde e de condição física, contudo, a AF vocacionada para ganhos de saúde devem ser AF moderadas e que concretizem 3 pressupostos fundamentais: fidelizem o praticante à atividade física diária

(fazer alguma coisa é melhor do que não fazer nada); ganhos de saúde são registados, mesmo com intensidade baixa de exercitação; e que a intensidade do exercício deve ser adequada ou indo sendo adequada. Concluindo que mais importante que a intensidade a que a AF deve ser realizada é o facto de a realizar, ainda que mais ligeiramente, pois AF ligeiras e moderadas, regulares, estão associadas a maior esperança de vida.

No que diz respeito ao género e ao corpo, o nosso objetivo era compreender de que forma as questões de género influenciam a participação em atividades desportivas e a forma como estas são mediaticamente representadas; valorizar conhecimentos culturais que promovam a reflexão crítica sobre a realidade e contribuam para a consciencialização dos estereótipos de género presentes nos valores e nas características atribuídas ao desporto; elaborar propostas de práticas desportivas que contrariem ou desafiem os modelos tradicionais relacionados com o género; e ainda, identificar as oportunidades existentes para rapazes e raparigas praticarem desporto na sua comunidade.

No decorrer das aulas, abordámos a igualdade de género na atividade física e nas profissões. Também utilizámos o exemplo do corfebol, onde a constituição das equipas tem de ser de 4 homens e de 4 mulheres, sendo o único desporto onde é obrigatório que as equipas sejam constituídas por 50% dos participantes do género masculino e 50% do género feminino. Durante o jogo, homens podem apenas marcar homens e mulheres apenas marcar mulheres. O que faz com que não haja preconceito devido ao género das pessoas, transformando o desporto num meio altamente eficaz de integração social.

No final do 2º período, acordámos com os alunos a realização de um jornal sobre cada tema tratado no decorrer do ano. Os alunos foram divididos em grupos, e conseguimos em parceria com o professor de TIC que nas aulas dessa disciplina o professor ajudasse os alunos na formulação do jornal.

A realização do jornal terá o seu papel cumprido, quando na Feira de final de ano, onde participam os EE, os alunos poderem mostrar o seu jornal no decorrer da Feira.

Tinha também como objetivo colaborar na organização da viagem e do baile de finalistas. Além destes temas abordados, também começámos a delinear e a formular tanto a viagem de finalistas como o baile de finalistas, sendo que algumas aulas de DT/cidadania também serviram para esse efeito, tendo ajudado os alunos na organização de atividades para angariar dinheiro, assim como na escolha de locais para a realização das atividades.

Relativamente ao programa de orientação vocacional, a minha importância enquanto diretor de turma aumentou pois começaram as reuniões privadas com a psicóloga, que tinha um custo monetário, existindo alunos que não conseguiam ou que os EE não quiseram ter essas reuniões. Sabendo disso, falei com os alunos tentando perceber se tinham alguma dúvida, se sabiam bem para que cursos queriam ir, que profissões queriam ter, tendo-os

ajudado a perceber a questão das notas de admissão na faculdade e que disciplinas seriam necessárias para entrar nesse curso que desejavam.

2.4.4 - Saída de Campo

Uma atividade que está inerente à direção de turma, sendo obrigatória no âmbito do estágio, é a saída de campo. Está inserida na área das Atividades de Exploração da Natureza, que segundo Vidal (2011), representam vivências que aliam aprendizagem e diversão, ocorrendo grande parte em contacto com a natureza, por meio de atividades físicas e complementares.

A saída de campo realizou-se no dia 27 de março, na Quinta das Conchas. Tinha como objetivo proporcionar contato com atividades de exploração de natureza a todos os alunos, utilizando a orientação como recurso de aprendizagem e desenvolvimento pessoal e interpessoal, uma vez que segundo os PNEF (2001) é uma matéria nuclear, mas que não é lecionada no ESVP. Além deste, tinha como objetivo ser interdisciplinar; e promover a cooperação, entreajuda e a motivação dos alunos relativamente a atividades de exploração da natureza e à atividade física.

Para a minha turma, especificamente, tinha como objetivo a presença de todos os alunos na atividade; uma melhor integração da aluna número 20 com os colegas da turma, bem como o relacionamento social e pessoal com os colegas de ciclo, pois é uma aluna que tinha entrado no ESVP à relativamente pouco tempo; um maior entrosamento dos alunos 4, 14, 16 e 19 com os colegas de ciclo, pois são alunos que andam sempre juntos entre eles, não estando muitas vezes com colegas de outras turmas; e um maior entrosamento dos alunos 5 e 6, principalmente, mas também dos alunos 11 e 17, com os colegas de turma, de forma a os motivar a participar nas diversas atividades que a turma iria realizar, como por exemplo a viagem de finalistas.

Uma palavra que definiu bem o planeamento desta atividade foi antecipação. Se esta característica não tivesse presente na sua conceção, não seria viável os alunos realizarem esta atividade. Inicialmente estava previsto realizar tarefas/atividades com mais algum dinamismo, o que implicaria a supervisão de professores, que até ao dia anterior à atividade estavam confirmados. Contudo, não foi possível a sua presença, devido a fatores externos. Fator que foi solucionado de imediato, devido à antecipação que o grupo de estagiários demonstrou em ter atividades previstas para o caso de o único fator que não podíamos controlar, falhar.

Outro aspeto que pode corroborar esta antecipação, foi a colocação dos professores do GEF em sítios estratégicos de forma a prevenir possíveis percalços. Foi um aspeto importantíssimo, pois quando estamos em espaços públicos e livres não temos controle sobre

muitas situações, sendo que a intervenção de um professor junto de um cidadão que estava a tirar as balizas dos sítios foi fundamental para a atividade decorrer da melhor maneira.

De forma a preparar a atividade de orientação, no planeamento das aulas de EF, incluí essa matéria. Como a disciplina não é lecionada no ESVP, foi preciso desenhar um croqui, um mapa simples do recinto exterior do ESVP, assim como preparar cartões de controlo e respetivas balizas. No decorrer das aulas, como forma de iniciação, as tarefas devem ser executadas em pares ou trios, enquanto os alunos não estão preparados para o trabalho individual. A atividade na aula, tinha como objetivo dotar os alunos de conhecimentos que permitissem a leitura de um mapa e permitir aos alunos que descobrissem um grande número de balizas de forma a os motivar para a atividade a realizar na natureza.

Esta atividade preparatória, deu a possibilidade de diminuir, em muito, o tempo de instrução no dia da saída de campo, pois os alunos já sabiam o tipo de atividades que iam encontrar, o que era pretendido, como ler o mapa, interpretar o cartão de controlo e como ia decorrer essa atividade no dia da saída de campo, tarefa mais fácil de realizar para uma turma no decorrer de uma aula, do que para um ciclo num parque público.

A atividade era uma corrida de orientação, em pequenos grupos, uma vez que segundo Botelho (2002), a iniciação a atividades como a corrida de orientação deverá ser sempre em pequenos grupos, num mínimo de três. Deve-se proceder à obtenção de todas as licenças e autorizações exigidas para a utilização do espaço, além de realizar uma análise completa dos riscos inerentes ao local, registrando-os tanto no documento de autorização como sinalizando-os no próprio local. Em cada baliza, havia uma atividade a realizar, uma pergunta ou um código para copiar.

Relativamente à consecução dos objetivos, fomos capazes de proporcionar o contacto com atividades de exploração da natureza, através da corrida de orientação, algo que muito poucos alunos tinham experienciado.

Esta saída de campo foi positiva e essencial para fortalecer aspetos sociais entre turmas, uma vez que os grupos foram construídos de forma a que cada um tenha o mesmo número de alunos de cada turma. Também ajudou no estabelecimento de uma maior ligação entre alunos e professores, uma vez que passaram a conhecer-nos num ambiente fora da aula. As atividades que eram realizadas nas balizas, exigiam sempre colaboração, espírito de equipa, cooperação, tendo todos os grupos conseguido realizar as atividades propostas, o que é um indicador de que a cooperação e entajuda pretendidas foram alcançadas.

Pretendia-se que a atividade fosse interdisciplinar, contudo esse objetivo não foi conseguido. Os professores não nos podiam acompanhar à atividade, sendo que a atividade passou a ser multidisciplinar ao invés de interdisciplinar, tendo os professores contribuído para a atividade com perguntas das suas disciplinas para as balizas.

No final da atividade, entregámos questionários de satisfação aos alunos (apêndice XV) de forma a percebermos o quanto os alunos gostaram da atividade, o que tinha sido melhor e o que podia melhorar. Através da sua análise, conseguimos perceber que os alunos gostaram bastante da atividade, gostaram bastante de experimentar orientação, tendo mesmo a maior parte dos participantes desejado que o ESVP fizesse uma atividade deste género todos os anos, tendo o último objetivo da atividade no geral tendo sido conseguido.

Relativamente aos objetivos específicos para a minha turma, todos os alunos participaram na atividade. Penso que o facto de a atividade ter sido sem custos associados foi altamente benéfico para a consecução deste objetivo pois aliado ao facto de ser uma escola privada, com valores associados, os alunos também têm a viagem de finalistas, o que por si só já implica gastos adicionais. Além disso, na entrega das folhas de programação da atividade, foram muitos os alunos que a primeira e única pergunta que faziam era se havia custos associados.

A aluna número 20, assim como os alunos 4, 14, 16 e 19 conseguiram-se entrosar bem com o seu grupo tanto durante a atividade como depois da atividade, assim como com os seus colegas de turma. No final da atividade, houve um pequeno momento de convívio, onde os alunos de todas as turmas estavam juntos, a falar da atividade entre si, o que foi altamente benéfico para as relações sociais entre eles. Mesmo no decorrer das aulas de EF posteriores à atividade, era notória que a relação entre os alunos era melhor, tanto com os colegas, como comigo, o que beneficiou muito o decorrer das aulas da disciplina.

Relativamente aos alunos número 5 e 6, apesar de terem participado na atividade com os seus colegas, o objetivo não foi conseguido. Os alunos continuam a não querer participar em atividades ligadas à turma. No entanto, a postura dos alunos número 11 e 17 mudou relativamente aos colegas, estando com maior entrosamento com os colegas da sua turma e querendo participar nas atividades que decorreram neste ano letivo.

Fica como sugestão, que esta atividade seja incluída no projeto de EF da escola, para todos os alunos do 2º e 3º ciclos, envolvendo também professores de todas as disciplinas e departamentos, não só a de EF.

2.5 - 4ª Etapa – Produto (23/04/19 – 31/05/19)

2.5.1 - Objetivos

Para a área da direção de turma, defini como objetivos principais:

- Acompanhar e ser parte ativa no programa de orientação vocacional;
- Colaborar na organização da viagem de finalistas e no baile de finalistas;

Na disciplina de cidadania, tinha como objetivos principais:

- Trabalhar em interdisciplinaridade;
- Trabalhar comportamentos na área do bem-estar, saúde e ambiente relativamente ao perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória;

2.5.2 - Planeamento

A 4ª etapa teve um período bastante curto devido à viagem de finalistas e à existência de exames. Ficou marcada pelo planeamento do baile de finalistas, o trabalho de grupo realizado em interdisciplinaridade na disciplina de cidadania e desenvolvimento e o planeamento da atividade para a festa das famílias.

Relativamente à turma, o seu comportamento foi melhorando relativamente ao número de comportamentos desviantes, tendo o seu foco nos alunos número 5 e 6. Ao longo do 2º período e nesta reta final, a aplicação dos alunos passou a ser maior, nas aulas e em casa, naturalmente devido a estar quase a acabar o ano.

A aluna número 1, ultrapassou as suas dificuldades na disciplina de francês, contudo, apresentou nota inferior ao nível três na disciplina de matemática.

Os alunos número 5 e 6, não apresentaram ética de trabalho e de estudo alguma no decorrer do ano todo. São alunos que não apresentam dificuldades às disciplinas, mas têm falta de empenho, de concentração nas aulas, sendo uma grande fonte de comportamentos desviantes.

O aluno número 8, apresentou nota inferior a três na disciplina de matemática. A docente afirmou que o aluno não é empenhado o necessário e tem uma postura em sala de aula desadequada, apresentando muito pouco trabalho.

Os alunos número 11 e 15, não apresentam níveis negativos às disciplinas. Contudo, o professor de matemática expressou que os alunos apresentam algumas dificuldades à disciplina que lhes poderão ser prejudiciais no futuro.

Relativamente ao aluno número 16, a docente de educação visual enalteceu a grande evolução do aluno ao nível de trabalho e de empenho. A professora de português demonstrou a sua preocupação com o aluno para o exame final, devido a notar uma certa confusão na cabeça do aluno no que concerne aos conteúdos. Já a professora de matemática, afirmou que o aluno vai ter dificuldade em realizar a prova final, mesmo que adaptada, tendo a sua preparação para a prova ter de ser direcionada.

O aluno número 18, apresenta dificuldades na disciplina de português ao nível da produção escrita, da leitura e da gramática. Contudo, a sua ética de trabalho melhorou bastante, nunca tendo desistido de trabalhar, realizando várias apresentações de forma espontânea e conseguiu acabar a disciplina com nota positiva. A professora de matemática,

referiu que apesar do aluno tentar trabalhar em aula, devido às dificuldades apresentadas pelo aluno, o aluno não consegue chegar ao nível três.

Quanto à aluna número 20, era uma aluna que vinha com 4 negativas de outra escola. Segundo a professora de português, a aluna pode ter dificuldades devido à sua leitura e gramática apresentarem níveis baixos. Todavia, a sua concentração e atenção no decorrer das aulas, e os resultados nos últimos dois testes realizados valerem-lhe pontos fundamentais para a atribuição de nível três à disciplina. A aluna conseguiu ir a exame final apenas com uma negativa na disciplina de matemática.

2.5.3 - Cidadania

Para a 4ª e última etapa, na disciplina de cidadania propus a criação, em grupo, de um jornal sobre cada tema que tínhamos debatido no decorrer do ano, para apresentar nas festas das famílias no final do ano.

De forma a trabalhar em interdisciplinaridade, falei com o professor de TIC de forma a conseguir que o professor no decorrer das suas aulas ajudasse os alunos na criação de uma capa e de uma ou duas páginas sobre o tema em questão para cada grupo. Esse trabalho foi conseguido e os alunos não despenderam do seu tempo em casa, numa altura em que existe sempre muitos trabalhos e testes, o que foi fundamental para a correta realização do trabalho final.

Também abordei os professores de inglês, francês e de espanhol para os alunos conseguirem escrever pelo menos uma dessas notícias numa língua diferente, mas essa missão acabou por não ser bem-sucedida pois os professores não se mostraram muito reticentes a abraçar essa atividade.

Os alunos ficaram com duas aulas para definirem o que iam colocar na capa e depois nas páginas seguintes. O objetivo passava por os alunos conseguirem perceber dentro de toda a informação que dispunham e que eu lhes dei, nomeadamente relembrando alguns vídeos e fornecendo artigos que tínhamos trabalhado no decorrer do ano, quais os assuntos mais relevantes que iam para a capa em letras gordas e que mereciam ser descritos no corpo do jornal, e quais os assuntos menos importantes que mereciam igual importância, mas que não tinham tanto destaque na capa ou nas páginas seguintes.

A seguir a essas duas aulas, os grupos apresentavam a capa à turma e era debatido o porquê da importância desses títulos do jornal. Posteriormente tinham mais duas aulas para conseguirem realizar a parte de dentro do jornal e era novamente apresentado e debatido o porquê dessas escolhas e a importância que o tema continha.

O objetivo final seria a apresentação do jornal já impresso na festa das famílias, uma festa onde se junta toda a comunidade escolar e que seria um bom meio de transmissão de assuntos tão importantes como os que foram debatidos. No momento de planificação da

disciplina de cidadania, de todos os anos, cada turma tinha que apresentar uma atividade que refletisse o que tinha trabalhado ao longo ano, contudo acabou por não se realizar por motivos que me são alheios.

2.5.4 - Festa das Famílias

A festa das famílias no ESVP, é o último momento de confraternização do ano letivo. É o local onde nos vamos despedir dos nossos colegas durante o período de férias de verão e, no caso da minha turma, os alunos se vão despedir pois é o último dia naquela escola e podem escolher escolas secundárias diferentes, podendo não se ver por longos períodos de tempo.

Tendo em conta a existência de exames nacionais, a minha turma não tinha aulas presenciais no ESVP, tendo apenas duas ou três horas de apoio às disciplinas de exame por semana. Portanto, seria difícil a participação da turma nas respetivas atividades, tendo em conta que era um momento importante na vida dos alunos e que eles deveriam estar a estudar bastante para transitarem o ano para o ensino secundário.

Contudo, um grupo de alunos abordou-me no sentido em que não queriam deixar de participar nesse dia festivo, precisamente por ser o último da sua vida naquele externato. Eles deram a ideia de criar uma coreografia de dança e de ginástica acrobática ao que eu me propus em colaborar com eles, depois das horas de apoio aos exames, onde íamos para o ginásio ou para o pavilhão, onde estivesse disponível para treinar a coreografia e eles conseguirem apresentá-la na festa das famílias.

2.6 - Balanço Direção de Turma

De referir que a oportunidade que o estágio pedagógico dá em poder participar numa área tão importante como a direção de turma, é uma oportunidade única de estar por dentro das funções e responsabilidades de um cargo ao qual não existe nenhum modelo definido e ao qual o perfil e experiência do docente contam bastante.

No decorrer do ano, foi notória e perceptiva a importância que um diretor de turma tem relativamente à sua turma. É uma função onde a afetividade entre professor e aluno tem de ser bastante positiva e, ao contrário do que bastante gente pode pensar, o diretor de turma não pode apenas atuar como um mensageiro de verdades estabelecidas, mas sim ser um elo de ligação fundamental dos professores para os alunos, mas também dos alunos para os professores. Daí, seria fundamental eu conseguir ser reconhecido como DT coadjuvante pelos alunos da turma na medida de ganhar mais importância e indo participando mais no seu dia a dia. Este objetivo cumprido, permitiu-me potencializar todos os outros objetivos, assim como todos os outros objetivos me ajudaram a ser reconhecido como tal.

Talvez fruto da idade relativamente próxima, mas também da dedicação que eu tentei transmitir a cada um deles, os alunos cada vez mais me reconheciam como alguém com quem podiam contar, como alguém que tentava fazer o máximo para os ajudar a ultrapassarem as suas idades. E essa confiança foi aumentando com o tempo, foi aumentando com as minhas intervenções em aula, foi aumentando com aquelas conversas casuais no recreio a perguntar como tinham corrido os testes, a perguntar como tinha corrido o dia.

Tenho de destacar o papel fundamental que foi criar uma relação excelente com alunos líderes da turma. Os alunos número 1, 3, 7 e 10 tiveram uma tremenda importância nesta minha aceitação por parte de todos os colegas de turma e todas as propostas que foram feitas eram prontamente aceites com entusiasmo não só na DT, mas também nas aulas de EF. No final do estágio, refletindo sobre o ano letivo, percebi em primeira pessoa a importância que a afetividade e a relação entre professor-aluno tem e as potencialidades que pode atingir.

Sinto que fica um pequeno vazio nesta área devido a não conseguir ter a interação desejada com os EE. Era um dos objetivos provavelmente mais relevantes nesta área, sendo que a ausência nas reuniões me condicionou o trabalho na medida em que apenas conseguia perceber a dinâmica entre professores e alunos e não a dinâmica entre professor e EE, e a dinâmica entre aluno e EE. Foi uma falha no que concerne o percurso escolar dos alunos e da própria turma pois não havia o devido acompanhamento na relação entre a escola e a família.

O contexto familiar do aluno ajuda o professor a compreender certas ações, a tomar certas decisões, e tendo em conta que os professores são muitas vezes as segundas pessoas que mais tempo passam com os alunos, compreender todo o historial de cada aluno leva a um melhor conhecimento da turma no geral e individual, o que irá ajudar num bom funcionamento do ano letivo. Uma boa relação entre a escola e a família será sempre benéfica para todos, mas principalmente para os alunos.

Segundo Alho e Nunes (2009) para professores, alunos, pais, presidentes dos CT e coordenadores dos DT, o DT ao cultivar um relacionamento próximo com alunos e famílias, torna-se um agente fundamental na coleta de dados sobre o contexto de vida dos alunos, os quais podem ser integrados às práticas pedagógicas da escola. Apesar disso, não conseguindo realizar o objetivo, tentei sempre chegar perto dos alunos através do professor António Santos, como pelos próprios alunos.

Aliado a isto, a parte mais negativa desta área prende-se pelo facto de nunca ter conseguido influenciar as atitudes dos alunos número 5 e 6, tendo sido um objetivo por cumprir. Tentei influenciar esses comportamentos através de conversas individuais e acompanhamento nas aulas através do feedback dos professores, mas não teve efeito praticamente nenhum. Estes alunos foram ao longo do ano a fonte de alimentação para outros

alunos também se distraírem, nomeadamente os alunos 9, 11 e 17. Contudo, à medida que o ano ia chegando ao seu término, esses três alunos foram melhorando o seu comportamento e postura em aula, sendo que para isso resultou bastante bem a mudança de posições na sala de aula.

Relativamente ao programa de orientação vocacional, estive sempre presente em todas as reuniões de turma com a psicóloga e tentei ajudar em tudo o que os alunos quisessem. Essa intervenção foi mais notória aquando das reuniões individuais onde existiam alunos que não participavam nessas reuniões, mas ainda tinham dúvidas sobre que área seguir mediante o curso superior que pretendiam, tendo sido um objetivo cumprido.

Relativamente à aluna número 20, toda a estratégia montada em redor de uma aluna que vinha com bastantes dificuldades de outra escola e que vinha entrar numa nova escola onde não conhecia ninguém foi bastante benéfica. Primeiramente, a colocação da aluna na sala de aula foi logo uma ajuda tremenda para a ajudar no seu empenho em aula, mas também nas relações com essas pessoas pois do ponto de vista do seu carácter e personalidade que eram bastante afetivas.

Além disso, a saída de campo também foi uma ajuda tremenda para o cumprimento do objetivo de integrar a aluna da melhor forma possível na turma, com os seus colegas, ficando como mais uma prova de que uma atividade destas tem muito mais benefícios do que apenas a parte lúdica.

No planeamento da realização de grupos, esta aluna tinha de ser colocada num grupo onde se sentisse bem e onde conseguisse interagir com as pessoas não só da sua turma, mas também de outras. A escolha cuidada e específica dos colegas de grupo foi fundamental para cimentar o seu núcleo mais próximo de amigos no ESVP tanto na turma, como no recreio com outros alunos. Não tenho dúvida nenhuma que esse círculo, devido a ser um círculo de alunos muito aplicados e com excelentes notas, foram uma tremenda influência para a aluna melhorar o seu empenho e a sua ética de trabalho no decorrer das aulas. Após a saída de campo, esse objetivo foi notoriamente cumprido.

Relativamente ao baile de finalistas e respetiva viagem, foram utilizadas algumas aulas do horário de DT/cidadania para esses temas. Por um lado, tendo em conta que tinham sido perdidas diversas aulas com o programa de orientação vocacional, perder mais algumas com este tema poderia ter prejudicado o planeamento, pelo menos na parte dos conteúdos de cidadania. Contudo, foi algo bastante produtivo, onde tanto eu como o diretor de turma moderávamos as opiniões de cada um e as suas ideias. Ajudei na realização de blocos de rifas, na venda de bolos e canetas de forma a ajudar a pagar a sua viagem, concretizando o objetivo proposto.

Na disciplina de cidadania, o principal objetivo era ser o responsável por lecionar a disciplina, o que foi cumprido. O facto de o diretor de turma ser o meu orientador de estágio, foi um grande benefício na medida em que estávamos juntos todos os dias e podíamos sempre partilhar ideias e sugestões de como fazer e o que fazer. Após o diretor de turma me dar autorização para planear a disciplina de cidadania e desenvolvimento, foi um grande benefício, nesta área, mas não só, no que concerne à relação pedagógica entre aluno e professor. A dinâmica e vontade imposta por um professor estagiário também contagiava quem está do outro lado e foi sempre algo que procurei potencializar no decorrer das aulas.

O trabalho em interdisciplinaridade foi cumprido com a disciplina de TIC. Contudo, poderia ter sido de melhor proveito para os alunos se conseguisse ter introduzido outras disciplinas. Todos os diretores de turma deveriam ter realizado trabalhos semelhantes ao que o grupo de estagiários efetuou, com diferentes temas a abordar. Mas quando os abordámos no sentido de perceber se eles podiam ajudar com a sua disciplina e nós com a nossa, os professores não mostraram grande abertura pois na verdade na sua turma de direção de turma não tinham ligado muito aos temas a abordar e que atividades realizar.

Relativamente aos temas abordados, realizámos um trabalho muito bom no que concerne a trabalhar comportamentos na área do bem-estar e da saúde. Foi difícil de planear e organizar a disciplina de forma a motivar os alunos a falar destes temas e a ter uma voz participativa nos debates. Pode-se comprovar que foi um objetivo conseguido pois, por exemplo, nas vendas de bolos para angariar dinheiro para a viagem, os alunos pediram aos seus EE para trocaram as receitas de bolos de modo a serem bolos mais saudáveis. Além disso os alunos, tanto nas aulas de cidadania como de EF, mostravam o número de calorias dos seus alimentos e existiram bastantes que alteraram os seus hábitos alimentares no lanche da manhã e de tarde, levando sempre pelo menos uma peça de fruta para comer, fazendo questão de chegar ao pé de mim e do professor orientador referindo isso mesmo.

O trabalho final da realização do jornal foi uma ideia bastante diferente a que os alunos aderiram e fizeram trabalhos muitos bons, que merecia ter toda a sua divulgação num evento tão importante, com toda a comunidade educativa, como a festa das famílias. Além de terem aprendido comportamentos saudáveis no que concerne ao bem-estar e à sua saúde, estariam a espalhar a mensagem de forma gratuita e para diversas pessoas. Esperemos que continuem a divulgar a mensagem, principalmente pelo exemplo

3 - Desporto Escolar

3.1 - Caracterização

Observa-se um crescente aumento das disparidades na sociedade atual, relativamente ao seu estilo de vida, comparando com sociedades anteriores. Os hábitos de alimentação, ocupação dos tempos de lazer e as comodidades resultam numa aproximação dos jovens a um estilo de vida sedentário, sendo o DE um espaço que pode contribuir muito para a alteração destes estilos de vida, visto que é um espaço gratuito onde os alunos podem praticar AF, aspeto importante tendo em conta que no presente praticar desporto numa equipa, implica, na maioria dos casos, uma contribuição financeira para tal.

Segundo a Lei de Bases do Sistema Educativo, o DE tem como objetivo primordial a promoção da saúde e da condição física, o desenvolvimento de hábitos e capacidades motoras, a compreensão do desporto como elemento cultural e o incentivo a valores como solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade.

“Entende-se por DE o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo” (Decreto-Lei n.º 95/91, p.942).

Atualmente torna-se raro ver grupos de crianças na rua a subir às árvores, a correr, a jogar à bola, entre muitas outras atividades que, por norma, envolviam uma série de capacidades e destrezas relacionadas com a motricidade humana. Há uma tendência para que o interesse do ser humano em participar em alguma atividade passou para dentro de casa, privilegiando atividades sedentárias como ver televisão, jogar computador e consola. Face à realidade anteriormente descrita, o DE pode ser uma atividade fundamental para despertar a apetência dos jovens pela atividade física, quer em termos de lazer ou num plano mais formal, como na escola ou um clube desportivo (Porfírio & Marques & Leal & Carreiro da Costa, 2012).

Segundo Melo de Carvalho (2010), se há um grande défice de crianças a praticar desporto, passa muito pela relação entre a escola e os clubes ser desestruturada, a orientação desportiva ser praticamente inexistente e os clubes em que ela deveria prosseguir vinda da escola, complementando a formação desportiva da generalidade da população juvenil, vivem em crise permanente por não verem reconhecido a sua função social, educativa e cultural como estruturas fundamentais de acolhimento, capazes de proporcionarem aos jovens um ambiente acolhedor e motivador.

No ESVP, existem atividade de nível I, a nível interno, que são integradas nos projetos complementares e dinamizadas na componente não letiva dos docentes de EF, e de

nível II, nomeadamente com os grupos equipa de basquetebol e de ginástica acrobática, havendo uma participação regular em treinos e competições, com vista à melhoria contínua do desempenho desportivo.

Fiquei com a equipa de basquetebol, onde existem dois escalões, os infantis A e os infantis B. A equipa é liderada pelo professor AS e pelo professor PA. É composta por 63 alunos, 39 do escalão infantis A e 24 do escalão infantis B. A equipa de infantis A, é constituída por 16 alunos do 1º ciclo, do 4º ano, sendo alunos que têm o seu primeiro contacto com a modalidade no desporto escolar, revelando muitas dificuldades, e por 23 alunos do 5º ano, jogando um jogo muito anárquico. Destes 39 praticantes, 5 são do género feminino. Já a equipa de infantis B é constituída por 24 alunos, que já frequentam o DE há alguns anos, sendo um grupo de alunos que na sua maioria já apresenta alguma qualidade nos gestos técnicos e na compreensão do jogo. Destes 24 praticantes, 5 são do género feminino. Todos os praticantes do género feminino, treinavam em conjunto com os seus colegas do género masculino, integrando o treino de igual modo, devido a não puderem formar equipa pelo seu número reduzido.

A formação desportiva de jovens atletas é de grande responsabilidade por quem as orienta. É necessário e fundamental respeitar a evolução dos atletas, de forma a que a sua formação seja gradual e com objetivos a longo prazo, não ultrapassando etapas que mais tarde podem ser fundamentais para os desempenhos individuais de cada um.

Hermínio Barreto (2004) falando sobre a postura do treinador, relata que tudo o que fazemos e ensinamos, deve ser sempre para o amanhã. Todo o treinador deve gostar de especular, não para fazer teoria pura, mas sim para meditar sobre a nossa prática.

Segundo Araújo, Pinto e Leite (2004), um treinador pode saber muito de basquetebol, mas se os jogadores não o perceberem e não aceitarem o que pretende fazer, a equipa que prepara dificilmente terá sucesso. Não se trata, por isso, só de ensinar, mas de, acima de tudo, ser capaz de envolver, motivar, responsabilizar tudo e todos na luta a travar para alcançar os objetivos propostos.

Trata-se de muito mais do que apenas formação desportiva. Trata-se de formação educativa, escolar, cultural, social e desportiva, sendo bastante complexa e extremamente dinâmica.

“A formação desportiva de jovens basquetebolistas representa um enorme desafio para todos os agentes que têm interesse e intervenção nesse processo. Formar jovens jogadores significa transformar as suas aptidões e desenvolver competências que permitam desempenhos com níveis de proficiência mais elevados. A tarefa de liderar um processo de formação requer qualidades e competências diversos, mas também um firme

compromisso com os praticantes colocando as suas necessidades e interesses em primeiro lugar.” (Tavares & Oliveira, 2004, p.122)

Todos os valores que a que o desporto abre portas, existem unicamente em termos potenciais no próprio desporto, não se exprimindo automaticamente e espontaneamente. Os sentimentos de respeito, de cooperação, de solidariedade, de autodisciplina, de espírito de equipa, de sacrifício, de tenacidade, precisam de ser construídos enquanto se prepara, realiza e avalia a ação e se exprimem os sentimentos e possibilidades. É esta a tarefa do educador e é por isso que só nestas condições o desporto é educação, recebendo da sua prática um contributo absolutamente imprescindível: não pode existir educação completa sem a presença do desporto corretamente orientado. Isto porque apenas a atividade desportiva pode criar determinadas condições concretas insubstituíveis e únicas para que o educador possa atuar junto da personalidade do educando na construção daqueles valores (Melo de Carvalho, 2010).

Pinto e Gomes (2004) afirmam que treinar escalões de formação baseia-se em centrar o ensino e o treino do basquetebol na evolução do praticante e não em organizar “equipas em miniatura”. Trata-se de, efetivamente, formar o praticante, e fazer melhorar cada criança um pouco em cada semana.

As crianças estão em constante desenvolvimento e precisam de tempo para aprender e crescer. Os treinadores devem-se focar em ajudar os jovens atletas a desenvolver suas habilidades e a gostar do desporto em geral. É importante lembrar que a vitória não é tudo. O mais importante é que as crianças aprendam a trabalhar em equipa, a respeitar os outros e a se divertir. Ao priorizar os resultados a curto prazo, os treinadores podem acabar prejudicando o desenvolvimento a longo prazo dos atletas.

“Assim que um treinador entenda que o modelo de treino dos adultos deve ser a principal referência do modelo de treino das crianças e jovens, privilegiará, por exemplo, o resultado, a intensidade da carga de treino e a preparação específica, atribuindo pouco ou nenhum valor ao progresso e desenvolvimento pessoal, ao volume da carga de treino e à preparação geral. Sobrepõe, assim, a preparação a curto prazo à preparação a longo prazo, negando alguns dos princípios pedagógicos fundamentais que devem dar forma e conteúdo à prática desportiva das crianças e jovens.” (Coelho, 2016, p.35)

No DE, trata-se de compreender as singularidades de cada atleta, assim como as diferenças existentes ao nível do ritmo de aprendizagem de cada um. Trata-se de aceitar a derrota sem dramas, aceitar o insucesso, lidar com o erro e, mesmo assim, continuar a privilegiar a diversão dos atletas em prol das vitórias a todo o custo, a privilegiar o tempo de

jogo igual de todos os atletas, em prol dos melhores jogarem mais tempo, a privilegiar a competição para todos, em prol de encontrar os mais sobredotados, que nas escolas se encontram em reduzido número, e muitas das vezes são jovens que no momento se encontram mais desenvolvidos do que os seus colegas, sendo que no futuro não confirmam as suas capacidades e são muitas das vezes igualados ou ultrapassados pelos colegas que na altura tinham mais dificuldades.

Segundo Melo de Carvalho (2010), o modelo de competição federado tem justificação no local próprio, mas não pode colonizar toda a atividade desportiva pois é concebido exclusivamente para a prática dos adultos, mas fundamentalmente porque tem sido caracterizado por comportamentos, atitudes e hábitos que contrariam os objetivos pretendidos. Por um lado, a criança não é um adulto em miniatura e, por outro lado, a vitória a todo o custo constitui o traço essencial que se tem sobreposto, cada vez mais fortemente a qualquer outra preocupação.

O DE, além de promover o desenvolvimento das capacidades motoras, desempenha um papel crucial na formação integral da criança e do jovem, fomentando valores como a responsabilidade e o respeito às regras. Essa formação ocorre por meio da participação ativa em todas as etapas das atividades desportivas, desde a organização até a execução das tarefas. (Melo de Carvalho, 2010).

“Integrando a ação de cada sistema e subsistema numa conceção unitária que tem como finalidade desenvolver as aptidões, favorecer o aperfeiçoamento desportivo, estimular o espírito de iniciativa, de responsabilidade, de respeito pelos princípios do espírito desportivo, toda a ação visa, para além da estruturação de um desporto de excelência, formar o Homem moderno, consciente do seu papel como cidadão ativo e como indivíduo completo.” (Melo de Carvalho, 2010, p.27)

A prática de Basquetebol contribui para formar e aperfeiçoar certos movimentos coordenativos, para formar uma capacidade de reação a atividades sociais, através da acumulação de influências e efeitos positivos tendo em conta o seu carácter educacional e saudável (Catalin & Leonard, 2010).

O DE no ESVP teve o seu início em outubro, sendo que os treinos do clube de basquetebol eram à segunda-feira para os alunos do 6º e 7º ano, à terça-feira para os alunos do 4º e 5º ano e à quinta-feira para os alunos do 2º e 3º ciclo. As competições, este ano, começaram apenas em janeiro, havendo sempre um encontro por mês até maio, sendo que nesse mês existiram dois, num total de 6 encontros.

3.2 - Atividade Interna

Quadro 8 - Quadro Atividades DE - Atividade Interna

Desporto Escolar - Atividade Interna	Atividades	1º Período				2º Período			3º Período	
		Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
	Feira Desportiva									
	Corta-Mato SVP									
	Inter Turmas - Futsal									
	Corta Mato Regional									
	Mega Sprinter SVP									
	Mega Sprinter Regional									
	Atividade Pré-escolar									
	Atividade 1º Ciclo									
	ETAPAS	Prognóstico	Prioridades			Progresso			Produto	

No âmbito do estágio realizado no Externato Liceal das Casas de São Vicente de Paulo, foi proposto pelo grupo de Educação Física a realização de uma atividade para o primeiro dia de aulas dos alunos do 2º e do 3º ciclo, atividade essa que todos os anos é organizada pelos professores do grupo. O dia tinha como principais objetivos receber e integrar da melhor forma todos os alunos, em especial aqueles que estão pela primeira vez no externato, assim como dar a conhecer novos colegas, professores, todo o espaço escolar e a oportunidade de interação com toda a comunidade educativa.

Seria necessário encontrar uma atividade que fosse de encontro a esses mesmos objetivos. O núcleo de estágio do ESVP pensou na alegria contagiante e reconfortante que é ir com a nossa família a feiras populares e chegámos à conclusão que seria uma oportunidade única de criar esse sentimento sendo que seria uma atividade perfeita para o elevado número de alunos presentes nesse dia, bastando apenas ligar a feira popular à educação física e ao desporto.

Denominámos a atividade como Feira Desportiva (apêndice I). Nesta atividade seria importante o carácter lúdico, sendo fundamental haver jogos tradicionais e jogos mais divertidos. Contudo, decidimos lhe dar também uma vertente competitiva, como fator de motivação e empenho. A Feira iria consistir em 8 estações para o 3º ciclo e em 9 estações para o 2º ciclo. Cada estação continha um jogo/atividade para realizar por todos os alunos, onde os grupos iam rodando consoante um tempo pré-definido. A Feira Desportiva, ficou planeada para o 3º ciclo de manhã e para o 2º ciclo à tarde.

Na parte da tarde, o 3º ciclo precisava de outra atividade, preferencialmente no pavilhão gimnodesportivo para não condicionar a Feira aos colegas do 2º ciclo. Decidimos realizar um circuito onde iríamos colocar diferentes estações de diferentes matérias da nossa disciplina, sendo uma oportunidade dos alunos, após uma longa paragem nas férias, terem um primeiro contato com a disciplina.

Para a realização correta das atividades do dia todo, seria fundamental o precioso contributo de todos os professores do externato, ficando pelo menos um professor por estação para explicar qualquer dúvida relacionada com o funcionamento, supervisionar e no caso da Feira Desportiva, anotar a pontuação de cada grupo.

Efetuada uma análise da atividade em questão, verifica-se que a iniciativa do primeiro dia de aulas, organizada pelo núcleo de estágio do ESVP, representou uma mais valia para todos os alunos, devendo, portanto, ser perpetuada em edições futuras.

Alguns dos objetivos da Feira e circuito desportivo consistiam em aprimorar a perícia e a manipulação de objetos, desenvolver as capacidades motoras condicionais e coordenativas, além de promover a melhoria da condição física dos alunos, especialmente após o período de férias. A iniciativa também visou fomentar a interação entre os alunos de diferentes turmas e estimular o interesse pela prática da educação física.

Todos os objetivos propostos foram alcançados com êxito, proporcionando uma aprendizagem significativa para nós, estagiários. O objetivo proposto pelo GEF ao núcleo de estágio também foi concretizado através do feedback que obtivemos por parte dos alunos e pelo que fomos presenciando ao longo do dia todo. O facto dos grupos serem constituídos aleatoriamente aliado ao funcionamento de toda a atividade em si, desfaz logo barreiras de alunos que vêm de outras escolas e de alunos que já frequentavam o ESVP, juntando-os todos em prol de um objetivo em comum, sendo importante na receção e integração desses alunos novos, assim como no conhecimento do espaço e as oportunidades de interação com toda a comunidade educativa.

Relativamente a outras atividades internas, o núcleo de estágio organizou o XI cortamato SVP (apêndice XIX) e o Mega sprinter SVP, com o objetivo de apurar os alunos para os regionais dos respetivos eventos, assim como um torneio interturmas de futsal. Além disso, fui parte integrante no planeamento e na execução das atividades realizadas pelo GEF para o pré-escolar e para o 1º ciclo.

Algo comum em todas as atividades realizadas sempre foi a adesão dos alunos, assim como a motivação e o empenho para as realizar. Obtivemos sempre um feedback positivo por parte dos alunos e exemplo disso foi que após a prova do mega sprint, os alunos após a atividade e nos intervalos durante a semana toda praticavam corridas com os seus colegas tanto da sua idade, como de anos diferentes.

3.3 - Atividade Externa

Quadro 9 - Quadro Atividades DE - Atividade Externa

Desporto Escolar - Atividade Externa	Atividades	1º Período			2º Período			3º Período	
		Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
	Período de Experimentação								
	Avaliação Inicial								
	1º Encontro Basquetebol								
	2º Encontro Basquetebol								
	3º Encontro Basquetebol								
	4º Encontro Basquetebol								
	5º Encontro Basquetebol								
	All Star Week								
	ETAPAS	Prioridades			Progresso			Produto	

3.3.1 - 1ª Etapa – Avaliação Inicial (15/10/18 – 01/11/18)

3.3.1.1 - Objetivos

- Atrair, pelo menos, 20 alunos para o núcleo de basquetebol;
- Perceber as dinâmicas organizacionais do treino;
- Identificar alunos expert;
- Implementar formas de organização;
- Recolha de dados para formação de grupos;
- Identificar prioridades para cada aluno ou grupos de alunos.

3.3.1.2 - Planeamento

Os treinos do DE tiveram o seu início em outubro, com os alunos a usufruírem de duas semanas para experimentarem os dois clubes de forma a não tomarem uma decisão sem passarem pela situação, visto ser uma atividade aberta a todos os alunos e apenas participarem os que querem. Nestas 2 semanas os alunos iam aos treinos do clube que queriam, experimentavam a atividade, os colegas, os professores, o ambiente e só após este período experimental decidiam.

Numa 1ª fase, os treinos eram assumidos pelos professores responsáveis, de forma a conseguir perceber as dinâmicas já existentes ou a ser impostas desde cedo. Nesta fase não me sentia realmente preparado devido ao número elevado de praticantes e devido à minha inexperiência inicial, tendo em conta que existiam treinos com cerca de quarenta alunos no pavilhão.

Após o período de experimentação e uma semana da avaliação inicial, onde observei a forma de organização e os métodos de treino, os professores responsáveis deram-me a liberdade para assumir os treinos e assim ser mais uma contribuição para a minha formação, sentindo, desde logo, grande responsabilidade na formação daqueles aprendizes.

O plano anual foi dividido em 4 etapas, avaliação inicial, prioridades, progresso e produto, tendo também o período de experimentação referido anteriormente e em 10 unidades didáticas.

A 1ª etapa, de avaliação inicial, teve o seu começo a 8 de outubro, tendo o seu término dia 1 de novembro. Os grupos foram formados em conjunto com os professores responsáveis pelo clube, sendo nos infantis A quase de forma aleatória devido ao grande número de alunos novos presentes. Nos infantis B, devido a haver um conhecimento prévio dos alunos por parte dos professores, os grupos foram formados por heterogeneidade numa 1ª fase e numa 2ª fase por homogeneidade.

3.3.1.3 - Balanço

O primeiro objetivo foi amplamente cumprido pois no total dos dois escalões existentes foram inscritos 63 alunos, sendo 24 do escalão infantis B e 39 do escalão infantis A.

Ao observar a forma como os professores responsáveis pela atividade organizavam tanto atleta dentro de um pavilhão, foi mais fácil para mim posteriormente pegar na equipa e assumir os treinos, visto as rotinas estarem muito bem adquiridas, principalmente no escalão de maior idade.

Relativamente à avaliação inicial, no escalão de infantis A, sabendo que os alunos no ESVP têm EF desde o 1º ano, e que a maioria dos alunos está presente nessa mesma escola desde essa idade, esperava que os alunos já tivessem algum contacto com a bola de basquetebol, nomeadamente através de jogos como o jogo dos passes ou da bola ao capitão, mas que tivessem alguma dificuldade em driblar a bola e a controlá-la. Ou seja, estavam habituados ao seu tamanho, à sua dureza, mas não ao seu manuseamento no que concerne ao basquetebol.

Portanto, nesse escalão comecei por avaliar o enquadramento, a desmarcação, a receção, o passe e a marcação do adversário através do jogo da bola ao fundo e da bola ao capitão, em situações de 3x3, tudo sem situações de drible pois se realizar estas ações sem algo acrescentado, sem algo novo como o drible já iria ser bastante difícil, com o drible então ia ser muito difícil haver essa análise e avaliação.

Após perceber que iria ser muito difícil criar situações de jogo, pois existiam bastantes dificuldades, comecei a trabalhar em circuito, onde poderia olhar de forma mais detalhada

para o que queria avaliar. Criei um circuito onde existia um percurso de drible, uma estação de passe e receção, uma estação de lançamento na passada, uma estação de lançamento parado, uma estação de manipulação de bola e uma estação de jogo 2x2 apenas para uma tabela, sendo esta última utilizada mais de forma lúdica.

Neste escalão, existiam 3 alunos que não tinham dificuldades em cumprir o nível introdução, sendo alunos que já tinham participado no DE em anos anteriores, contudo, os restantes alunos tinham muitos problemas relativamente ao processo de tomada de decisão, de quando driblar ou passar, de driblar com a cabeça levantada, de desmarcação e principalmente na realização de lançamentos na passada.

Portanto, primeiramente para a etapa das prioridades seria fundamental ganhar esse à vontade com a bola de forma aos alunos ganharem a confiança necessária para realizarem as mais diversas ações da melhor maneira possível. Planeei continuar a realizar o circuito como forma de aquecimento e depois colocar os alunos por vagas, em superioridade numérica, terminando o treino com situações de 3x3 ou 4x4 com um joker de forma a jogar em superioridade numérica.

Na etapa do progresso, como aquecimento os professores já me tinham avisado que em todos os encontros existia um percurso de aquecimento e que era importante os alunos o conseguirem realizar em autonomia, e que, portanto, deveria fazer parte do treino.

Previa começar a realizar situações de 3x3, começando a introduzir o 4x4, tendo em conta que é o formato utilizado pela competição onde estávamos inseridos, assim como continuar os exercícios por vagas sempre em superioridade numérica.

Na etapa do produto, esperava que os alunos jogassem 4x4, realizando um torneio dentro da equipa.

Já no escalão de infantis B, tendo em conta que a grande maioria dos jogadores presentes no DE já o frequentavam desde o 4º ano, a minha expectativa era de que os alunos cumprissem o nível introdução, sendo, portanto, capazes de tomar as melhores decisões, realizar lançamentos na passada, enquadrar-se ofensivamente, desmarcar-se, ter uma atitude defensiva e conhecer as regras básicas do jogo. Portanto, a avaliação inicial iria ser realizada através de situação de jogo 3x3 em campo reduzido.

No escalão de infantis B, os alunos número 3, 7, 8, 12 e 14 não cumpriam o nível introdução, principalmente devido à decisão de quando passar ou driblar e ao lançamento na passada. Já os alunos número 2, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23 e 24 que cumpriam o nível introdução, tinham como maiores problemas a bola não ser conduzida pelo corredor central na transição defesa/ataque, a participação no ressalto defensivo e ofensivo e a realização de passe e corte.

Portanto, era fundamental colocar os alunos que não cumpriam o nível introdução em situações que os ajudassem a conseguir atingir esse objetivo na etapa das prioridades, sendo que os restantes alunos tinham como papel fundamental ajudá-los. Planeei utilizar o jogo dos 6 ou dos 9 como forma de jogar em superioridade numérica, assim como jogar 4x4 sem drible, passando depois para uma parte final de situação de jogo 4x4 como forma de estímulo e como forma de contrariar a falta de competição neste período.

Para a etapa do progresso, planeava realizar o circuito técnico de aquecimento para os encontros durante um curto período, realizar exercícios e situações de 4x4 sem drible começando a incluir o passe e corte, assim como jogar em 4 aberto, e jogar 4x4 com drible tentando colocar as ideias anteriores assimiladas no treino em prática.

Já na etapa do produto, pretendia criar situações de competição de 4x4, assim como colocar os alunos a jogar em situação formal de jogo 5x5.

Quadro 10 - Quadro Resultados Avaliação Inicial DE

Desporto Escolar - Basquetebol																				
Escalão Infantis A																				
Nº Aluno	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Nível	E	E	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
Nº Aluno	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	/
Nível	I	I	E	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I

Desporto Escolar - Basquetebol													
Escalão Infantis B													
Nº Aluno	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Nível	A	E	I	E	E	E	I	I	E	E	E	I	
Nº Aluno	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
Nível	E	I	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	

3.3.2 - 2ª Etapa – Prioridades (05/11/18 – 13/12/18)

3.3.2.1 - Objetivos Para Grupos Alunos

- Resolver problemas de tomada de decisão, de drible, de desmarcação e de finalização no escalão de infantis A;
- Resolver problemas de tomada de decisão e de finalização nos alunos 3,7,8,12,14 no escalão de infantis B;
- Resolver o problema da bola não ser conduzida pelo corredor central na transição, a participação no ressalto e o passe e corte nos alunos número 2, 4,

5, 6, 9, 10, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23 e 24 no escalão de infantis B.

3.3.2.2 - Objetivos Pessoais

- Parar o treino mais vezes para dar feedback geral;
- Utilizar o feedback à distância como forma de controle do treino.

3.3.2.3 - Planeamento

Na 2ª etapa, prioridades, o objetivo seria trabalhar os principais problemas detetados na etapa anterior. Em ambos os escalões, optei por utilizar sempre grupos heterogéneos de forma a fomentar a aprendizagem cooperativa e aproveitar a heterogeneidade natural existente no clube servindo os alunos mais aptos de modelo para os menos aptos, assim como também os ajudarem nos mais diversos exercícios ou situações de jogo. Segundo Leitão (2010), a aprendizagem cooperativa é uma abordagem pedagógica centrada no aluno, que se desenvolve em grupos formados com base na diversidade dos seus membros. Utiliza uma variedade de atividades, formatos e contextos sociais de aprendizagem, com o objetivo de promover uma construção ativa, solidária, crítica e reflexiva do conhecimento, permitindo aos alunos aprofundar a sua compreensão do mundo que os rodeia.

No escalão de infantis A, devido ao número elevado de alunos, optei por realizar em circuito, estações de lançamentos na passada, de lançamento parado, de drible, de passe e receção, como aquecimento. Mais tarde, privilegiei situações de superioridade numérica perto do cesto, por vagas, criando constantemente situações de decisão, dando tempo aos alunos para decidir melhor e além disso, sendo perto do cesto, existe maior probabilidade da realização de lançamentos na passada. Na parte fundamental, jogávamos 3x3 com um joker, continuando a privilegiar sempre superioridade numérica.

No escalão de infantis B, como aquecimento era realizado o jogo dos 6 ou dos 9, uma situação de jogo em constante superioridade numérica 2x1 ou 3x2, onde quem marca cesto ou ganha o ressalto tem vantagem podendo atacar o outro cesto. Foi um jogo adequado às necessidades dos alunos, pois primeiro que tudo tem de haver muitos lançamentos para haver muitos ressaltos e foi importante arranjar um jogo onde quem ganhasse o ressalto tivesse vantagem, tivesse hipóteses de continuar a atacar. Sendo uma situação de superioridade numérica constante, há sempre situações de decisão para tomar, seja em passe, seja em drible, seja para realizar o tipo de lançamento mais adequado à situação, o que ajudou bastante os alunos com mais dificuldades.

Depois da mecânica do jogo aprendida, o mais importante passou a ser a minha instrução, os meus feedbacks sobre o drible, sobre o passe, sobre a decisão, sobre o ressalto.

“Dominar o ensino do basquetebol, pressupõe não só que saibamos onde queremos chegar, mas também como chegar, ou seja, o que devemos ir ensinando. Ao ensinarmos, constatamos que somos tanto mais claros e objetivos, quanto mais aprofundadamente conhecemos o jogo. Essa clareza e objetividade decorrem da simplificação ajustada que fazemos do jogo, aproximando-o do nível dos praticantes que dispomos.” (Barreto, Gomes & Bom, 2004, p.27)

Na parte fundamental, devido a não haver competições durante todo o 1º período, tentava que houvesse essa competição nos treinos, realizando jogos de 4x4, onde os alunos mais fortes jogassem mais tempo com alunos de igual nível, e os alunos com maiores dificuldades jogassem em heterogeneidade, havendo sempre um ou dois alunos mais aptos para ajudar.

3.3.2.4 - Balanço

A falta de competição no 1º período, por uma falha organizacional do desporto escolar, foi um grande impedimento para a aprendizagem das crianças, na medida em que apenas depois dos encontros consegui realmente perceber que aprendizagens significativas os alunos tinham aprendido e qual o caminho que deveria seguir. Além disso, a falta de competição poderia levar à desmotivação dos alunos, pois com todo o trabalho nos treinos, com toda a adesão, principalmente por parte dos mais novos, tem de haver um espaço próprio para o aluno se meter à prova, sendo esse espaço os encontros.

Apesar de no treino haver constantes situações de 3x3 semana após semana, a situação real de competição contra uma equipa de fora nunca pode ser replicada corretamente. Uma solução poderia ter sido a realização de jogos particulares entre escolas, fora da taça que iríamos participar, que já poderia ter um efeito bastante positivo na aprendizagem dos alunos. Contudo, nunca foi uma real possibilidade nem nunca foi sequer colocada a possibilidade de isso acontecer.

Segundo Spittle e Byrne (2009), um método de treino onde a competição existe, está associado a uma maior manutenção dos níveis de motivação intrínseca, dos níveis de orientação para a tarefa e para um melhor clima de aula.

“A competição é uma das variáveis determinantes para o sucesso da estratégia pedagógica. Socialmente, a competição é muitas vezes vista como pouco educativa, por eliminar o derrotado, ser centrada no resultado, produzir comportamentos de concorrência, de exclusão e de agressividade. As práticas competitivas não são boas ou más por si só, dependendo essa avaliação da forma como a respetiva prática é promovida, ensinada e

incentivada (...). A competição tem de ser educativa, servindo para alcançar uma série de valores sociais, sendo que, também as condições para a superação das dificuldades pessoais são proporcionadas principalmente pelos jogadores, quer enquanto adversários, através do esforço que desenvolvem para obter a vitória, quer pela cooperação proporcionada enquanto colega de equipa.” (Gonçalves, 2009, p.111)

3.3.3 - 3ª Etapa – Progresso (07/01/19 – 06/04/19)

3.3.3.1 - Objetivos Para Grupos Alunos

- Aquisição do método de aquecimento dos encontros previstos;
- Criar autonomia nos alunos e nas equipas durante as partidas dos encontros;
- Resolver problema da defesa se superiorizar ao ataque;
- Resolver problemas de tomada de decisão, de desmarcação e de finalização no escalão de infantis A;
- Resolver problemas de tomada de decisão e de finalização nos alunos 3,7,8,12,14 no escalão de infantis B, de forma a cumprir o nível introdução;
- Condução de bola pelo corredor central na transição, a participação no ressalto e o passe e corte no escalão de infantis B, em situação de jogo 3x3.

3.3.3.2 - Objetivos Pessoais

- Diversificar os feedbacks;
- Utilizar o feedback à distância como forma de controle do treino.
- Parar o treino mais vezes para dar feedback geral;

3.3.3.3 - Planeamento

Na 3ª etapa, foi anunciada a competição que o clube ia participar. No decorrer da etapa, em ambos os escalões continuei a privilegiar grupos heterogéneos.

Nas semanas anteriores aos encontros, em conversa com os professores decidimos que seria melhor treinar o circuito técnico que os alunos iam realizar nesse dia como aquecimento, assim como a situação formal de jogo, 4x4 com as equipas definidas já para o dia, de forma aos alunos se habituarem às rotinas, sendo cada vez menos necessária a nossa intervenção no dia da competição.

Em todos os jogos era feita uma observação das maiores dificuldades sentidas pelos atletas nos encontros realizados, nos dois escalões. A partir dessa observação, em conjunto com os professores responsáveis pelo DE, percebíamos qual o caminho a seguir, se o

caminho tinha sido o correto, se tínhamos de voltar a seguir o mesmo caminho ou se tínhamos de mudar, planeando a partir daí os objetivos seguintes.

“O jogador, por mais inexperiente que seja, é sempre visto como um sujeito dotado de inteligência, de vontade própria, capaz de pautar a sua ação por propósitos e intencionalidade estratégica, ou seja, onde quer chegar e como quer lá chegar. Observar o que é que ele faz, estimar o que pretendia fazer e determinar porque o faz e com que sucesso o faz, são condições para deduzir as medidas pedagógicas necessárias, os ajustamentos que devem ser feitos na atividade e a ajuda que deve ser prestada ao jogador.” (Graça, 2004, p.75)

Após o 1º encontro (12 janeiro), no escalão de infantis A, refleti um pouco sobre se o caminho que estava a ser trilhado seria o melhor. Sabia que a ideia era a correta, privilegiando situações em contexto de jogo, mas em conversa com os professores decidi começar a fazer o aquecimento através de jogos mais simples, como o jogo dos passes e o jogo da bola ao fundo.

São jogos em que os alunos não usam o drible, têm de se estar constantemente a desmarcarem senão não conseguem o objetivo do jogo, tem sempre tomada de decisão e além disso devido aos adversários não poderem roubar a bola das mãos, dá aos alunos tempo para realizar as ações.

Fazendo a transferência dos jogos de bola ao fundo ou do jogo dos passes como aquecimento, para situação formal de jogo, realizava sempre jogo sem drible, condicionando-o nessa vertente. Desta forma, os jogadores tinham de se desmarcar, tomar decisões corretamente e os melhores jogadores não conseguiam resolver o jogo por si só driblando de uma ponta à outra do canto.

No desenrolar desta etapa, começaram a ocorrer problemas relacionados com a defesa, pois os defesas pressionavam muito alto os atacantes, muitas vezes fazendo faltas, o que nesta etapa de aprendizagem não favorece nada a evolução dos praticantes. Portanto, condicionei a defesa a apenas se colocar entre o adversário e o cesto, podendo fazer interceções de passe, de modo a acontecer realmente jogo, de modo a que o contributo da defesa não impeça a execução dos poucos argumentos ofensivos que os jogadores ainda tinham. Para se ganhar a bola, apenas podia ser em interceção ou ganhando o ressalto.

“Obviamente que qualquer contato físico nesta fase só favorece a defesa, pelo que, como sublinha enfaticamente Hermínio Barreto, ele deve ser firmemente contrariado, obrigando o defensor a respeitar o espaço pessoal do possuidor da bola e sancionando estritamente qualquer contato com os braços.” (Graça, 2004, p.77)

E, realmente, esta foi uma das dificuldades sentidas. Muitas vezes em treinos com 30 crianças no pavilhão, onde o contato físico era permanente e o simples marcar falta, explicando o porquê, não era suficiente para reduzir o número de comportamentos desse tipo, levava a que muitos jogadores não estivessem à vontade com a bola, virando-se de costas para o cesto e protegendo a bola com o corpo sem ter a cabeça levantada, sem sequer ter a ideia de alguma vez ir passar a bola a um colega. Para corrigir isso, foi permitida apenas a interceção de passes durante grande parte dos treinos, não permitindo o roubo de bola das mãos dos alunos.

Depois do 2º encontro, na equipa de infantis A, os problemas mantiveram-se relativamente ao anterior encontro, o que me pareceu normal pois não é com um treino por semana que se resolve todos os problemas de uma vez. Ficou definido como objetivo para este escalão trabalhar estes problemas acima referidos até ao final do período.

“Na prática, não se devem consentir perturbações que inviabilizem a possibilidade dos aprendizes darem respostas às situações que vão tentando provocar no jogo, e que devem ser direcionadas por quem ensina, no sentido de proporcionar que tentem fazer o que se relaciona com o jogo que estão a aprender. Para assegurar que tentam fazer algo, é indispensável que lhes seja permitido desencadear as ações que dinamizam o jogo, passar, driblar e lançar, iniciativas que resultam do atacante com bola.” (Barreto, 2001, p.61)

Numa 1ª fase, começávamos o aquecimento com uma situação de ataque rápido, por vagas, da linha de fundo, 3 a 3, onde o jogador que tinha a bola, passava a um colega, esse colega tinha de esperar pela desmarcação de outro jogador que estava aberto, mas que se tinha de movimentar para dar linha de passe, e por fim a bola era colocada para o jogador que repôs a bola em jogo, que ia finalizar em lançamento na passada, sendo que os restantes jogadores iam atrás do colega pois se ele falhasse o lançamento, quem ganhasse o ressalto podia finalizar.

Numa 2ª fase, um dos jogadores da vaga tornava-se defesa, criando uma situação de superioridade numérica de 2x1, onde o jogador que recebia a bola já podia decidir se driblava e ia para o cesto ou se passava ao colega consoante a opção do defesa. Na parte fundamental, utilizávamos sempre situação de jogo 3x3 ou 4x4 sem drible. Neste exercício, torna-se fundamental salientar a importância de reforçar as boas decisões, mesmo quando a execução não correu da melhor maneira.

Segundo Dimas e Pinto (2004), muitas vezes na formação de jovens se comete o erro de intervir mais sobre os aspetos de execução e de eficácia da mesma, quando na

realidade o que está em causa é a decisão. Os autores reforçam a importância do professor, dizendo que é o fator determinante para que os praticantes adquiram o domínio das técnicas.

“As capacidades perceptivas e de tomada de decisão, na variabilidade do contexto do jogo, precisam de tolerância para que as respostas ocorram. Se o jogo pelas suas características naturais não proporciona esse ambiente, cabe a quem ensina adequar as condições de prática, quer às particularidades dos praticantes, ou seja, as competências que possuem, quer aos propósitos da aprendizagem, conseguindo que joguem.” (Barreto, 2001, p.60).

No escalão de infantis B, começámos a etapa por trabalhar o 4x4 sem drible e a partir daí, no decorrer dos encontros, percebemos que a maioria deles já conseguiam ter a percepção total de quando passar ou quando driblar, não utilizando este último em excesso. A partir daí optámos por começar a introduzir exercícios de passe e corte, assim como jogar em 4 aberto, como aquecimento, e fomentar situações de competição em jogo 4x4.

Relativamente aos alunos com dificuldades, o feedback individual era muito focado no objetivo. Enquanto que a situação de passar ou driblar se foi resolvendo ao longo dos treinos, em situação de jogo, o lançamento na passada não surgia como algo natural, o que muitas vezes era fomentado ou pelo feedback, ou pelo aumento do número de pontos de um lançamento na passada.

Ao longo do ano fui adaptando a minha postura enquanto treinador na forma de dar o feedback. De forma aos jogadores cada vez mais assimilarem as ideias que eram propostas pelos exercícios ou em situações que decorriam durante o jogo, optei cada vez mais por dar feedback interrogativo, deixando o próprio aluno a refletir sobre a melhor solução a executar naquele momento.

Horst Wein (2013) refere que ao definir perguntas eficazes, o treinador utiliza um caminho indireto para chegar a nova informação. Ou seja, apela à consciência do aluno com perguntas abertas e fechadas propondo aos jogadores várias opções, despertando a curiosidade e guiando-os para responder às suas perguntas. Com estas metodologias, consegue-se que o jogador eleja várias opções para cada situação de jogo, para resolver, comparando-as ou contrastando-as com as suas experiências acumuladas.

Privilegiando o estilo de ensino de descoberta guiada, procuro que o(s) aluno(s) cheguem à resposta da melhor maneira de atacar o cesto sem eu lhes ter de dizer, escolhendo e ensaiando várias soluções para o problema em questão, tendo como objetivo promover a capacidade de raciocínio na elaboração de respostas e promover a consciência de que o aluno é capaz de descobrir uma solução para uma tarefa (Mosston & Ashworth, 2002).

3.3.3.4 - Balanço

A estratégia dos alunos treinarem o circuito de aquecimento dos encontros, assim como criar autonomia nos alunos, permitiu que os atletas quando chegavam ao espaço dos encontros, já sabiam todas as estações de aquecimento estando em completa autonomia com atletas de outras escolas.

O facto de aliado ao aquecimento, realizarmos a situação formal de jogo, 4x4 com suplentes, permitiu que os atletas treinassem a situação real de jogo, mas também permitiu que os próprios jogadores tivessem a autonomia de serem eles próprios a realizarem as substituições, sendo que este processo é altamente benéfico devido ao elevado número de equipas que o ESVP leva aos encontros (cerca de 6), pois existem equipas, nomeadamente dos infantis-B, onde é definido um capitão para esse encontro, que é responsável pela equipa, não precisando de auxílio de nenhum professor.

No escalão de infantis A, o problema da defesa se superiorizar ao ataque, incomodando imenso os atletas com posse de bola, principalmente aqueles com maiores dificuldades, estava a impedir que muitas crianças aprendessem necessidades tão básicas para qualquer jogo desportivo coletivo como saber quando passar ou driblar.

Ao mudar a forma de aquecimento e condicionar a defesa durante os exercícios, consegui dar o tempo e calma necessários aos alunos para executarem da melhor maneira e com a decisão acertada, o que mais tarde se traduziu numa melhoria substancial da qualidade de jogo, muito focada em jogo de passe e desmarcação e não em jogadas individuais de uma tabela à outra.

Neste escalão, houve uma grande aprendizagem por parte dos alunos do 4º ano, alunos esses que experienciaram pela primeira vez o DE no basquetebol. Dos 15 alunos que constituíam a equipa com essa idade, nenhum deles cumpria o nível introdução no período de avaliação inicial. No entanto, foi o grupo de alunos com maior adesão aos treinos, foi dos grupos com maior foco e vontade de aprender, e, no final do ano 7 desses alunos conseguiam cumprir o nível introdução.

Para esta aprendizagem, muito contou o fator determinante do início da competição. A partir do 2º encontro, os alunos começaram a perceber que não conseguiam ganhar os jogos individualmente e começaram a jogar em equipa, tanto nos jogos, como nos treinos.

De forma a evidenciar este fator importantíssimo para se jogar basquetebol, eu e os restantes professores fizemos questão de enaltecer esses jogos, referindo aspetos chave que nós explicávamos no treino e eles metiam em jogo, de forma a motivar os restantes alunos nesse escalão a jogar da mesma maneira.

Dos restantes 24 alunos, infantis A, 3 cumpriam o nível introdução no período de avaliação inicial e 21 não o cumpriam, principalmente por serem demasiado individualistas,

não levantando a cabeça para jogar com os colegas e não decidindo corretamente. No final do ano, 9 alunos não conseguiram atingir o objetivo de cumprir com o nível introdução, devido a existirem falhas na tomada de decisão e no lançamento na passada.

No escalão de infantis B, apenas o aluno número 12 não conseguiu atingir o nível introdução, de todos os que tinham dificuldades no lançamento na passada e na tomada de decisão. Nesse escalão, a qualidade do jogo era muito boa, sem individualismos, com decisões acertadas, luta pelo ressaltado, a bola a começar a ser conduzida pelo corredor central, faltando apenas o posicionamento em 4 aberto e respetivo passe e corte ser mais automatizado.

No entanto, a maior dificuldade destes alunos sempre foi a motivação para estes levarem o treino mais a sério. Não devido ao comportamento, mas mais no sentido em de treinarem como se joga, para no futuro serem melhores jogadores, melhores atletas, pois nos encontros os resultados, neste escalão, eram muito desnivelados o que levava a um relaxe que não era pretendido, sendo o treino um bom local para eles se superarem a si próprios visto ser possível realizar jogos de maior competitividade entre eles do que muitas vezes contra os adversários. Pretendia que os atletas treinassem com intensidade, agressividade controlada, que se sentissem emocionalmente envolvidos e entregues à tarefa de ajudar a equipa a vencer.

Segundo Araújo, Pinto e Leite (2004), treinar e competir em níveis cada vez mais elevados de exigência, apresenta-se hoje, em termos desportivos, como um meio ao serviço do “acelerar” da preparação dos jogadores.

Os autores reforçam que o pretendido seria realizar exercícios de treino competitivos e exigentes do ponto de vista físico, técnico e tático, simulando o mais possível a situação de jogo, e ainda que eles fossem especificamente orientados para, através dos feedbacks dados pelos professores, os atletas melhorarem as suas competências necessárias que habilitarão os jogadores a gerir o inesperado que irá acontecer durante a competição. Estaríamos a ensinar os atletas a agirem, a tomarem decisões em curtos espaços de tempo, perante uma realidade de jogo em constante mudança, refletindo diariamente sobre o que fazem, como o fazem e o que têm de fazer para melhorar.

Relativamente a dificuldades pessoais, com o decorrer dos treinos a minha prestação enquanto professor foi melhorando substancialmente pois já passava mais tempo a dar feedbacks que realmente ajudavam os alunos, com questionamentos, com feedbacks gerais, com situações de paragem do exercício e procura de soluções, do que a repreender alunos ou à procura de situações de comportamentos desviantes.

Para essa melhoria, foi precioso o contributo dos já experientes professores responsáveis pela atividade, que em todos os treinos me davam o seu feedback do que eu

devia melhorar, mas também do que eu fazia melhor, sendo altamente motivante trabalhar desta forma.

3.3.4 - 4ª Etapa – Produto (23/04/19 – 30/05/19)

3.3.4.1 - Objetivos Pessoais

- Criação de uma competição interna – “All Star Week”.

3.3.4.2 - Objetivos Para Grupos Alunos

- Infantis A – Jogar 5x5 havendo progressão no campo e lançamentos na passada não protagonizados.
- Infantis B – Jogar 5x5, sendo a bola conduzida pelo corredor central na transição defesa/ataque, havendo passe e corte, havendo muita luta nos ressaltos pela posse de bola.

3.3.4.3 - Planeamento

Na 4ª etapa, uma etapa que deve ser de situações reais de competição entre os alunos de modo a recuperar ou consolidar os objetivos pretendidos ao longo do ano, de modo a criar algo de diferente e motivador tanto para as últimas semanas do ano letivo, como para a participação no próximo ano no desporto escolar, decidi fazer uma competição semelhante a como ,por exemplo, fazem nos Estados Unidos, na NBA, onde existe um concurso de lançamentos, um concurso de habilidades, um concurso de afundações e no final um jogo das estrelas, o “All Star Week”.

O objetivo seria criar diferentes competições ao invés de apenas jogos entre si, visto que no decorrer do ano essa situação aconteceu diversas vezes e no escalão de infantis B nunca me pareceu realmente que esses jogos fossem realmente desafiantes. Portanto, existiam concursos individuais, como o concurso de lançamentos, concurso de habilidades e o concurso de afundações, e existia um jogo coletivo 5x5, o jogo das estrelas.

Nos concursos individuais, eram selecionadas duplas aleatórias que se defrontavam para ver quem ia para a liga de ouro ou para a liga das reservas. Ou seja, quem ganhava passava à próxima fase da competição, indo para a liga de ouro e quem perdia, de forma a não deixar de competir ia para a liga das reservas, formando outra competição entre si. O concurso de habilidades era constituído por um percurso em drible, uma zona de passe de precisão, um lançamento na passada e um lançamento livre. O concurso de lançamentos era formado por várias zonas de lançamento, onde o jogador que chegava primeiro à última zona e encestasse ganhava o seu confronto. E o concurso de afundações tinha a componente

lúdica para os alunos, visto ser algo que todos eles sonham fazer, mas que não conseguem pela sua estatura.

No jogo das estrelas, foram selecionados os melhores jogadores para serem capitães e tinham de escolher a sua equipa. Este método fazia com que as equipas fossem heterogéneas.

3.3.4.4 - Balanço

Decidi organizar esta etapa, que deve ser de competição, desta maneira pois é uma etapa que deve ser necessariamente diferente das restantes.

Além do jogo das estrelas, os concursos individuais são oportunidades de superação individual em confronto com apenas um colega e não contra uma equipa inteira, onde muitas vezes existem jogadores que não têm o contacto necessário com a bola para aperfeiçoarem as suas capacidades, não fazem lançamentos tantas vezes, não fazem lançamentos na passada tantas vezes, não fazem passes de precisão tantas vezes, e tanto o concurso de habilidades como o concurso de lançamentos providenciava isso, tendo o concurso de afundações uma parte mais lúdica no meio da atividade.

O jogo das estrelas, por ser a grande final, o último jogo do ano, ganhou um peso importante para os alunos. Um dos objetivos para este jogo era realizar o jogo nas medidas de campo oficiais, ao invés de campo reduzido, mas não foi realizado por questões organizativas do pavilhão e de tempo. Um outro objetivo seria colocar os alunos em situação real de competição de forma a provarem todas as suas capacidades e habilidades aprendidas no decorrer do ano, o que foi cumprido, pois se durante o ano no escalão de infantis B, não consegui criar essa competição no treino entre eles, neste último jogo foi conseguido.

O objetivo no escalão de infantis A foi conseguido pois havia bastante progressão no campo, nomeadamente através do passe e não através de jogadas individuais e existiam lançamentos na passada não protagonizados.

Já o objetivo no escalão de infantis B não foi totalmente atingido devido às mecânicas do passe e corte não estarem ainda bem apreendidas e não surgirem como uma jogada natural. Por outro lado, a condução da bola pelo corredor central foi algo que funcionou sempre, assim como a luta pelo ressalto, tanto ofensivo como defensivo, devido à importância dada pelos alunos ao jogo em si.

Seria bom no futuro realizar esta atividade mais cedo para existir mais tempo de modo a colocar os alunos, do escalão infantis B, numa situação nova, numa situação em que caso eles continuem a jogar basquetebol fora da escola, tenham tido algum contacto com o campo.

3.4 - Conclusões

Um dos problemas do DE no ESVP é o facto do aluno, por uma questão de horários, estar condicionado a escolher uma modalidade ou outra. Tendo duas ofertas tão distintas como a ginástica acrobática e o basquetebol, é facilmente perceptível qual o género predominante em cada delas.

Estamos a contribuir para que no ESVP a ideia de que o basquetebol é para o género masculino e a ginástica para o género feminino perdure. Quando na verdade, há alunas que gostariam de participar na ginástica e no basquetebol e alunos que gostariam de participar na ginástica acrobática, visto que o aluno pode participar nas duas atividades. Além disso, estaríamos a aumentar o número de experiências do aluno.

As experiências motoras e desportivas dos jovens, na escola e fora desta, são cada vez mais pobres. Este facto constitui a razão fundamental para a diminuição das capacidades motoras de crianças e adolescentes. Esta situação vem dar força aos argumentos daqueles que afirmam o primado da formação multilateral de base como princípio diretor do treino na infância (Marques e Oliveira, 2001).

As crianças devem ter a oportunidade de experimentar diversos desportos desde cedo. Essa variedade vai ajudar a desenvolver diferentes aptidões e a encontrar o desporto ideal para cada uma. Além disso, é fundamental que os treinadores sejam bem preparados para oferecer um ensino de qualidade e ajudar as crianças a crescerem de forma saudável (Melo de Carvalho, 2010).

Por outro lado, este último problema vai de encontro à obrigatoriedade do número mínimo de 18 alunos por escalão, principalmente no género feminino. Visto que participam no basquetebol 10 raparigas, que pelo regulamento não podem formar equipa e não podem jogar com os rapazes, este número poderia ser aumentado com raparigas que participam na acrobática, mas que devido à simultaneidade de horários no DE não podem participar nos 2.

Também não existe escalão de iniciados no DE, devido ao número de alunos exigidos, parando a sua evolução na modalidade, abruptamente, precisamente numa fase do seu desenvolvimento onde os alunos começam a perceber, a entender, a interiorizar o jogo e principalmente a gostar do jogo. Os níveis de atividade física tendem a diminuir com a idade (Findlay, Garner & Kohen, 2009) e numa altura de transformação pessoal, de descoberta da sua personalidade retiramos-lhe um grande contributo que os alunos poderiam levar para a sua vida futura.

Além disso, na mesma hora dos treinos, existem apoios e catequese para os alunos, o que até agora tem impedido alguns alunos de participar no treino com boa regularidade. Esta articulação de horários poderia ter sido prevenida, antecipada, e os horários deveriam

ter sido melhor definidos consoante as necessidades dos alunos, tanto para o apoio ao estudo, como na articulação das duas modalidades.

Relativamente a dificuldades sentidas por mim, o facto de existirem treinos com muitos alunos, foi uma dificuldade difícil de ultrapassar, tanto a nível de planeamento como a nível de organização e de clima.

O balanço das atividades realizadas a nível interno é muito positivo. Em todas as atividades houve grande adesão por parte dos alunos, nomeadamente por parte de 6 alunos da minha turma que não demonstravam grande vontade em participar neste tipo de atividades. Não posso deixar de realçar o bom ambiente vivido no ESVP nestes dias onde o GEF organizou este tipo de atividades.

Relativamente à atividade externa, fazendo um balanço das dificuldades sentidas no escalão de infantis A, é notória uma grande aprendizagem por parte dos alunos.

Primeiro que tudo, a necessidade de levar a bola, driblando desnecessariamente, de um lado do campo ao outro, foi desaparecendo. Existia cada vez mais um jogo apoiado, de passe e desmarcação, culminando muitas vezes em lançamentos na passada. Essa aprendizagem foi mais notória nos alunos do 4º ano, alunos que não têm “vícios anteriores”, que absorveram tudo o que foi instruído e que principalmente nos últimos dois encontros conseguiram colocar tudo em prática.

No escalão de infantis B, consegui que os atletas que não cumpriam o nível introdução o conseguissem cumprir no final desta etapa, excetuando o aluno número 12. Contudo, nunca consegui verdadeiramente colocar os alunos em competição no decorrer dos treinos, excetuando três ou quatro alunos que realmente tinham a vontade de competir, e vontade de melhorar.

Fazendo um balanço global, nos últimos encontros os alunos começaram a demonstrar tudo o que aprenderam no decorrer do ano. A adesão aos encontros era muito boa, a adesão aos treinos poderia ter sido melhor, mas como já referi anteriormente, havia condicionantes que não podiam ser resolvidas. Participámos em todos os cinco encontros da taça professor Mário Lemos, tendo-nos sagrado hexacampeões.

Relativamente às dificuldades pessoais, foi fundamental o contributo do professor António Santos e do professor Pedro Augusto na minha aprendizagem ao longo do ano. Além de me terem dado a oportunidade de liderar esta equipa, foram sempre os primeiros a dar-me feedback na altura e na medida certa, contribuindo para que no final do ano a minha postura e o meu à vontade para lecionar os treinos fossem de maior competência e de maior valor para a aprendizagem daqueles jovens.

Mediante o elevado número de alunos, a informação inicial e a instrução, tornavam-se fatores determinantes para o treino correr da melhor maneira. A maioria dos alunos

estavam 15 minutos antes do treino começar com bolas de basquetebol no pavilhão, portanto tratava-se de fazer um pequeno retorno à calma e apenas começar a dar a informação inicial, fazendo a ligação com os encontros ou com os treinos anteriores, quando os alunos estivessem mais calmos, em silêncio. Além disso, a instrução tinha de ser mais focada nos aspetos essenciais, sendo curta e eficaz. No decorrer do treino, o feedback à longa distância assim como paragens a meio do treino para dar feedback geral, foram algumas estratégias que se tornaram fundamentais para obter um maior controlo do treino.

O professor deve ter como objetivo transmitir uma informação sucinta, focada e significativa dos objetivos, das situações de aprendizagem, da estrutura e da organização da aula, situando as aprendizagens a promover na atividade referente e identificando a sua relação com as aprendizagens anteriores. A instrução deve ser transmitida de forma clara, objetiva e pertinente, devendo o professor comunicar aos alunos os objetivos, o que vão realizar e como o vão realizar (Martins, Gomes & Carreiro da Costa, 2017, p.59)

Quando o professor se posiciona próximo de uma atividade, deve conseguir ver todos os alunos e deve “varrer” regularmente com o olhar todas as atividades e emitir feedbacks à distância, de forma a alertar a turma de que está atento e que está pronto para ajudar todos os alunos (Martins, Gomes & Carreiro da Costa, 2017).

No final do ano, como recompensa pelo trabalho apresentado durante o ano e toda a persistência, premiei os alunos com o seu primeiro cartão de jogador ESVP do DE (apêndice XVII), um gesto para alegrar todos os alunos, mas também como forma de motivação para continuarem a participar neste tipo de atividades.

Concluindo, mais do que os professores transmitirem os seus conhecimentos aos alunos, importa perceber o que realmente os alunos aprenderam. No último treino do ano, como balanço final, perguntei aos alunos que aprendizagens significativas eles tinham tido no decorrer do ano, não havendo melhor sentimento do que, principalmente no escalão de infantis A, os alunos afirmarem aspetos tão importantes como o passe e corte, jogar em campo grande/aberto, não olhar para a bola a driblar, fazer jogo dos passes, realizar lançamentos na passada, ter espírito de equipa, saber quando passar, driblar ou lançar ao cesto, pois foram aspetos que trabalhámos durante o ano todo, significando isso que a mensagem foi transmitida do professor para o aluno.

4 - Seminário

4.1 - Enquadramento

A escolha do tema do seminário para o GEF, teve como base a Caracterização feita pelo núcleo de estágio do ESVP. Atendendo a essa Caracterização, denotámos que o ESVP opta por lecionar as aulas no 3º ciclo através de sessões de 50 minutos e em blocos de 100 minutos, o que nos interessou devido à duração das mesmas.

Escolhi o tema, qual o impacto das aulas de 100 minutos nos alunos, devido a me parecer ser bastante tempo para um aluno estar numa aula. Sabendo que os PNEF (2001) abordam a divisão das aulas em 3 sessões semanais, fui pesquisar qual seria o tempo ideal para a duração de uma aula no sentido de perceber a duração ideal, mas também como seria a sua distribuição semanal.

Segundo os PNEF (2001), as aulas de EF devem ser divididas em 3 sessões semanais, preferencialmente em dias não consecutivos, por motivos que se prendem pelos princípios do treino e pelo desenvolvimento da aptidão física na perspetiva da saúde e das aprendizagens.

Já no Decreto de lei nº 6/2001, de 18 de janeiro, esse tema era assunto importante, pois expressava claramente a preocupação de implementar 3 sessões de 45 minutos, de tempo útil, por semana, pois beneficia o currículo real e o sucesso do aluno em EF.

Segundo Lourenço e Onofre (2012), nos últimos anos, por forças administrativas, os grupos de EF têm sido impingidos com 2 sessões de EF semanais, sendo uma de 45 minutos e uma de 90 minutos nos 2º e 3º ciclos e duas sessões de 90 minutos no ensino secundário, sendo que muito desse tempo está longe de ser tempo útil de aula. Apesar da maioria das escolas manter a carga horária e respetiva organização, continua a verificar-se um incumprimento relativamente às orientações dos PNEF (2001) e recomendações internacionais.

4.2 - Objetivos

A realização do seminário tinha como foco a implementação das aulas de 50 minutos na disciplina de EF. De forma a fomentar esta importância, o meu primeiro objetivo passava por aprovar em reunião de GEF a distribuição das aulas de 50 minutos, distribuídas em 3 sessões por semana, preferencialmente em dias não consecutivos, e se possível alargar esta distribuição à escola.

Após o cumprimento deste, era objetivo adicional discutir e elaborar uma linha de argumentação ou fundamentação a ser utilizada na reunião com o conselho pedagógico ou direção do ESVP.

4.3 - Seminário

É importante começar por referir que de forma a dar mais força ao tema e à sua importância, conduzi a minha pesquisa bibliográfica tanto para a EF como para as outras disciplinas, acreditando ser a melhor maneira de convencer as pessoas do quão realmente importante é, e alertando para diversos fatores que intervêm no processo ensino-aprendizagem dos alunos.

De forma a atingir os meus objetivos, teria de articular informação com base científica, mas também documentos de referência nacionais e internacionais pois são organizações com maior impacto, como a OMS, a UNESCO, a Comissão Europeia e o Conselho Internacional das Ciências do Desporto e da EF.

Segundo Mansouri e Lockyer (2007), o tempo ideal de duração de uma aula tem de ser entre 45 e 55 minutos. Mesmo em aulas de 50 minutos, os alunos não conseguem estar atentos durante a aula toda, pois a sua atenção funciona por ciclos, devendo o professor alternar a leção da matéria com pedagogias centradas no aluno (Bunce, Flens & Neiles, 2010).

Esta ideia é confirmada por Bryant e Bryant (2000) que afirmam que para haver maior tempo de atenção por parte dos alunos, é de maior importância a existência de maior variedade de estratégias de aprendizagem do que propriamente o tempo da aula, devendo os professores cada vez mais tentarem serem facilitadores, do que instrutores diretos. Segundo Albaradie (2018) e Bunce, Flens e Neiles (2010), o período de atenção de um estudante continuamente varia, em média, entre 10, 15 e 20 minutos.

Reardon, Payan, Miler e Alexander (2008) compararam os resultados académicos de um formato de 3 vezes por semana, com um formato de 2 vezes por semana e um formato de 1 vez por semana. Quando comparado o formato de 3 vezes com o de 2 vezes, as diferenças não são muito significativas, mas, no entanto, o formato de 3 vezes por semana apresenta melhores resultados académicos. Contudo, quando comparado o formato de 3 vezes por semana com o formato de 1 vez por semana, aí sim existem diferenças significativas, tendo o formato de 3 vezes por semana resultados muito melhores a nível académico. Este estudo, corrobora Willingham (2002) que afirma que aulas de menor duração, mas com maior frequência, melhora a aquisição de habilidades, assim como da matéria.

Comecei a parte do seminário mais ligada à EF, por comparar o perfil das crianças de hoje em dia, com as crianças de há uns anos atrás. Segundo Porfírio, Marques, Leal e Carreiro da Costa (2012), existem diferenças significativas relativamente ao perfil das crianças quando comparadas com gerações anteriores, afirmando que o que nos anos 90 era normal,

encontrar crianças a brincar na rua, hoje em dia é quase um fenómeno raro, tendo as crianças transferido os seus interesses lúdicos e sociais quase exclusivamente para dentro de casa.

Pareceu-me importante também realçar aspetos importantes relativamente à saúde. Segundo Smith, Monnat e Lounsbery (2015), aumentar os níveis de atividade física moderada a vigorosa é uma prioridade de saúde pública, sendo que uma participação regular está associada a um desenvolvimento saudável e a uma prevenção de doenças crónicas, tendo a escola um papel muito importante na oferta da EF, a única disciplina cujos objetivos principais passam pelo desenvolvimento das capacidades motoras, colocar o aluno em atividade moderada a vigorosa e ensinar-lhes a importância de ter um estilo de vida ativo para o resto da vida.

O Departamento de Saúde e Recursos Humanos dos Estados Unidos da América (UDHHS) (2018) afirma que indivíduos fisicamente ativos têm melhor qualidade de sono, têm menos sintomas de ansiedade, têm melhor qualidade de vida e têm mais energia para as suas atividades diárias, não acusando fadiga. Além disso, previne peso excessivo e obesidade, reduz risco de demência, de depressão clínica e de sintomas depressivos. Segundo a OMS (2004), fazendo uma previsão das doenças que terão maior impacto negativo no mundo, as doenças de origem depressiva serão as que mais vão afetar as pessoas em 2030.

Além disso, a UDHHS (2018), refere que para indivíduos que não praticam qualquer ou muito pouca AF, qualquer tipo de atividade física leve ou moderada traz benefícios, reduzindo o risco de mortalidade, de doenças cardiovasculares e de diabetes tipo II.

Outro aspeto importante a referir, seria a importância que a AF tem ao nível dos resultados académicos. Trudeau e Shepard (2008) declaram que os efeitos da atividade física considerados a favor da performance académica são o comportamento em sala de aula, a autoestima, a autoimagem, a satisfação na escola e o envolvimento com a escola. Saraiva e Rodrigues (2011) acrescentam a concentração, a capacidade de aprendizagem e os comportamentos assertivos em sala de aula.

Segundo a Comissão Europeia (2015), crianças ativas têm melhor desempenho a nível cognitivo, comportamental, psicossocial e ao nível de memória. Martins, Marques, Diniz e Carreiro da Costa (2010) concluem que sacrificar tempo em EF em detrimento de outras disciplinas não melhora, necessariamente, o rendimento escolar dos alunos. O estudo dos autores refere que os alunos que tinham classificações de bom ou muito bom na disciplina de matemática, eram alunos mais ativos, que também tinham boas notas na disciplina de português e de EF. Para um ótimo rendimento escolar, os autores afirmam que não apenas o estilo de vida ativo e saudável importa, acrescentando o estatuto socioeconómico e a perceção dos pais fisicamente ativos.

Nesta linha de raciocínio, é fundamental destacar o papel que a escola, e particularmente a EF, assumem na importância de um estilo de vida ativo e saudável, o que por sua vez se traduz no rendimento escolar (Martins, Marques, Diniz & Carreiro da Costa, 2010).

Além destas razões elencadas, é importante salientar as mais valias da EF, pois devido às suas características únicas, é a única disciplina que procura preparar as crianças para um estilo de vida saudável, concentrando-se no seu desenvolvimento físico e mental global, mas também tem a função de incumbir importantes valores sociais como, por exemplo, a lealdade, a autodisciplina, a solidariedade, o espírito de equipa, a tolerância e o fair play (Ferro & Lourenço, 2015).

O Conselho Internacional da Ciência do Desporto e da EF (ICSSPE) (2015), afirma que o cérebro de crianças ativas trabalha melhor e mais rápido, estão mais envolvidos com a escola, tendo um sentimento de pertença, estando mais felizes, mais motivados, mais confiantes, com melhor comportamento e obtêm melhores resultados a nível académico.

Segundo a OMS (2010), crianças e jovens dos 5 aos 17 anos, devem acumular, no mínimo, 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa diariamente.

A distribuição das aulas de EF em pelo menos 3 vezes por semana, ganha maior relevância se considerarmos que uma grande percentagem dos adolescentes e jovens em idade escolar não praticam atividade física regularmente. Sabendo que tanto as aulas de 45 como as de 90 minutos podem proporcionar níveis de atividade física nos alunos que contribuam para a sua saúde, é conveniente que os tempos sejam distribuídos ao longo da semana, em dias não consecutivos preferencialmente. Visto a disciplina ter carácter obrigatório, principalmente os jovens pouco ativos e sedentários passam a ter pelo menos 3 momentos semanais em que praticam atividade física com intensidade moderada a vigorosa (Marques, Ferro & Carreiro da Costa, 2011).

Nas recomendações da Comissão Europeia para encorajar EF nas escolas (2015), vem descrito que o tempo mínimo de ensino de EF recomendado durante o tempo de escolaridade obrigatória deve ser aumentado para 5 aulas por semana, cerca de 5 horas semanais.

Segundo dados da Comissão Europeia e da OMS (2018), os níveis de atividade física em Portugal atingem níveis preocupantes, sendo que em crianças dos 10 aos 11 anos, 53% das crianças do género masculino cumprem com as recomendações diárias, mas apenas 23 % do género feminino cumpre com as recomendações. Em adolescentes dos 14 aos 15 anos, apenas 19% dos rapazes e 5% das raparigas cumpre com as recomendações diárias de atividade física. Estes dados mostram grande preocupação, principalmente, com o género

feminino, e mostra a tendência de que à medida que as crianças vão crescendo, os seus níveis de atividade física vão diminuindo.

Segundo Campos, Gomes e Oliveira (2008), a obesidade em crianças é um fator preocupante devido ao risco aumentado da sua persistência na idade adulta. No entanto, a escola é um excelente meio para a promoção da atividade física, dotando os alunos de conhecimentos para melhorar os seus hábitos, a sua saúde, e evitar a obesidade.

Torna-se importante referir que no perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória (2017), está bem explícito que na área do bem-estar, da saúde e do ambiente, o aluno deve ser capaz de adotar comportamentos que promovam a saúde e o bem-estar, designadamente nos hábitos quotidianos, na alimentação, nos consumos e na prática de exercício físico, contribuindo para isso a distribuição das sessões de EF em, pelo menos, 3 momentos semanais.

4.4 - Estudo

Na cadeira de Investigação-Ação do 2º ano de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, foi-nos proposto trabalhar sobre um tema ligado à nossa escola de estágio, tendo eu escolhido a pergunta de partida: *Qual o impacto das aulas de 100 minutos nos alunos?*

As variáveis escolhidas foram a classificação das notas dos alunos e a sua atenção em sala de aula, pelo que procurei saber qual a opinião dos professores e dos alunos sobre este tema.

4.4.1 - Metodologia

De forma a saber as opiniões dos professores do ESVP, deveria realizar um questionário (apêndice XX). Pesquisei em estudos sobre temas semelhantes se haveria algum questionário cientificamente validado que eu pudesse utilizar, mas a pesquisa foi ineficaz. Em conversa com os professores António Palmeira e João Martins, regentes da disciplina, aconselharam-me a realizar um questionário de raiz, mas que tivesse um background científico.

Comecei a pesquisa bibliográfica sobre o tema, onde comecei a encontrar alguns artigos, mas muito ligado à generalidade das disciplinas e não somente à EF. Reuni bastante informação sobre o impacto das aulas de 100 minutos e consegui realizar um questionário para entregar aos professores do ESVP, partindo precisamente da bibliografia encontrada sobre o tema, tendo sido um dos pontos mais fortes e elogiados pelos professores na disciplina.

Devido a não ter encontrado nenhum seminário cientificamente validado, elaborei perguntas segundo estudos que encontrei sobre tema em questão, sendo que todas as perguntas tinham uma resposta cientificamente fundamentada por um ou mais autores. Por exemplo, sabendo que Reardon, Payan, Miler e Alexander (2008) e Willingham (2002) afirmavam que as aulas de menor duração, mas com maior frequência potencializavam os resultados dos alunos a nível académico, assim como a aquisição de habilidades e da matéria, a pergunta feita aos professores foi no sentido de perceber qual o formato ideal para a distribuição da carga horária, ou então, sabendo que Bryant e Bryant (2000) afirmam que para haver maior atenção por parte dos alunos é importante existir maior variedade de estratégias de aprendizagem, devendo os professores cada vez mais tentarem serem facilitadores, do que instrutores diretos, a pergunta feita aos professores e aos alunos era se existia diversificação dos métodos de lecionação.

Entreguei o questionário a 13 professores que lecionam aulas no 2 e 3º ciclo e a 67 alunos do 8º e do 9º ano, pois são alunos com maior maturidade e que têm maior percepção sobre a forma de lecionar as aulas dos professores. Todos os questionários foram respondidos e devolvidos corretamente, principalmente por ser de fácil compreensão e resolução, mas também porque me foi gentilmente cedido tempo de aula de outros colegas professores, o que foi fundamental para obter as respostas dos alunos.

As perguntas do questionário aos professores iam no sentido de perceber as diferenças entre os métodos e o planeamento das aulas de 50 minutos para as de 100 minutos, assim como perceber vantagens e desvantagens, perceber qual o formato ideal para cada professor e perceber o nível de atenção que os alunos conseguiam ter no decorrer de uma aula de 100 minutos e que impacto teria na avaliação de cada um.

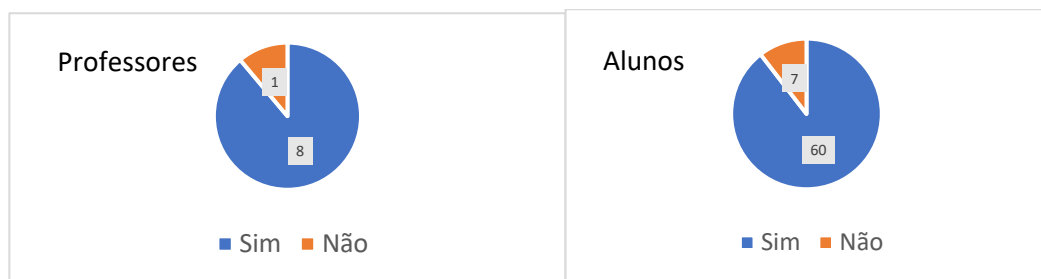
Já o questionário aos alunos, também tinha como objetivo perceber qual o formato ideal de distribuição da carga horária e perceber o tempo de atenção que o aluno conseguia estar focado sem se distrair. Contudo, de forma a comparar com as respostas dadas pelos professores, era perguntado qual o método de aula utilizado preferencialmente pelos seus professores, se esses métodos diferiam das aulas de 50 minutos para as de 100 minutos e se diferiam de semana para semana.

Além disso, de forma a comprovar as respostas dadas pelos professores e pelos alunos, realizei uma técnica de observação que consistia em ir de sala em sala no decorrer de duas semanas, procurando perceber qual o interveniente principal em cada momento da aula (apêndice XXI). Esta técnica, é uma amostra temporal da participação das crianças, em atividades desejadas, sendo que foi realizada de 30 em 30 minutos, tendo eu como função perceber se era o professor o interveniente, se era o aluno, se estavam a realizar atividades, a ver vídeos ou outras possibilidades.

4.4.2 - Apresentação e Discussão Dados

A pergunta número 1 “*Leciona(ou) aulas de 100 minutos?*” era direccionada apenas para os professores, sendo que dos 13 professores, 9 lecionavam aulas de 100 minutos. Na questão seguinte (figura 1) “*O tipo de aula difere das aulas de 50 minutos para as de 100? O que varia? Que estratégias utiliza?*”, a maioria dos professores que lecionam aulas de 100 minutos afirma que o tipo de aula é diferente, tendo os alunos corroborado essa afirmação. A maioria das respostas dos professores à segunda parte da pergunta, foram de encontro ao facto de as aulas de 100 minutos serem melhores para estimular trabalho de projeto, colaborativo e de pesquisa, pela circunstância de haver maior tempo disponível.

Figura 1 – Comparação dos resultados obtidos pelos professores e alunos, na questão 1.1 e 5 respetivamente.



Na segunda questão “*Qual o tipo de aula utilizado preferencialmente? Difere das aulas de 50 minutos para as de 100 minutos?*”, os professores que diferenciam as aulas de 50 minutos para as de 100 minutos (figura 2) disseram que o método mais utilizado é o trabalho de grupo e o expositivo. Já os professores que não diferenciam (figura 3), dizem que o seu método utilizado é sempre expositivo, expositivo com parte prática ou expositivo com trabalho de grupo. Na figura 4, podemos ver as respostas facultadas pelos alunos na pergunta 3 “*Qual o tipo de aula utilizado preferencialmente pelos seus professores?*”, e os alunos confirmam que o método mais utilizado é o método de trabalho de grupo, expositivo e prático. Na questão 4 “*O tipo de aula difere das aulas de 50 minutos para as de 100 minutos?*”, as respostas dos alunos são repartidas, sendo que 35 alunos dizem que os professores não diferem o tipo de aula de semana para semana, enquanto 32 afirmam que diferem (figura 5).

Figura 2 - Resultados obtidos na questão 2 pelos nove professores que diferem as aulas de 50 para as de 100 minutos.

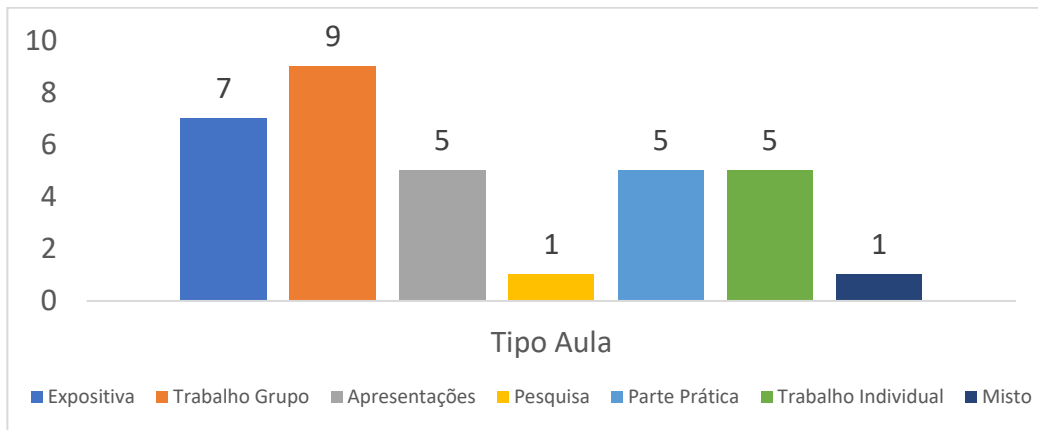


Figura 3 - Resultados obtidos na questão 2 pelos quatro professores que não diferem as aulas de 50 para as de 100 minutos.

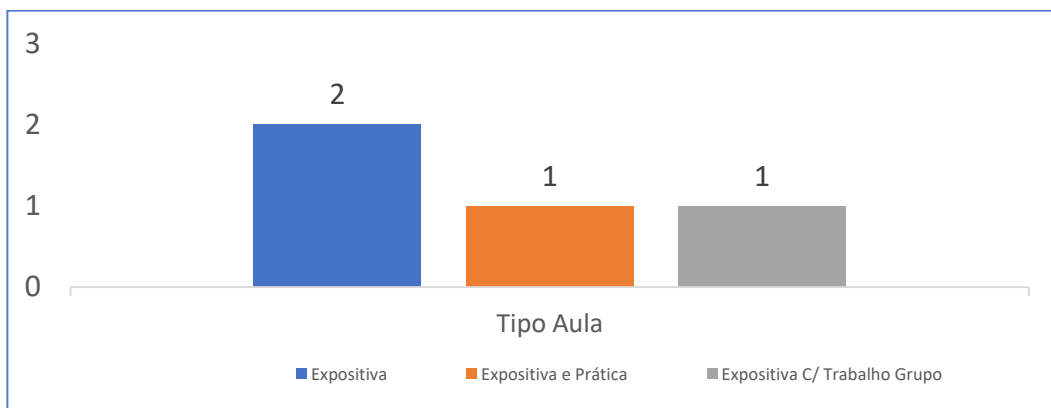


Figura 4 - Resultados obtidos na questão 3, pelos alunos.

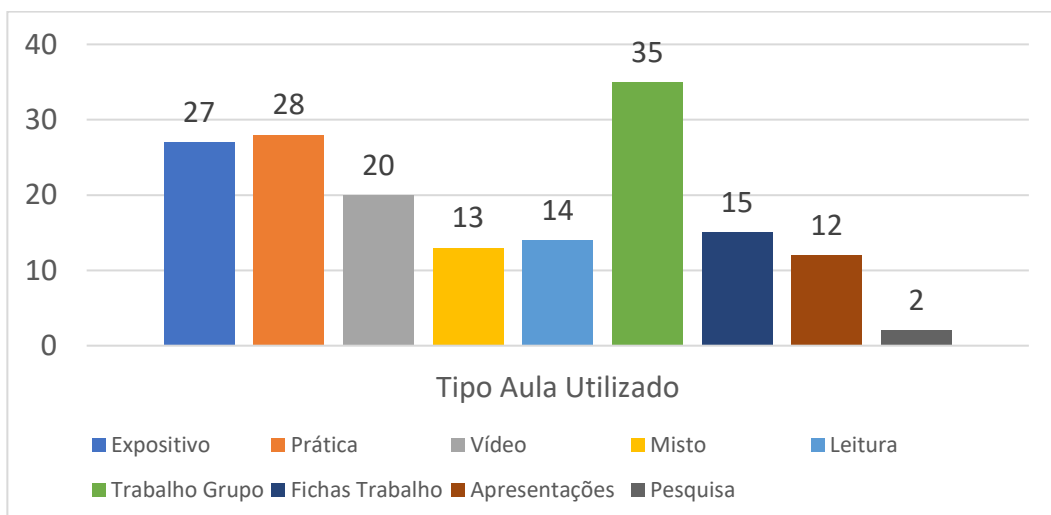
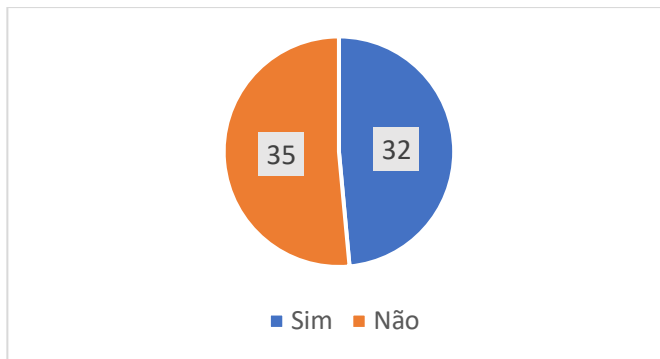


Figura 5 - Resultados obtidos na questão 4, pelos alunos.



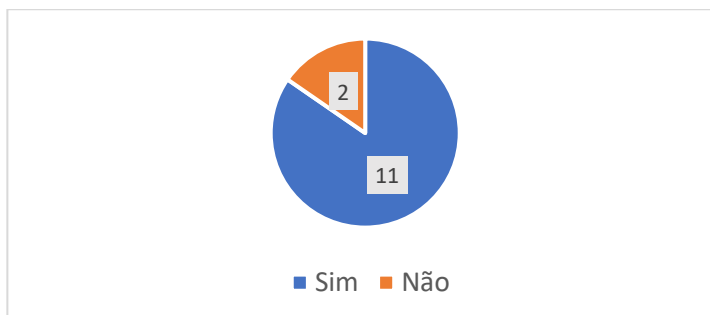
Na terceira questão do questionário aos professores “Do seu ponto de vista, existem vantagens de lecionar aulas em blocos de 100 minutos?”, a maioria dos professores afirmou que existiam (figura 6), nomeadamente vantagens relacionadas com a diversificação de atividades, com o aprofundamento de conteúdos e com a possibilidade de realizar tarefas mais elaboradas, havendo mais tempo de preparação e realização.

Figura 6 - Resultados obtidos na questão 3, pelos professores.



Na questão 3.2 aos professores (figura 7), quando questionados se existiam desvantagens a maioria disse que sim, particularmente desvantagens relacionadas com o cansaço dos alunos, com a dificuldade de manter o foco, a motivação, a concentração e a atenção.

Figura 7 - Resultados obtidos na questão 3.2, pelos professores



Na quarta pergunta, “Do seu ponto de vista, existem vantagens de lecionar aulas em sessões de 50 minutos?” a maioria dos professores afirmaram que existem vantagens

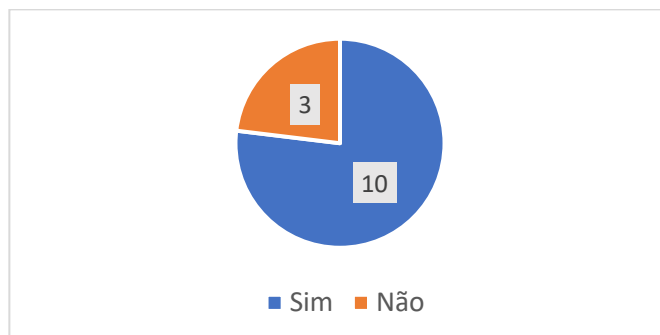
também (figura 8), vantagens relacionadas com a maior atenção e concentração do aluno e com o facto de se encontrar mais vezes com os alunos durante a semana.

Figura 8 - Resultados obtidos na questão 4, pelos professores.



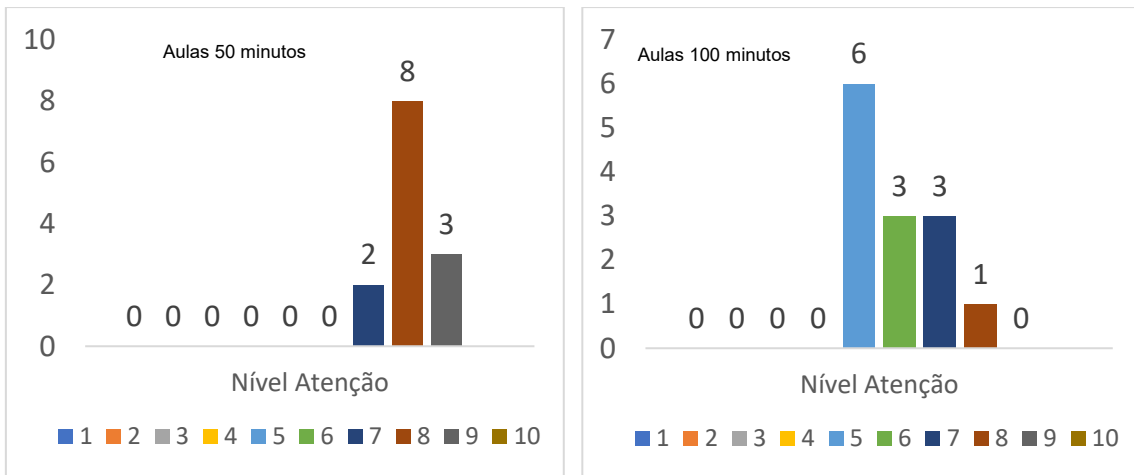
Relativamente a desvantagens de lecionar aulas de 50 minutos, grande parte dos professores declaram que existem (figura 9), nomeadamente desvantagens ligadas ao pouco tempo disponível para atividades didáticas.

Figura 9 - Resultados obtidos na questão 4.2, pelos professores.



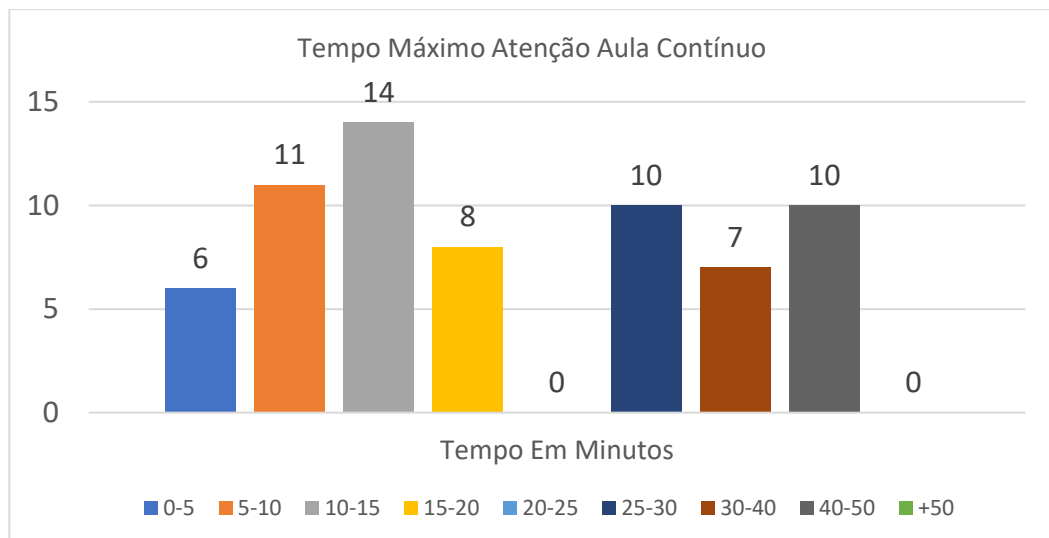
Na quinta questão “Ao nível da atenção dos alunos, numa escala de 1 a 10 (sendo 1 nenhuma e 10 máxima), qual acha que é o nível de atenção dos alunos durante a maioria de uma aula?”, os professores assumiram que os alunos têm maior nível de atenção durante as aulas de 50 minutos do que nas aulas de 100 minutos.

Figura 10 - Resultados obtidos na questão 5, pelos professores.



Comparando com as respostas dos alunos, na sua questão 6 “Qual o tempo máximo (aproximadamente) que acha que consegue estar atento numa aula, sem olhar para o relógio, olhar para o lado, falar com um colega?”, as respostas dos alunos são variadas, contudo, a maioria dos alunos referiu que no máximo consegue estar atento durante 20 minutos.

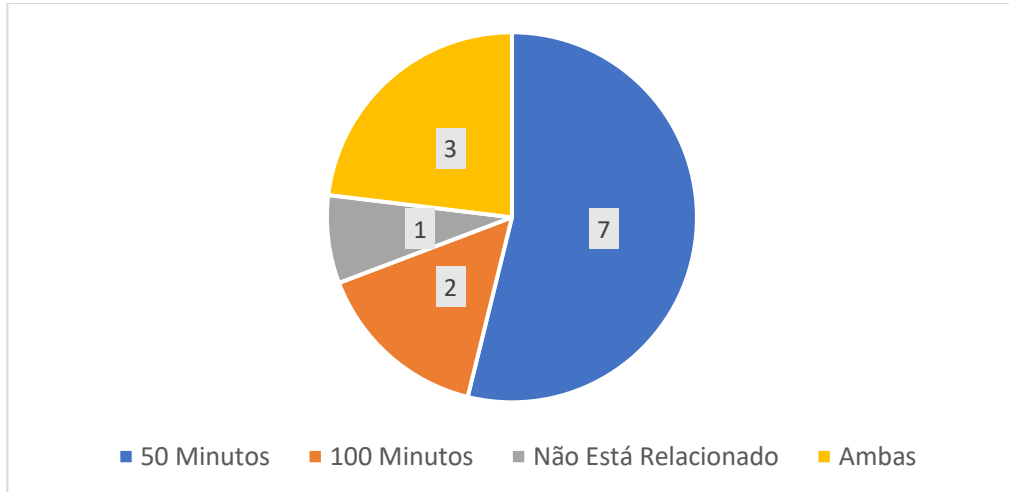
Figura 11 - Resultados obtidos na questão 6, pelos alunos.



Relativamente à questão 6 dos professores “Ao nível da avaliação, acha que os alunos podem ter melhores resultados se as aulas forem divididas em sessões de 50 minutos ou em blocos de 100 minutos? Porquê?” a maioria dos professores diz que os alunos terão melhores resultados académicos se as aulas foram divididas em sessões de 50 minutos (figura 12), por razões relativas à maior atenção, concentração e motivação do aluno, pelo

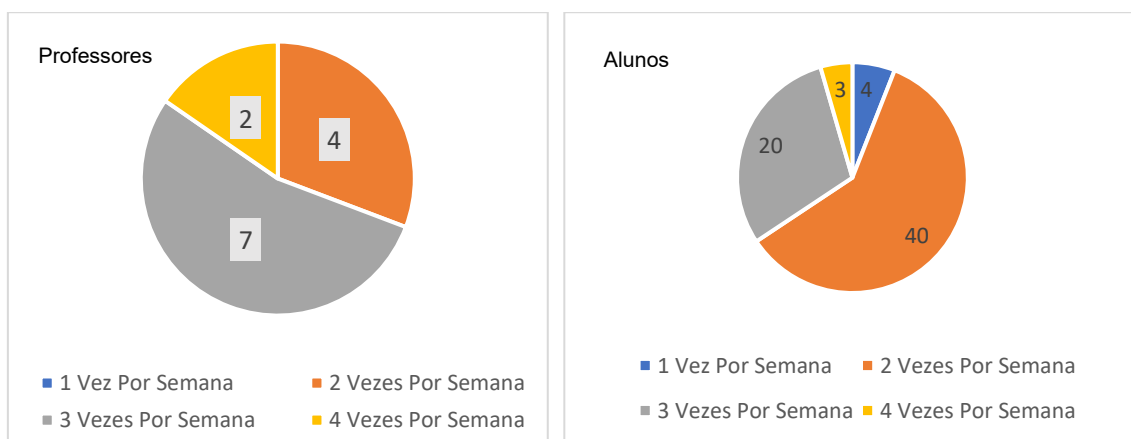
facto de os alunos terem o contacto com a disciplina mais que uma vez por semana e pela rentabilização do tempo.

Figura 12 - Resultados obtidos na questão 6, pelos professores.



Comparando a questão 7 do questionário aos professores e 2 do questionário aos alunos “Do seu ponto de vista, qual seria o formato ideal de distribuição do tempo de uma disciplina ao longo da semana?” a maioria dos professores preferia que a sua disciplina fosse lecionada num formato de 3 vezes por semana, enquanto que a maioria dos alunos preferia que fosse num formato de 2 vezes por semana.

Figura 13 – Comparação resultados obtidos na questão 7 e 2, pelos professores e alunos respetivamente.



Após a aplicação dos questionários, utilizei uma técnica de observação de forma a perceber qual o maior interveniente no decorrer das aulas e perceber se as respostas dos questionários coincidiam com a pequena amostra que ia surgir deste processo. Utilizei a técnica numa 1ª semana (figura 14) e numa 2ª semana (figura 15), às mesmas horas, nas

mesmas turmas, nos mesmos professores, de forma a perceber se o tipo de aula mudava de semana para semana.

Figura 14 – Técnica de observação 1ª semana.

Legenda: P-Professor / A-Aluno / S-Silêncio /C-Conversa Professor Aluno / T-Tarefa / M-Música / V-Vídeo / EF-Educação Física / EV-Educação Visual / 50-Aulas 50 minutos / LAB-Laboratório

20-fev				21-fev				22-fev			
Turmas	1º Passagem	2º Passagem	3º Passagem	Turmas	1º Passagem	2º Passagem	3º Passagem	Turmas	1º Passagem	2º Passagem	3º Passagem
5ªA	P	P	C	5ªA	P	P	P	5ªA	50	50	50
5ªB	P	P	S	5ªB	P	P	P	5ªB	P	C	C
5ªC	50	50	50	5ªC	T	T	P	5ªC	EV-C	EV-P	EV-C
6ªA	P	C	P	6ªA	T	S	C	6ªA	C	P	P
6ªB	C	C	P	6ªB	EV-P/T	EV-T	EV-P	6ªB	S	P	P
6ªC	EV-C	EV-T	EV-T	6ªC	P	C	P	6ªC	50	50	50
7ªA	P	TESTE	TESTE	7ªA	P	P	P	7ªA	EF	EF	EF
7ªB	LAB-P	LAB-P	LAB-C	7ªB	P	C	S	7ªB	S	A	S
8ªA	P	S	S	8ªA	P	C	T	8ªA	P	P	C
8ªB	EV-P	EV-P	EV-C	8ªB	P	P	S	8ªB	50	50	50
9ªA	P	P	P	9ªA	TESTE	TESTE	TESTE	9ªA	P	P	P

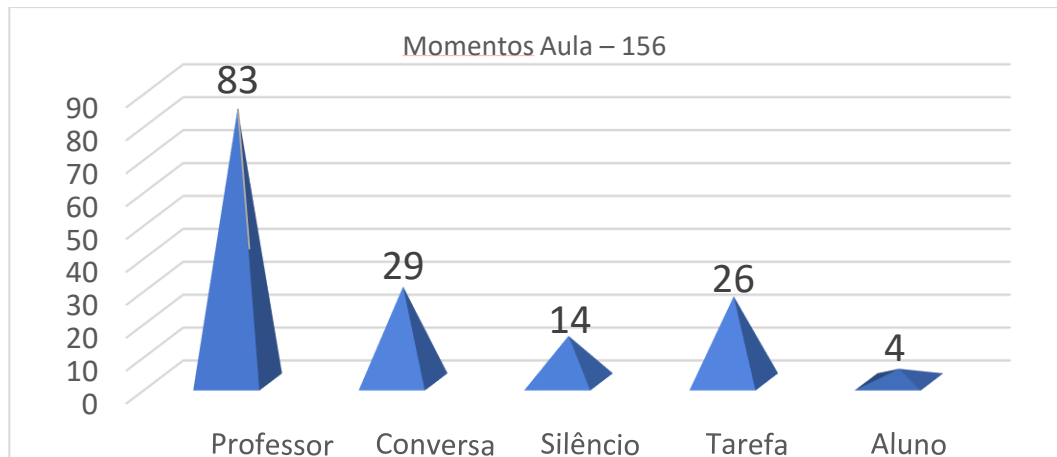
Figura 15 – Técnica de observação 2ª semana.

Legenda: P-Professor / A-Aluno / S-Silêncio /C-Conversa Professor Aluno / T-Tarefa / M-Música / V-Vídeo / EF-Educação Física / EV-Educação Visual / 50-Aulas 50 minutos / LAB-Laboratório

27-fev				28-fev				15-mar			
Turmas	1º Passagem	2º Passagem	3º Passagem	Turmas	1º Passagem	2º Passagem	3º Passagem	Turmas	1º Passagem	2º Passagem	3º Passagem
5ªA	P	T	T	5ªA	T	P	P	5ªA	50	50	50
5ªB	S	P	S	5ªB	P	P	P	5ªB	P	P	P
5ªC	50	50	50	5ªC	T	P	P	5ªC	EV-T	EV-T	EV-T
6ªA	C	T	C	6ªA	T	P	P	6ªA	P	P	P
6ªB	T	C	C	6ªB	EV-P	EV-T	EV-T	6ªB	P	S	P
6ªC	EV-C	EV-T	EV-T	6ªC	P	P	C	6ªC	50	50	50
7ªA	P	P	P	7ªA	P	T	T	7ªA	EF	EF	EF
7ªB	TESTE	TESTE	TESTE	7ªB	A	A	C	7ªB	C	P	P
8ªA	S	C	C	8ªA	S	P	P	8ªA	P	A	P
8ªB	EV-C	EV-T	EV-T	8ªB	P	P	P	8ªB	50	50	50
9ªA	TESTE	TESTE	TESTE	9ªA	P	P	P	9ªA	P	P	C

Como dados relevantes a retirar, podemos olhar para a figura 16 e perceber que em 156 momentos de aula analisados, 83 desses momentos são protagonizados pelo professor, sendo o segundo momento mais comum a conversa entre professor e aluno e o terceiro os alunos a realizarem tarefas.

Figura 16 - Resultados dos momentos de aula analisados



Como dado importante também a retirar, são 9 aulas com um perfil bastante semelhante de uma semana para a outra, assim como as 11 aulas que no decorrer das duas semanas tiveram o professor como único interveniente nos três momentos.

Apesar da maioria dos professores lecionarem aulas de 100 minutos, o método expositivo onde o professor é responsável pela condução da aula continua bastante presente, sendo essas aulas onde os alunos têm maior dificuldade em manter o foco e a concentração.

Apesar dos professores no questionário afirmarem haver vantagens relativas a haver uma aula de 100 minutos, pelo facto de conseguirem diversificar atividades e realizarem tarefas de maior complexidade, e sabendo que em aulas de 100 minutos os alunos não conseguem estar motivados e atentos, conseguimos perceber pela técnica de observação que não são assim tantos os momentos que os professores deixam de utilizar o método expositivo.

Além disso, os próprios alunos quando questionados sobre qual o tempo máximo de atenção em aula contínuo que conseguiam ter, mais de 50% responderam menos de 20 minutos e nenhum aluno respondeu mais de 50 minutos, o que por si só é revelador de como as aulas deviam ser conduzidas.

4.5 - Conclusões

Com os dados recolhidos neste estudo, conseguimos motivar e alertar os professores para a importância do tema. Os professores, através das suas respostas, percebem a dificuldade dos alunos em estarem numa aula de 100 minutos sempre atentos, percebem que têm de utilizar maior variedade de estratégias, percebem as vantagens das aulas de 50 minutos e a maioria afirma que o formato de três aulas por semana seria mais vantajoso para o aluno.

Após o seminário, um dos objetivos seria discutir e elaborar uma linha de argumentação ou fundamentação a ser utilizada na reunião com o conselho pedagógico ou direção do ESVP. Com a ajuda do professor António Santos, coordenador dos diretores de turma e professor no Externato já há algum tempo, e do professor Pedro Augusto, coordenador do GEF, conseguimos retirar dados de ambas as partes do estudo de forma a criar a linha de argumentação. A ajuda foi preciosa, pois os professores sabem que argumentos têm mais força e influência na direção do ESVP.

A linha de argumentação prendeu-se pelo tempo ideal de duração das aulas; qual o melhor formato na performance académica das crianças; nas questões da AF relacionadas com saúde e os seus benefícios; nos efeitos da AF considerados a favor da performance académica; na Caracterização dos estilos de vida dos alunos e o papel que a escola, e particularmente a EF, tem na promoção de estilos de vida ativos e na promoção de estilos de vida saudáveis; nas recomendações da OMS sobre o tempo mínimo de AF das crianças e jovens dos 5 aos 17 anos; nos benefícios da divisão das aulas de EF em 3 sessões semanais; nos níveis atuais de AF em Portugal e como a escola é um excelente meio para os combater, relacionado com o sedentarismo e obesidade; com os valores sociais únicos que a EF proporciona; e com o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória.

4.6 - Avaliação

Este seminário teve duas partes distintas. A primeira parte teve como principal objetivo criar um momento de debate, de reflexão entre os professores do GEF de modo a perceber a importância deste tema. Após a apresentação e conseqüente debate, o primeiro objetivo foi conseguido, pois no seminário todo o GEF aprovava a distribuição das aulas de EF distribuídas em 3 vezes por semana, preferencialmente em dias não consecutivos.

A segunda parte, tinha como principal objetivo discutir ou fundamentar a linha de argumentação para a reunião com a direção do ESVP. O objetivo foi conseguido, pois após a apresentação conseguimos delinear os temas com maior efeito para alcançar o pretendido, a implementação das aulas de 50 minutos no ESVP. Para concluir esta parte, foi proposto a realização de um folheto (apêndice XXII) com os temas escolhidos para entregar aos encarregados de educação e à direção do ESVP.

Além disso, o professor António Santos já teve uma conversa com a direção, e pelo feedback recebido a conclusão foi de que existe receptividade por parte dos mesmos para ter esse cuidado na construção dos horários no próximo ano letivo. De forma a terminar esta parte, foi preciso preparar um documento para entregar ao professor António Santos com a linha condutora de raciocínio a apresentar ao pedagógico, com todas as informações achadas pertinentes, anteriormente referidas.

Conclusão

A realização do estágio pedagógico foi sem dúvida dos momentos mais enriquecedores e que mais me realizaram em toda a minha vida. Era a altura de colocar todos os anos de licenciatura e de mestrado em prática, de finalmente sentir o que era ser professor.

No final do estágio, posso afirmar que muito pouco sabia do que era ser docente no início, e que todo este caminho culminou com o ano de maior aprendizagem, com o ano mais desafiante e ao mesmo tempo satisfatório em todo o meu tempo estudantil. Foi o ano de relembrar, de pesquisar, de debater, de lutar, de trabalhar.

Ainda há muito a melhorar, mas tendo em conta que nesta profissão nunca se pode parar de se aperfeiçoar, levo esta etapa da minha vida como um estímulo para tempos futuros.

A função de docente está interligada à área da lecionação, é a montra da profissão. No entanto, devido ao estágio apresentar 4 áreas de intervenção do estagiário, consegue-se perceber que um professor pode dar muito mais do que apenas a montra principal. A intervenção no desporto escolar, na direção de turma e a realização do seminário foram de grande satisfação pessoal, foram áreas desafiantes e que abrem os horizontes para a dinâmica que um professor deve ter na sua escola e diferentes áreas onde pode intervir, mesmo não sendo estagiário. Trata-se de agitar a comunidade, de tornar as escolas mais ativas e apelativas para toda a comunidade escolar.

A avaliação no estágio, está dividida em diferentes critérios, a cooperação, projeto, cientificidade, avaliação formativa, e atuação/desempenho. Do meu ponto de vista, a cooperação, a atuação/desempenho, assim como a cientificidade, foram as áreas mais positivas no decorrer do ano.

A cooperação e atuação/desempenho foram fundamentais para o ano ser bem-sucedido, estando sempre apto e disponível para interagir com toda a comunidade escolar e através disso, receber algum retorno que me facilitou e ajudou a minha tarefa neste ano letivo.

A cientificidade sempre foi importante tendo em conta que as decisões pedagógicas devem ser devidamente fundamentadas, através de referências de estudo ou de pesquisas relevantes no contexto escolar. Partindo do impulso do seminário, as pesquisas tornaram-se naturais, assim como a procura de livros de forma a conseguir ajustar e melhorar as minhas opções pedagógicas.

Por outro lado, a área mais negativa passou pelo projeto. As minhas decisões sobre objetivos operacionais, os meios e os processos, não foram bem assinaladas no tempo, em etapas e unidades ao longo do ano, o que dificultou a compreensão das minhas opções, o porquê de as ter tomado e as qualidades e efeitos das atividades realizadas.

A avaliação formativa, também não foi muito positiva, não foi constante, mas consegui perceber a sua importância à medida de que o ano ia passando, principalmente na capacidade de me reinventar, na capacidade de refletir sobre as minhas opções, discuti-las

com o meu colega de estágio e com os meus orientadores, algo que foi acontecendo mais constantemente a partir do meio do ano letivo.

Na área da lecionação, finalmente presenciei o porquê de ter escolhido este curso para a minha vida. O relacionamento com os alunos, ajudar os alunos a ultrapassar as suas dificuldades, criar as melhores situações de aprendizagem conjugando diversos fatores, tudo isto contribui para a minha realização e correspondeu às minhas expectativas.

Contudo, a minha calma natural enquanto pessoa e a utilização do feedback à distância como forma de controle da aula foram fatores que tentei trabalhar ao longo do ano de forma a melhorar a minha prestação nas aulas. Penso que melhorei muito, mas muito mais haverá a melhorar.

Para esta área especificamente, achei essenciais os diálogos ocorridos no decorrer do ano com os meus orientadores, assim como com outros professores de EF do ESVP. Em todas as reuniões, em todas as aulas observadas, em todas as aulas lecionadas, o simples facto de explicar porque se fez, ouvir outras opiniões e refletir se o caminho por mim escolhido estaria a ser o melhor, fez com que a minha prestação enquanto professor melhorasse ao longo do ano. Fazer planos, refazer planos, observar aulas, questionar professores, refletir sobre as minhas aulas, refletir sobre as aulas de outros professores e debater com eles certas opções foi muito proveitoso para a minha aprendizagem.

O trabalho dos orientadores é fundamental para a realização deste estágio. O facto dos orientadores institucionais no darem espaço para podermos trabalhar com a sua turma, por si só, revela um grande desafio e impõe uma grande exigência.

Todo o tempo despendido com os alunos estagiários, quer em reflexão quer em observação, é crucial para aprendermos todos os dias. Destaco os primeiros meses deste ano letivo como momentos chave pois para o núcleo de estágio é uma realidade nova e nestes momentos iniciais do ano, os orientadores foram sempre capazes de nos impulsionar e estimular de forma a que as opções pedagógicas tomadas fossem de encontro aos objetivos definidos para as diferentes áreas.

O facto do GEF ser pequeno, muitas das vezes fazia com que as reflexões fossem em conjunto com 2 ou 3 professores juntos, sendo proveitoso para os professores já existentes nessa escola também. Além disso, todos os professores que faziam parte do GEF tinham realizado a sua formação na Universidade Lusófona, na faculdade de Educação Física e Desporto, o que se revelou bastante proveitoso porque as ideias andavam sempre em concordância entre professores, coordenadores e estagiários. Toda a sintonia presente no GEF, era refletida pela sua importância na escola, sendo um grupo responsável por diversas atividades ao longo do ano, sendo um grupo que aproveitou o seminário realizado e conseguiu modificar a forma de lecionação da sua disciplina de dois momentos semanais, para três

momentos semanais e sendo um grupo que leciona a sua disciplina a todos os anos presentes na escola, desde o pré-escolar até ao 9º ano.

Além do diálogo, achei fundamental a relação entre professores e alunos. É algo transversal às 3 áreas, mais especificamente a lecionação, o DE e a DT. Segundo Carreiro da Costa e Leal (1997), os alunos parecem ser encarados como um simples recetor no processo ensino-aprendizagem, não se lhe reconhecendo o estatuto a que tem direito, nem considerado o papel determinante que desempenha.

No início do ano, analisando a personalidade dos alunos da minha turma com o meu orientador que já os conhecia previamente, sabia que tinha 2 ou 3 alunos que eram líderes silenciosos da turma, que me iam colocar à prova, podendo prejudicar o ambiente em aula, afetando tanto a minha ação enquanto professor estagiário, como o andamento e ritmo da aula. No entanto, a empatia, a afetividade da relação entre o professor e a maioria dos alunos foi tão positiva, que eram os próprios alunos da turma que se ajudavam entre si, que corrigiam comportamentos uns dos outros, no fundo, que me ajudavam a lecionar uma melhor aula.

Desta forma, os alunos nunca foram interpretados como meros recetores. Através de alguns métodos que utilizei no decorrer do ano, os alunos foram-se sentindo como parte integrante, desempenhando um papel determinante no seu processo ensino-aprendizagem. Aos poucos, surgiram novos líderes, novos alunos que estavam tão interessados na aula que davam feedback ajudando os colegas, que ajudavam a manter a turma calada na instrução, que não se importavam de ajudar os colegas com mais dificuldades, que estavam do lado do professor. Perrenoud (1999), afirmou que na escola uma avaliação formativa exige uma cooperação extremamente grande entre professor e aluno, sendo definida como a educação que ajuda o professor a ensinar e o aluno a aprender, tendo sido desta forma que tentei orientar o meu trabalho no decorrer do ano.

Como nota final nesta área, no final do ano letivo refletia comigo próprio sobre a avaliação formativa e algumas estratégias que tinha usado e outras que poderiam ter sido utilizadas, quem sabe numa próxima oportunidade. Ao analisar este ano, reparei que os alunos tinham muito mais presente o que precisavam de realizar na ginástica para alcançar determinado nível, posteriormente focando-se mais nas suas fragilidades de modo a atingir os seus objetivos.

Já nos JDC, por exemplo, os alunos não sabem exatamente o que devem realizar para alcançar os seus níveis desejados. Obviamente, no decorrer do ano os professores vão dando feedback aos alunos para se desmarcar, para ter qualidade nas decisões, para finalizar, e além disso a maior parte do trabalho de um professor durante o ano é precisamente arranjar situações que exagerem esses mesmos, mas os alunos não sabem exatamente o que é preciso para atingir determinado nível. A estratégia das folhas, como utilizado na

ginástica, era uma opção possível visto ter-se tornado eficaz anteriormente, mas, contudo, refletindo sobre o panorama geral, penso que seria bastante positivo se o GEF conseguisse ilustrar esses mesmos critérios nas paredes do pavilhão, através de banda desenhada com frases inventadas, por exemplo, para jogar tens de te desmarcar. Penso que seria uma forma engraçada e simples dos alunos terem noção dos critérios pelo menos para cumprirem o nível introdução.

No DE, a nível interno, destaque para a imensa aderência às atividades propostas pelo GEF, nomeadamente o corta-mato, o mega sprinter e as atividades realizadas para o pré-escolar e para o 1º ciclo. Além disso, destaque para a felicidade das crianças, que após as atividades, nomeadamente o mega sprinter, continuavam a realizar corridas de velocidade mesmo nos intervalos.

A nível externo, o facto de nos termos sagrado campeões surge apenas como um bónus de uma experiência maravilhosa e enriquecedora. Conseguirmos colocar 63 alunos a participarem no desporto escolar, apenas no clube de basquetebol, é bastante positivo e denota o trabalho de promoção realizado pelos estagiários e o trabalho que é realizado a esse nível no ESVP ao longo dos anos. Conseguir aos poucos e poucos, com muito trabalho, com muito feedback recebido por parte dos orientadores, assumir os treinos do DE foi um objetivo que apenas tornou esta experiência ainda melhor, pois em todos os treinos a exigência era sempre maior, o que me forçava a ser melhor também.

No final do ano, reunir com os alunos questionando-lhes sobre o que eles tinham aprendido no decorrer do ano e eles conseguirem dizer praticamente tudo o que lhes tentei transmitir, foi uma certeza e o coroar de um ano bem conseguido.

A DT assumia-se como um desafio interessante a enfrentar devido a ser uma área fora da nossa zona de conforto. Gostaria de ter assumido mais funções como diretor de turma, principalmente perante os EE, mas devido a características da escola/turma não me foi possível. Contudo, perante os alunos e principalmente nas aulas de cidadania esse papel foi-me entregue, assumindo todas as tarefas de organização, planeamento e lecionação dessas mesmas aulas.

Dos temas trabalhados, destaco os temas de saúde mental, assim como os temas de alimentação e dos níveis de atividade física. Foram temas em que os alunos se interessaram bastante, fazendo trabalhos bastante positivos. A ideia de cada grupo realizar um jornal e apresentar à comunidade educativa na Feira a realizar no final do ano, era o culminar de um grande trabalho, apresentando-o a toda a comunidade educativa, contudo, não conseguimos incluir essa atividade na Feira.

Na área do Seminário, destaco o panfleto que conseguimos construir enquanto GEF para entregar ao diretor do colégio de forma a influenciar sobre a importância da distribuição das aulas de EF em 3 sessões por semana, preferencialmente em dias não consecutivos.

Penso que a direção da pesquisa ajudou bastante na construção de todo o seminário, pois foi direcionada de uma forma geral e não apenas para a EF em primeiro lugar, o que demonstrou que o formato deve ser dessa forma para a EF, mas também para todas as outras disciplinas visto que existem estudos que aprovam essa realidade com resultados concretos em termos de resultados académicos. Posteriormente, peguei num tema tão atual e preocupante como a obesidade em Portugal, principalmente nas crianças, relacionando-o com os cuidados em termos de saúde e os benefícios da AF. Conclui com a influência da AF nos resultados a nível académico, o que apenas reforçou ainda mais a ideia principal.

Destaque também para o trabalho de observação e de questionários aos professores do ESVP, pois deu para perceber a importância do tema em questão, assim como entender que é um tema que deve ser tratado com urgência e que todos os docentes do ESVP devem refletir.

O trabalho final deste seminário resultou no objetivo pretendido, a distribuição da disciplina de EF em 3 aulas de 50 minutos, ao invés de uma aula de 50 minutos com um bloco de 100 minutos, no ano letivo seguinte. Foi o culminar de um trabalho árduo, mas ao mesmo tempo aliciante, desafiante e motivador, por ter pensado que realmente podia surtir efeito na direção do ESVP, o que acabou por acontecer.

Foi o final de ano perfeito, onde consegui destacar-me no ESVP, algo que os meus orientadores sempre me disseram para efetuar. O desafio era ser audaz, e essa audácia tornou-se num objetivo pessoal cumprido, mas principalmente, tornou-se num fator fundamental para o desenvolvimento da aptidão física, da saúde e das aprendizagens de dezenas de jovens.

Por último, destaco a importância da realização deste seminário, devendo haver mais seminários a realizar por todos os GEF, pelos momentos de discussão, de consolidação de ideias, de ensinamento, que todos os momentos de formação interna devem trazer a qualquer GEF.

Referências Bibliográficas

- Albaradie, R. (2018). Perceptions of students and teachers about didactic teaching: A Cross-Sectional study. *Saudi Journal for Health Sciences*, 7, 107-115.
- Alho, S. & Nunes, C. (2009). Contributos do diretor de turma para a relação escola-família. *Revista Educação*, 32(2), 150-158.
- Araújo, J., Pinto, C. & Leite, M. (2004). *Basquetebol. Modelo de jogo*. Lisboa: Caminho.
- Azevedo, J. (2013). Como se tece o (in)sucesso escolar: o papel crucial dos professores. In J. Matias Alves & J. Machado (Eds.), *Melhorar a Escola* (pp. 39 – 54). Porto: Universidade Católica Portuguesa.
- Barreto, H. (2004). Ensino do Basquetebol no ambiente de jogo. In J. Tavares & A. Graça (Eds.), *O Basquetebol e a Pedagogia de Hermínio Barreto* (pp.56-71). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Barreto, H. (2004). A 1ª técnica não se ensina, e a 2ª também não. In J. Tavares & A. Graça (Eds.), *O Basquetebol e a Pedagogia de Hermínio Barreto* (pp.118-121). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Barreto, H., Gomes, M. & Bom, L. (2004). Padrão de evolução dos praticantes. In J. Tavares & A. Graça (Eds.), *O Basquetebol e a Pedagogia de Hermínio Barreto* (pp.27-42). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.
- Bastos, M., Graça, A. & Santos, P. (2008). Análise da complexidade do jogo formal versus jogo reduzido em jovens do 3º ciclo do ensino básico. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 8(3), 355-364.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Boavista, C., & Sousa, O. (2013). O Diretor de Turma: Perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*. 23(23), 77-93.
- Bom, L., Carreiro da Costa, F., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., Mira, J. & Carvalho, L. (1992). *A Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Bom, L. (Coord.), Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Costa, F., Cruz, S., et al. (2001). Programa de Educação Física – Reajustamento, Ensino Básico, 3º ciclo (rev. por J. Jacinto, J. C. Henriques, J. Mira e L. Carvalho). Consultado em 15-Set-2018 no sítio: <https://cnapef.files.wordpress.com/2012/12/3c2ba-ciclo-ef.pdf>.
- Botelho, M. (2002). Situações de Risco nas Actividades Curriculares e Extracurriculares. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 21/22, 75-82.

Bryant, C. & Bryant, R. (2000). Social studies in the block Schedule: A model for effective lesson design. *The Social Studies*, 91, 9-16.

Bunce, D., Flens, E. & Neiles, K. (2010). How long can students pay attention in class? A study of student attention decline using clickers. *Journal of Chemical Education*, 87, 1438-1442.

Campos, F., Gomes, M. & Oliveira, C. (2008). Obesidade infantil, actividade física e sedentarismo em crianças do 1.º ciclo do ensino básico da cidade de Bragança (6 a 9 anos), *Motricidade*, 4(3), 17-24.

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

Catalin, C. & Leonard, F. (2010). The Use of Competition Through Basketball as Means of Achieving The Physical Education Lesson Objectives. *Science, Movement and Health*, 10, 653-656.

Claro, S., Paunesku, D., Dweck, C. (2016). Growth mindset tempers the effect of poverty on academic achievement. *Proceedings of the National Academy of Science*, 113(31), 8664-8668.

Comédias Henriques, J. (2012). A Avaliação Autêntica em Educação Física – O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos. Tese apresentada ao Instituto da Educação na Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.

Costa, J., Onofre, M., Martins, M., Marques, A. & Martins, J. (2013). A relação do trabalho coletivo do grupo de Educação Física com a gestão da ecologia da aula. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*. 37, 61-80.

Costa, J. (2015). O trabalho coletivo do Departamento de Educação Física e a Gestão da Ecologia das Aulas – A Integração da Agenda Social dos Alunos nas Decisões de Planeamento e Ação dos Professores. Tese elaborada com vista à obtenção do Grau de Doutor em Ciências da Educação na Especialidade de Formação de Formadores, orientada por Professor Doutor Marcos Teixeira de Abreu Soares Onofre, Faculdade de Motricidade Humana.

Crahay, M. (2013). Como a escola pode ser mais justa e mais eficaz?. *Cadernos Cenpec*, 3, 9-40.

Coelho, O. (2016). *Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Instituto Português do Desporto e Juventude.

Ducle, G. (2006), *Orientar o meu filho na sua vida escolar, crescer & viver*. Lisboa: Climepsi Editores

European Commission (2015). *Expert group on health-enhancing physical activity. Recommendations to encourage physical education in schools, including motor skills in early childhood, and to create valuable interactions with sport sector, local authorities and the private sector*. Acedido a 15 de outubro de 2019 a

https://eacea.ec.europa.eu/sites/eaceasite/files/recommendations_pe_at_schools_2015.pdf

Favarão, N. & Araújo, C. (2004). Importância da Interdisciplinaridade no Ensino Superior. *EDUCERE- Revista da Educação*, 4, 103-115.

Favinha, M., Góis M.H. & Ferreira, A. (2012). Importância do papel do Diretor de Turma enquanto gestor do currículo. *Revista Temas e Problemas*. 9(1), 1-26.

Ferro, N. & Lourenço, J. (2015). Reflexão sobre o papel da disciplina de Educação Física no currículo nacional. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 39, 103-112.

Fernandes, D. (2005). Avaliação das Aprendizagens: Reflectir, Agir e Transformar. In Futuro Congressos e Eventos (Ed.), *Livro do 3.º Congresso Internacional Sobre Avaliação na Educação* (pp. 65-78). Curitiba: Futuro Eventos.

Fialho, M. & Fernandes, D. (2011). Práticas de Professores de Educação Física no Contexto da Avaliação Inicial numa Escola Secundária do Concelho de Lisboa. *Meta: Avaliação*, 3(8), 168-191.

Findlay, L., Garner, R. & Kohen, D. (2009). Children's Organized Physical Activity Patterns from Childhood into Adolescence. *Journal of Human Kinetics*, 6, 709-715.

Gonçalves, G. (2009). *Voleibol ensinar jogando*. Lisboa: Livros Horizonte.

Graça, A. (2004). A dosagem da distância – deixe o possuidor da bola respirar para o jogo poder evoluir. In J. Tavares & A. Graça (Eds.), *O Basquetebol e a Pedagogia de Hermínio Barreto* (pp.71-81). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Heacox, D. (2006). *Diferenciação curricular na sala de aula*. Porto: Porto Editora.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). Programas Nacionais de Educação Física – Reajustamento. Acedido a 18 de Agosto em <https://cnapef.files.wordpress.com/2012/12/3c2ba-ciclo-ef.pdf>.

Leal, J., Carreiro da Costa, F. (1997). A Atitude dos Alunos Face à Escola, à Educação Física a alguns Comportamentos de Ensino do Professor. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 15/16, 113-125.

Leitão, F. (2010). *Valores Educativos, Cooperação e Inclusão*. Salamanca, Espanha: Luso-Espanhola de Ediciones.

Lens, W., & Matos, L., & Vansteenkiste, M. (2008). Professores como fontes de motivação dos alunos: O quê e o porquê da aprendizagem do aluno. *Educação*, 31(1), 17-20.

Lourenço, J. & Onofre, M. (2012). *Parecer Cnapef e Spéf sobre revisão curricular*. Consultado em 25-Mai-2019 do sítio: <https://cnapef.files.wordpress.com/2012/02/parecer-cnapef-e-spef-sobre-revisc3a3o-estrutura-curricular.pdf>

Mansouri, M. & Lockyer, J. (2007). A meta-analysis of continuing medical education effectiveness. *Journal of Continuing Education in the Health Professions*, 27, 6-15.

Marques, A. & Oliveira, J. (2001). O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1, 130-137.

Marques, A., Ferro, N., Martins, J. & Carreiro da Costa, F. (2017). The performing of a secondary physical education department committed to the portuguese physical education national curriculum. *Motricidade*. 13, 100-111.

Martins, J., Marques, A., Diniz, J. & Carreiro da Costa, F. (2010). Caracterização do estilo de vida de alunos do ensino básico com níveis de rendimento escolar diferenciados. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 35, 87-98.

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

Melo de Carvalho, A. (2010). Para um desporto verdadeiramente educativo. *Revista Gymnasium*, 1, 1-28.

Miller, M. (2012). The role of service-learning to promote early childhood physical education while examining its influence upon the vocational call to teach. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 17, 61-77.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education*. Consultado em 28-Dez-2018 no sítio: <https://www.spectrumofteachingstyles.org/styles-quick-guide.php> .

Nehring, J. & Fitzsimons, G. (2011). The professional learning community as subversive activity: Countering the culture of conventional schooling. *Professional Development in Education*, 37(4), 513-535.

Organização Mundial de Saúde (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Genebra: Autor.

Perrenoud, P. (1999). Não mexam na minha avaliação! Para uma abordagem sistémica da mudança pedagógica. In: A. Estrela & A. Nóvoa. *Avaliações em Educação: Novas Perspetivas*. Porto: Porto Editora.

Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Pinto, D. & Gomes, M. (2004). Aprendendo a ensinar o jogo com Hermínio Barreto. In J. Tavares & A. Graça (Eds.), *O Basquetebol e a Pedagogia de Hermínio Barreto* (pp.43-56). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Porfírio, M., Marques, A., Leal, C., Carreiro da Costa, F. (2012). Desporto Escolar – Comparação do Estilo de Vida Entre Jovens Praticantes e Não Praticantes de Atividades de Desporto Escolar. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 36, 73-84.

Quina, J., Carreiro da Costa, F., & Diniz, J. (1995). Análise da Informação evocada pelos alunos em aulas de Educação Física – Um estudo sobre o feedback pedagógico. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 12, 9-29.

Quina, J., Carreiro da Costa, F., & Dinis, J. A. (1998). O feedback pedagógico. Análise da informação retida pelos alunos em aulas de Educação Física. Intervención en *conductas motrices significativas*. Consultado em 28-Jun-2019 do sítio: https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/9808/CC_40_2_art_58.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Reardon, J., Payan, J., Miler, C. & Alexander, J. (2008). Optimal Class length in marketing undergraduate classes: An Examination of preference, instructor evaluations and student performance. *Journal of marketing education*, 30, 12-20.

Ribeiro, J., Sim, C., Flores, H. & Pereira, J. (2017). Expressão Físico Motora e Desporto Escolar no 1º Ciclo do Ensino Básico. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 40, 59-68.

Ribeiro, M., & Volossovitch, A. (2008). *Andebol 2: o ensino do jogo dos 11 aos 14 anos*. Cruz Quebrada: Gráfica 2000.

Roldão, M. (1995). *O Director de Turma e a gestão curricular*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.

Santos, L. (2009). Diferenciação pedagógica: Um desafio a enfrentar. *Noesis*, 79, 52-57.

Serranito, P. (2003). *Fundamentos Biológicos do Exercício e da Condição Física*. Lisboa: Xistarca.

Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education* (4th ed.). Mountain View, CA: Mayfield.

Silva, H., Lopes, J. (2015). O professor faz a diferença no desempenho escolar dos seus alunos. O que nos diz a investigação educativa. *Revista Eletrónica de Educação e Psicologia*, 2, 62-81.

Smith, N., Monnat, S. & Lounsbery, M. (2015). Physical Activity in Physical Education: Are Longer Lessons Better? *Journal of School Health*, 85(3), 141-148.

Spittle, M. & Byrne, K. (2009). The influence of sport education on student motivation in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 14(3), 253-266.

Tavares, F. & Oliveira, J. (2004). A aprendizagem da técnica na formação e treino do jogador de basquetebol. In J. Tavares & A. Graça (Eds.), *O Basquetebol e a Pedagogia de Hermínio Barreto* (pp.122-128). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Tavares, F., & Casanova, F. (2015). A atividade decisional do jogador nos jogos desportivos coletivos. In F. Tavares (ed). *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar* (2ª Ed) (pp. 55-74). Porto: Editora FADEUP.

Trudeau, F. & Shepard, R. (2008). Physical education, school activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(10), 1-12.

United States Department of Health & Human Services. *2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.

Vidal, M. A. (2011). *A Segurança nas Atividades de Ar Livre e de Aventura*. Tese apresentada ao Instituto da Educação na Universidade Lusófona para obtenção do grau de mestre, orientado por Jorge Proença, Lisboa.

Wein, H. (2013). *Fútbol a la medida del niño: desarrollar la inteligencia del juego para jugadores hasta catorce años*. Cidade do México: Trillas.

Willingham, D. (2002). How we learn: Ask the cognitive scientist. Allocating Student Study Time: “Masses” versus “distributed” practice. *American Educator*, 26, 39-50.

Referências Legislativas

Decreto de Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro. Regime Jurídico da Educação Física e do Desporto Escolar

Decreto de lei nº 6/2001, de 18 de Janeiro. Reorganização curricular do ensino básico

Decreto de Lei nº 54/2018, de 6 de Julho. Regime jurídico da educação inclusiva

Apêndices

Apêndice I - Projeto Feira Desportiva



Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Estágio Pedagógico 2018/2019

Externato Liceal da Casa de S. Vicente de Paulo



Feira Desportiva e Circuito Desportivo (1º Dia de Aulas)

Professores Orientadores: António Santos

Pedro Augusto

Professores Estagiários: João Dias

Luís Almeida

Lisboa, 2018

Introdução

No âmbito do nosso estágio realizado no Externato Liceal das Casas de São Vicente de Paulo, foi-nos proposto pelo grupo de Educação Física realizarmos uma atividade para o primeiro dia de aulas dos alunos do 2º e do 3º ciclo, atividade essa, que todos os anos é organizada pelos professores do grupo. O dia tinha como principais objetivos receber e integrar da melhor forma todos os alunos, em especial aqueles que estão pela primeira vez no externato, assim como dar a conhecer novos colegas, professores, todo o espaço escolar e a oportunidade de interação com toda a comunidade educativa.

Seria necessário encontrar uma atividade que fosse de encontro a esses mesmos objetivos. Pensámos na alegria contagiante e reconfortante que é ir com os nossos pais a feiras populares e chegámos à conclusão que seria uma oportunidade única de criar esse sentimento e que seria uma atividade perfeita para o elevado número de alunos presente nesse dia, bastando apenas ligar a feira popular à educação física e ao desporto. Denominámos a atividade como Feira Desportiva. Nesta atividade seria importante o carácter lúdico, sendo fundamental haver jogos tradicionais e jogos mais divertidos, contudo, decidimos lhe dar também uma vertente competitiva, como fator de motivação e empenho. A Feira iria consistir em 8 estações para o 3º ciclo e em 9 estações para o 2º ciclo, cada estação continha um jogo/atividade para realizar por todos os alunos, onde os grupos iam rodando consoante um tempo pré-definido. A Feira Desportiva, ficou planeada para o 3º ciclo de manhã e para o 2º ciclo à tarde.

Na parte da tarde, o 3º ciclo precisava de outra atividade, preferencialmente no pavilhão gimnodesportivo para não atrapalhar a Feira aos colegas do 2º ciclo. O grupo de educação física decidiu fazer um circuito onde iríamos colocar diferentes estações de diferentes matérias da nossa disciplina, sendo uma oportunidade dos alunos, após uma longa paragem nas férias, terem um primeiro contato com a disciplina.

Para a concretização adequada das atividades ao longo de todo o dia, seria fundamental contar com o contributo de todos os professores do Externato, ficando, idealmente, um docente responsável por cada estação. A sua função passaria por esclarecer eventuais dúvidas quanto ao funcionamento das atividades, supervisionar a estação e, no caso da Feira Desportiva, registar a pontuação atribuída a cada grupo.

Planificação do dia

2º Ciclo		
Horas	5º Anos	6º Anos
8:30 – 10:00	Receção pelos Diretores de Turma	
10:00 – 10:30	Intervalo	
10:30 – 12:00	Construção da árvore de turma/valores vicentinos.	Construção do brasão pessoal.
12:55	Almoço – Os respetivos diretores de turma acompanham os alunos ao refeitório dando as respetivas orientações do espaço.	
14:30 – 16:00	Feira Desportiva	
	Vários Espaços	Todos os professores/alunos misturados

3º Ciclo		
Horas		
8:30 – 10:00	Receção pelos Diretores de Turma	
10:00 – 11:00	Intervalo	
11:00 – 12:30	Feira Desportiva	
	Vários Espaços	Todos os professores/alunos misturados
12:55	Almoço – Os respetivos diretores de turma acompanham os alunos ao refeitório dando as respetivas orientações do espaço.	
14:30 – 16:00	Circuito desportivo - Pavilhão	
	Vários Espaços	Todos os professores/alunos misturados

Atividades propostas e professores responsáveis:

Feira Desportiva

Estação 1: Telefone (Apenas para alunos do 2º Ciclo)

Com os alunos em roda, o professor responsável pela atividade mostra a frase ao 1º aluno, que a deve dizer ao ouvido do seu colega que está ao seu lado e assim sucessivamente. A frase no final deverá ser dita em voz alta pelo último aluno e deverá coincidir com a frase inicialmente dita pelo professor.

Pontuação: Cada frase que chegar ao fim imaculada, palavra por palavra, a equipa ganhará 1 ponto.

- Prof. Responsável:
 - Parte da Tarde - Irmã Cristina/Lília

Estação 2: Jogo das latas

Cada aluno tem 2 tentativas para acertar no maior número de latas, apenas contam as latas que foram derrubadas.

Pontuação: Cada lata derrubada vale 1 ponto.

Pontuação final: Todas as latas derrubadas por todos os alunos do grupo.

- Prof. Responsável:
 - Parte da Manhã – Margarida / Helena Maurício
 - Parte da Tarde – Margarida / Ana Carpintero

Estação 3: Orientação Secreta

Os alunos terão de percorrer um percurso entre cones, que estão no chão a delimitar vários caminhos. O caminho será secreto, sendo a única maneira de encontrar o caminho secreto por tentativa e erro, tendo os alunos da equipa de estar atentos ao caminho que o aluno “em prova” está a realizar e esperar que o professor diga se o caminho é o correto ou errado. Um aluno de cada vez em prova, sendo que quando erra um caminho (o professor diz em voz alta que errou) volta para o fim da fila e entra novo aluno.

Pontuação: No tempo estipulado, cada caminho completo vale 2 pontos.

- Prof. Responsável:
 - Parte da Manhã: António Valério / Pedro Rendeiro
 - Parte da Tarde: António Valério / João Silva

Estação 4- Pontaria no Copo

Os alunos deverão tentar acertar com uma bola no copo, tendo ela de bater, sempre, pelo menos uma vez na mesa antes de entrar no copo. Cada aluno lança uma vez e vai para o fim da fila de modo a poder jogar outra vez.

Pontuação: Cada bola no copo, 1 ponto.

- Prof. Responsável:
 - Parte da Manhã: Sara Pinto / Ana Sales
 - Parte da Tarde: Sara Pinto

Estação 5: Corrida de Sacos

Corrida de sacos, onde os alunos têm de completar o percurso definido (fazer o campo de basquetebol encostado ao pavilhão, ir e voltar), sendo que após o fim do percurso passam os sacos aos seus colegas que têm de fazer igual.

Pontuação: Cada percurso feito, 1 ponto.

- Prof. Responsável:
 - Parte da Manhã: Maria Reis / António Santos
 - Parte da Tarde: Maria Reis / Rodolfo Aparício

Estação 6: Bowling

Com uma bola, os alunos terão 2 hipóteses para acertar no maior número de pinos.

Pontuação: Cada pino derrubado, 1 ponto.

- Prof. Responsável:
 - Parte da Manhã: Joana Ferreira / Michele Governo
 - Parte da Tarde: Joana Ferreira

Estação 7: Tromba de Elefante

Fazem 2 alunos de cada vez, com 2 alvos diferentes. Cada par terá 25 segundos para conseguir derrubar, com a “tromba do elefante” (Collants com uma bola de ténis na ponta, sendo que só conta as garrafas tombadas com a bola de ténis, não com o tecido) o maior número de garrafas de água que conseguirem. Depois de 30 segundos, passam a tromba a outros 2 colegas que tentarão fazer o mesmo.

Pontuação: Cada garrafa derrubada 1 ponto.

- Prof. Responsável:
 - Parte da Manhã: Andreia Alves / Ana Paleta
 - Parte da Tarde: Andreia Alves / Luís Nogueira

Estação 8: Saltar à Corda

Os alunos terão de percorrer o percurso definido (meio campo de basquetebol maior, ir e voltar) saltando à corda, sendo que no fim do percurso passam as cordas aos colegas para eles fazerem o mesmo.

Pontuação: Cada percurso realizado, 1 ponto.

- Prof. Responsável:
 - Parte da Manhã: António Mendonça / Pedro Augusto
 - Parte da Tarde: António Mendonça / Inês

Estação 9: Sopra a Tampa

Cada aluno terá de soprar, uma tampa ao longo de uma mesa, até acertar num copo que estará no fim da mesa. Quando acabar, começa o próximo colega e assim sucessivamente até ao fim do tempo determinado.

Pontuação: Cada tampa dentro do copo, 1 ponto.

- Prof. Responsável:
 - Parte da Manhã: Luísa Calisto / Maria Carmo
 - Parte da Tarde: Luísa Calisto / Carmina

Circuito Desportivo- Pavilhão

Estação 1: Tração Corda

Alunos divididos em grupos de 3/4. Competição dentro do grupo. Cada grupo segura uma das extremidades da corda, com o objetivo de a puxar de forma a levar os colegas da equipa adversária a ultrapassar um ponto previamente definido. As equipas devem ir rodando à medida que o tempo avança, de modo a garantir a participação de todos.

Prof. Responsável: Helena Maurício

Estação 2: Ginástica Aparelhos (Salto ao eixo no boque)

O aluno realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, o salto ao eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).

É necessário sempre alguém nas ajudas.

- Prof. Responsável: António Santos

Estação 3: Sustentação no Voleibol

Os alunos em trios (alguns grupos terão um grupo de dois alunos) terão de começar numa determinada linha com a bola de voleibol a fazer passes entre eles (preferencialmente através de toque de dedos) com a bola em sustentação até a conseguir meter num carrinho de compras que estará um pouco mais a frente de onde começam. Quando a bola cair no chão, deverá começar o outro grupo logo a seguir e assim sucessivamente até ao fim do tempo estipulado.

- Prof. Responsável: Ana Paleta

Estação 4: Acertar na Bola

O professor responsável pela estação dividirá o grupo em duas equipas. Cada equipa realiza uma fila de modo a ficarem frente a frente, com uma bola no meio. O objetivo passa por cada equipa tentar acertar na bola, de modo a que ela se mova e ultrapasse uma linha estipulada previamente.

- Prof. Responsável: Maria Carmo

Estação 5 – Corrida de estafetas em caranguejo

Similarmente a uma corrida de estafetas, os alunos deverão levar uma bola e transmiti-la ao seu colega que está colocado numa posição mais à frente, sem usar as mãos em nenhum dos processos e sempre a andar à caranguejo. Quando a transmissão for completa, o aluno que recebeu a bola deverá continuar e levar a bola ao próximo colega, enquanto que o aluno que fez a transmissão ocupa a posição deixada livre. O objetivo passa por levar o maior número de bolas a um cesto que está no final da estafeta, devendo o aluno que mete lá a bola voltar ao início para transmitir a seguinte bola.

- Prof. Responsável: Pedro Augusto

Estação 6: Jogo de Passes

Competição dentro do grupo. Cada grupo terá 14/15 alunos, devendo os professores fazer 3 equipas de 5 alunos (ou de 4). O objetivo do jogo passa por cada equipa fazer 8 passes determinado previamente pelo professor. Quando uma equipa realizar os passes, sem a bola cair no chão ou algum adversário tocar na bola (basta tocar) entra a outra equipa que começará com a bola em seu poder tentando fazer o número de passes determinado. Se a bola cair no chão ou o adversário lhe tocar, entra a equipa que está de fora, indo a posse de bola para equipa que a recuperou. Não vale tirar a bola das mãos do jogador que tem a bola em sua posse, sendo que a equipa adversária apenas pode intercetar.

- Prof. Responsável: Ana Sales

Estação 7: Badminton

O professor formará equipas de dois dentro do próprio grupo. A situação será de 2+2, onde os alunos estarão a jogar em cooperação a contar quantas vezes a pena passa a rede de um lado para o outro sem cair no chão. O professor irá trocando as equipas à medida que o tempo for avançando.

- Prof. Responsável: Michele Governo

Estação 8: Minitrampolim

Cada aluno deverá fazer saltos no minitrampolim. Um salto em extensão, um salto engrupado e $\frac{1}{2}$ pirueta. Primeiro fazem todos os alunos do grupo o salto em extensão, de seguida o engrupado.

É necessário sempre alguém nas ajudas.

- Prof. Responsável: Pedro Rendeiro

Espaços das Atividades:

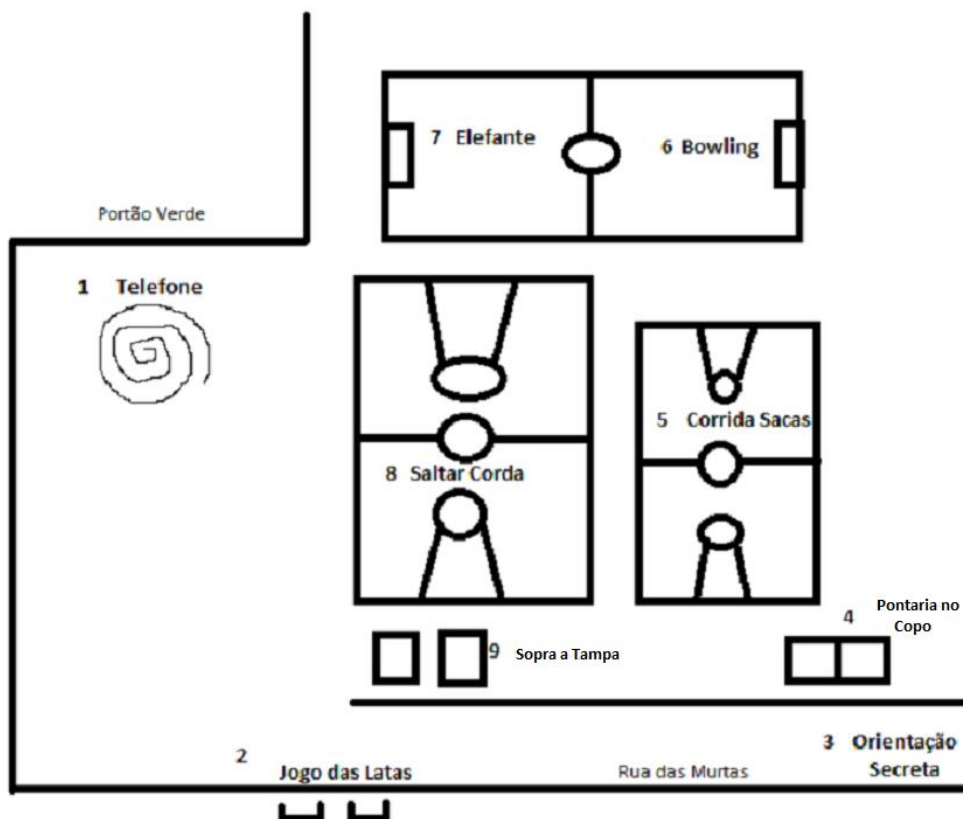
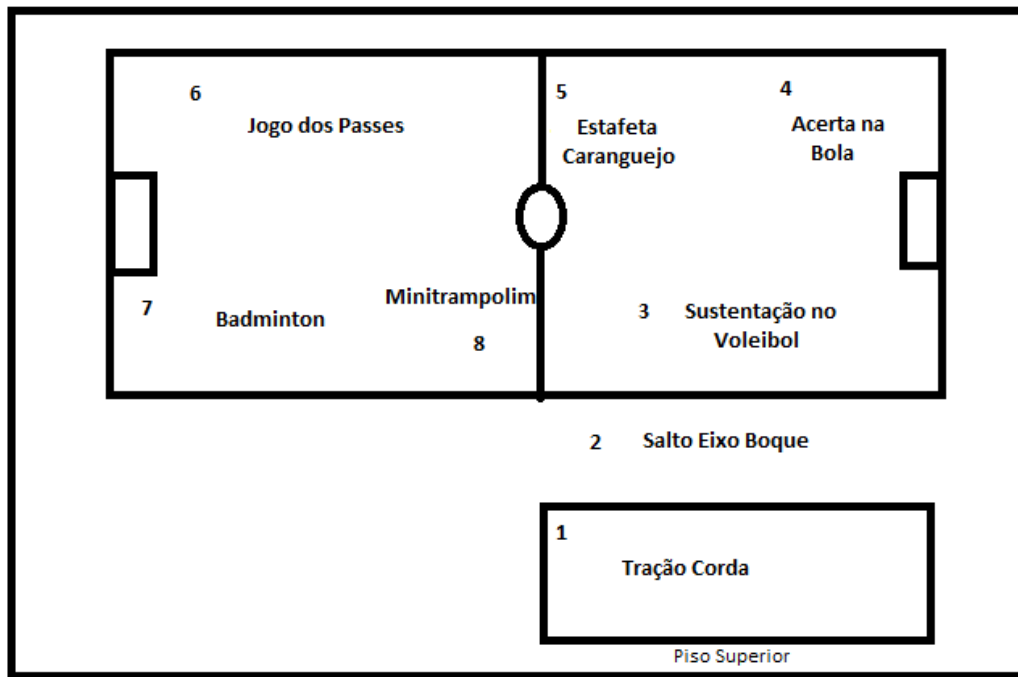


Fig. 1- Espaço Exterior



Pavilhão

Fig. 2-

Organização da Atividade/Mapa de Tempos:

Parte da manhã

Feira Desportiva

3º Ciclo

- 15 minutos apresentação, com distribuição de grupos pelas estações.
- 2 minutos rotação entre estações - $2 \times 8 = 16$ minutos
- 6 minutos em cada estação – $6 \times 8 = 48$ minutos
 - Total tempo - 79 minutos

Parte da tarde

Feira Desportiva

2º Ciclo

- 15 minutos apresentação, com distribuição de grupos pelas estações.
- 2 minutos rotação entre estações - $2 \times 9 = 18$ minutos
- 6 minutos em cada estação – $6 \times 9 = 54$ minutos
 - Total tempo – 87 minutos

Circuito Pavilhão

3º Ciclo

- 10 minutos apresentação
- 2 minutos rotação entre estações - $2 \times 8 = 16$ minutos
- 7 minutos em cada estação – $7 \times 8 = 56$ minutos
 - Total tempo – 82 minutos

Grupos:

Grupos de alunos realizados previamente, para que hajam grupos mistos, ou seja, cada grupo contém alunos de todas as turmas, de ambos os géneros, tanto no 2º ciclo, como no 3º ciclo de escolaridade, uma vez que um dos propósitos desta Feira no primeiro dia de aulas é dar as boas vindas a todos os alunos, permitir que todos se conheçam, bem como a entreajuda e o trabalho de equipa. Nada melhor que grupos realizados previamente, tendo em conta a todos estes fatores.

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6	Grupo 7
Alice Margarida Mar	Carlota Proença de Brito	Diana Maria Guerra Figueiredo	Dinis Cruz Carvalho	Letícia Maria Caldeira	Madalena Raposo Gameiro	Maria Figueireira Correia
Beatriz de Sousa Pedro	Bernardo Rodrigues Martins	Guilherme Martins Carvalho	Diogo Maria Ferreira	José Francisco Santos	Ricardo Silva da Cunha	Maria Leonor Pinheiro
Afonso Machado Veloso	Bernardo Amaral Gonçalves	Francisco Costa e Melo Madeira	Lara Sofia Coelho Fontinha	João Delgado Pereira da Silva Campos	Margarida Lajas Lisboa	Mariana dos Santos Serra
David Lopes Calhau	Bruna Sofia Jóia	Constança Maria Loreto	Leonor da Fonseca Figueiredo	João Emanuel Couceiro Lisboa Pedro Nunes		Pedro Gaspar Martinho
Afonso de Almeida Silva	Eva Teixeira André	Carolina Matos Vila Real Santos	Joana Rita Martins Soares	Madalena Fernandes Ribeiro	Mafalda Jesus Duque	Rafael Lima Domingues
Afonso Miguel Ferrari	Filipa Andrade Guedes	Diana Carolina Pires Caldeira	João Lucas Régio	Maria Beatriz Godinho Nunes	Madalena Martins de Almeida	Maria Rita Pinto
Afonso Maria Cruz Martins	Carolina Filipa Jesus Noia	Gonçalo Gomes Dias	Madalena Bento Mateus	Luís Guerreiro Falcão Cabaço	Maria da Assunção Benevides	Mariana da Costa Jerónimo
Bernardo Cardoso Jordão	Dhanik Sebastião Ginã	Guilherme Bruno Freitas	Maria de Almeida Serra	Madalena Lobo de Barros	Maria Fialho Ruivo	Sara Joysany Saraiva
Afonso Miguel Pereira	Diogo Feio Grossmann	Diogo Manuel Figueiredo Conde	José Maria Guerra	Martim Camacho Alves	Martim Miguel Barros	Sarah Streit
Ana Sofia Mendes Milheiro	Francisca Costa Queirós	Francisca Gago Plácido Rita	Leonel Francisco Torres	Miguel Moura Pires da Silva Ramos	Mafalda Maria Lopes	Miguel Carriço Couteiro
Afonso Estevens	Catarina Martins Alves	Henrique Pires Gonçalves	Frederico Miguel Cerqueira	Luís Manuel Bouzó Carrera	Margarida Braga Poeira	Marta Simões Pinto
Ana Gabriela Rosa	Duarte de Sá Valentim	Igor Augusto Menezes Té	Joana de Sousa Madeira	Luís Reis António Cuanga	Rodrigo Ribeiro Ferreira	Martim Fernandes Ferreira
Beatriz Carvoeiras Marrão	Carolina Morence Mourão	Francisco Moreira Pacheco	Gabriel Dias Gallou	Luís Rebelo Marques Ferreira	Santiago Ribeiro Ferreira	Raquel Carvalho Coelho
Diogo Mesquita Cardoso	Clara Brites Fazenda	Gabriela Amorim Horta	Madalena Escarameia Afonso	Luz Sofia Marinho do Carmo Guerra	Margarida Sofia Cardoso	Mariana Pereira Jorge
Afonso Teigas Botelho	Bruna Toscano Pimenta	David Macedo Roçadas	Laura Carvalho Vicente	Leonor Paiva Viana	Maria João Mesquita Lima	Tiago Miguel Cerqueira
Carlota Simões Ferreira	Francisco Saraiva Sevivas	Duarte Maria Gaspar	Marta Conceição Reis	Maria Carlota de Carvalho Sebadelhe	Manuel João da Silva Borba	Tomás Rosado Hernández

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6
Afonso Maria Morgado	Andre Pan	Daniel Filipe Ferreira	Jiahui Du	Laura Figueiredo Maciel	Madalena Walter Rodrigues
Afonso Proença de Brito	Beatriz Maria Pebre	Diogo Emanuel Marinho	João Pedro Santos	Madalena Maria Mónica	Margarida Neves de Pinho
Ana Chen	Catarina Rocha Carvalho	Isaac Pires Hacamo	Késsia Graciara Almeida	Madalena Pereira de Oliveira	Maria Carvalho Vicente
Salvador Pedro Osório	Beatriz Ferreira Castro	Francisco Leote Correia	Guilherme Santos André	Tiago Caldas Santos	Lourenço Torres Ferreira
Afonso Soares Barbosa	Daniela Ferreira Castro	Francisco Telo Jardim	Inês Inácio Rodrigues	João Diogo Saltão	Margarida de Brito Pedro
André Carinhas Vicente	Francisca Eduarda Loreto	Guilherme Peres de Oliveira	Joana Zadina Lopes	Kosmo Ye	Maria Mar Dias Antunes
António Martim Sebadelhe	Simão Calado Eugénio	Rodrigo Luz Nunes	Tiago Rosado Hernández	Leonor Albuquerque Gaiolas	Rui Carlos e Almeida Marinho
Ana Rita Martins	Estefânia Baptista Ribeiro	Guilherme Aguiar Marques	Inês Castelo Mateus	José Francisco Costa	Matilde Rodrigues Caleiras
Carlos José Reis	Filipa Vitória Lopes	Hélder Emanuel Souto	Joana da Fonseca Pereira	Laura Dias Ferreira Santos	Nuno Miguel Silva
Carolina Simões Pires	Gonçalo de Almeida Saramago	Inês Carmelo Rodrigues	João Dias Alves	Laura Rodrigues Carrilho	Romini Junara Santos
Gabriel Filipe Nascimento	Isadora Lemos Guimarães	Leonor Craveiro Perdigão	Mafalda Pereira de Matos	Mariana Gouveia Ferreira	Pedro Filipe Santos Nóbrega
Hugo de Melo Gonçalves	Joana Sequeira Cândido	Leonor Nunes Trigo	Maria Daniela Martins	Matilde de Almeida Serra	Sofia Feio Grilo
Inês Jorge André	João Nuno Ennes Alegria	Mafalda Ferro Cavaco	Maria Eduarda Gaspar	Nuno Miguel Santos	Anna Sushynska
Carolina Castela Henriques	Francisco Maria Severo	Guilherme Paixão Carvalho	Inês Pimenta Macedo	Inês Veloso Laranjeira	Joana Santos André
Maria Miguel Gonçalves	Matilde Grazina Lambin	Nuno Renato da Silva Vieira	Sérgio Frolov		

Material Necessário:

Feira Desportiva

- 12 Latas + 4 Bolas pequenas;
- 6 Garrafas de Água 1/2L;
- 5 Sacos;
- 6 Cones Altos semirrígidos + Bola pequena;
- 2 Bolas pequenas + 6 Meias de rede;
- 4 cordas;
- 2 Tampas de Garrafa de água;
- Cones

Circuito Pavilhão

- 8 Colchões
- 1 colchão de quedas + 6 colchões pequenos;
- 3 Bolas Voleibol;
- 15 Raquetas de Badminton + 4 Penas;
- 2 colchões pequenos
- 2 Colchões de quedas
- Bolas diferenciadas

Principais Dificuldades

Do nosso ponto de vista, as maiores dificuldades encontradas na realização deste dia, sintetizam-se no número de alunos, o “desconhecimento” / “afastamento” dos outros professores e a nossa inexperiência em lidar este tipo de situações.

O número de alunos, dificultou-nos a tarefa de divisão pelas estações isto porque teriam de ficar grupos bastante extensos e o tempo de espera, como consequência aumentaria. O espaço, os recursos (tanto humanos como materiais) e o tempo disponível foram outras dificuldades que sentimos ao longo das atividades. O número de estações não poderia ser superior a 9/10, sendo que já com estas estações todos os grupos iam sempre ficar com 13/14 alunos cada um, dificultando as tarefas a realizar e aumentando o tempo de espera. O grande número de alunos, pode também ter influenciado a nossa instrução, que terá de ser melhorada a diferentes níveis, principalmente ao nível do tom de voz.

Inexperiência esta, que nos fez andar a palpar terreno, mas, que com a ajuda dos nossos colegas de Educação Física, essa foi atenuada e tentámos experimentar a maioria das atividades, ter a noção do tempo de cada atividade, de cada rotação (...) e ainda assim, houve atividades que não correram como o desejado como mais em baixo vamos explicitar.

Quando falo no desconhecimento / afastamento dos outros professores, refiro-me ao facto dos professores não nos conhecerem bem, nem nós a eles. Apesar de até agora a receção que nos deram na escola ter sido fantástica, esta barreira, juntando à azáfama que esta altura do ano letivo acarreta, fez com que houvesse dificuldades no entrosamento que era necessário para a atividade. Talvez fosse essencial uma abordagem, por parte de nós, com todos os professores mais cedo, de modo a toda a gente ter a ideia clara de como ia ser o dia e o que tinham de fazer em cada momento, contudo essa abordagem seria difícil devido à agenda dos professores, tendo nós realizado um briefing 10 minutos antes da atividade para os professores das restantes disciplinas estarem a par da atividade da qual seriam responsáveis.

Aspetos Negativos

Parte da Manhã

Feira Desportiva (3ºCiclo)- 11h às 12:30h

Dos aspetos menos bons que ocorreram de manhã, temos a destacar: O briefing com os professores, a corrida de sacos (material), ouvir o feedback dos alunos sobre a atividade e a explicação dos exercícios.

O briefing com os professores, foi muito mal aproveitado o que nos leva a acreditar que terão sido os 10 minutos insuficientes. Deveríamos ter explicado aos professores os moldes gerais das atividades e o que fazer especificamente em cada estação, de forma a que ficassem seguros e sem qualquer dúvida, o que não aconteceu. No entanto, de manhã, à medida que os colegas iam entrando na sala de professores, nós íamos falando um a um e entregando um documento, que se encontra em anexo, que continha a explicação, a pontuação, as estações de manhã/ tarde e um pequeno desenho a ilustrar. Apesar do briefing ter sido curto, a atividade correu como esperado, os colegas cumpriram as suas funções muito bem e não houve grande problema a registar.

A corrida de sacos teve um grande problema: a meio da atividade já não havia quase saco nenhum inteiro, isto devido ao piso abrasivo, que rasgaria os sacos com a utilização. E apesar de ser um problema que foi resolvido, pedindo aos alunos para saltarem a pés juntos. Em termos de motivação e de interesse, a atividade acaba por ser muito pouco produtiva. Podia ter sido resolvido com mais sacos, mudando a forma de salto ou mudando o jogo, pois o chão em alcatrão é muito abrasivo e era fácil de prever que iria ser este o desfecho final.

A explicação dos exercícios foi muito generalizada, apenas abordámos as estações, qual era o jogo em cada uma delas e não explicámos realmente o que era para fazer em cada estação. Isto levou a que os professores em cada estação tivessem de explicar a atividade toda, enquanto que se na instrução inicial tivéssemos elucidado melhor os alunos sobre cada estação, eles com os professores podiam apenas tirar pequenas dúvidas que não demoravam tempo nenhum e não atrasavam o começo das atividades após cada rotação. É bem verdade que mais vale perder 10 minutos no início e ficar tudo bem esclarecido, do que andar a perder minutos em todas as rotações.

No final, esquecemo-nos dos nossos verdadeiros avaliadores, esquecemo-nos das pessoas para quem esta atividade toda estava dirigida, pois foram eles que fizeram as atividades, foram eles que estiverem envolvidos a manhã toda nas diversas estações e se há alguém a quem devíamos ter perguntado como tinha corrido a atividade, o que mais gostaram, o que menos gostaram era aos alunos!

Parte da Tarde

Feira Desportiva- 2º Ciclo, 14:30h às 16h

No período da tarde, estavam a decorrer duas atividades em simultâneo (Feira Desportiva (FD) no espaço exterior e Circuito desportivo (CD) no pavilhão). Deste modo, o professor estagiário Luís Almeida ficou responsável pela FD no espaço exterior para os alunos dos 5º e 6º ano de escolaridade e o professor estagiário João Dias assumiu o CD com os alunos dos 7º, 8º e 9º anos de escolaridade.

Já de seguida expomos aqueles que foram os aspetos positivos e aspetos a melhorar identificados na FD do 2º ciclo no período da tarde (14:30h às 16h).

Dos aspetos menos bons ocorridos no período da tarde destacamos a falta de professores responsáveis por cada estação. Uma falha grave, mas um fator que consideramos externo, uma vez que todos os professores deveriam estar no espaço escolar e a colaborar com as atividades de 1º dia de aulas, inclusive colocámos professores em estações que já não estão empregados no externato. Poderíamos ter antecipado este erro, efetuando um briefing com qualidade e perceber, se realmente todos os professores estavam presentes, verificar quem não estava e tentar encaixar os presentes por cada estação, o que foi realizado de forma natural, mas apenas durante a formação dos grupos.

Por outro lado, o último grupo ficou com demasiados alunos, o que levou em algumas estações, ao tempo de espera dos alunos ter sido superior ao previsto. Este facto aconteceu por ter realizado a chamada dos alunos/constituição dos grupos, de forma rápida, para economizar tempo, o que pode ter levado a que algum aluno não se tenha levantado para junto do professor responsável da estação por não ter percebido ou não terem ouvido o seu nome, devido à minha projeção de voz insuficiente. No final, todos os alunos que “não tinham sido chamados” constituíram o grupo número 9. Poderia ter evitado esta situação, com uma chamada dos alunos mais lenta para ter a confirmação de que todos os grupos eram constituídos por 16 elementos;

As altas temperaturas que se fizeram sentir entre as 14.30h e as 16h foram outro fator menos bom que apenas pudemos contornar com a alteração de algumas estações para a sombra, para que todos os alunos permanecessem o máximo tempo possível resguardados do sol.

Uma aluna caiu ao realizar a transição de uma de uma estação para a seguinte, a queda foi identificada de imediato, contudo a aluna magoou-se essencialmente no rosto, tendo sido prontamente transferida para a enfermaria, não tendo realizado mais nenhuma atividade ficando em segurança num local à sombra.

Outra situação menos agradável foi observar 2 alunos (irmãos gémeos), que estavam parados sem realizar qualquer atividade, quando confrontados com o facto, responderam “odiamos a Educação Física”, “não gostamos de nada disto”. Sem os conseguir motivar para regressar ao grupo e apenas acompanhar os colegas, sugeri que se fossem hidratar e ficar a sombra até que as atividades terminassem.

As frases por nós elencadas para a estação número 1 (Telefone estragado), eram demasiado difíceis para alunos de 2º ciclo e não realizavam a atividade com sucesso, não sendo esse o objetivo. A professora responsável pela estação identificou o problema de forma irrepreensível, ajustou o tipo de frases e os alunos terminavam a atividade com o devido sucesso.

Muitos foram os aspetos positivos desta Feira Desportiva que, à semelhança da parte da manhã, teve um tempo ótimo de transição entre estações e duração das mesmas, cumprindo assim da melhor forma tudo aquilo que foi planeado.

Houve uma boa rotação pelo espaço/estações por parte do estagiário, de modo a acompanhar todas as estações em simultâneo.

A ajuda de todos os professores presentes na Feira Desportiva, dos alunos do 2º ciclo, foi fundamental, isto porque prontamente se disponibilizaram para ajudar em tudo o que foi necessário, levando a que tudo corresse pelo melhor.

Feedback positivo no final da atividade por parte dos professores, o que é sempre bom e gratificante.

Devido às altas temperaturas que se faziam sentir, alunos sob esforços moderado a vigoroso, era essencial uma boa hidratação. Deste modo, na transição da estação 8 (Saltar à corda), para a estação 9 (Soprar a Tampa), dei algum tempo para os elementos do grupo se hidratarem e poderem assim prosseguir as atividades da melhor forma. Inevitavelmente, alguns alunos de outros grupos também se hidratavam quando a intensidade da estação era superior.

Circuito Pavilhão (3º Ciclo)- 14:30h às 16h

Devido à natureza das atividades dentro do pavilhão não serem competitivas, terem um carácter mais lúdico, mais de experimentação de diversas matérias relacionadas com a Educação Física, as estações eram mais fáceis de organizar tendo em conta que estamos mais por dentro do assunto e que já tínhamos tido a experiência de manhã, podendo assim corrigir qualquer erro já identificado.

Contudo, as regras de segurança em duas das estações (minitrampolim e salto ao eixo no boque) deveriam ter sido mais reforçadas, explicando aos alunos que só podiam saltar com a ajuda de um colega e quando ele desse o seu aval, levantando o braço. Foi alertado que eram duas estações com um risco maior de quedas e os alunos teriam de ter calma pois dava para todos saltarem, devendo esperar que o aluno saísse tranquilamente do colchão após realizar o salto e esperar pela ordem do professor. Foi necessário um colega alertar para a situação das ajudas, e sem este precioso alerta a questão das ajudas não teria sido esclarecida. Erro grave, quando se trata de uma das principais preocupações, senão a principal, quando se planeiam atividades para crianças.

Outro dos pontos negativos, foi relacionado com a colocação do professor no pavilhão. Apesar deste ponto ser influenciado pela falta de colegas nas estações e um dos responsáveis pela atividade ter ficado numa estação, não oferecendo supervisão e ajuda nas estações todas, a colocação pelo espaço deveria ter sido melhorada ficando de frente para todas as atividades ao invés de ter ficado de costas. Aspeto claramente a melhorar.

Houve muitos aspetos positivos e muitas situações benéficas tanto para nós professores estagiários como para todos os alunos participantes, dos quais destacamos:

O horário das atividades correu conforme planeado, apesar de ter havido pequenos ajustes à medida que a atividade ia avançando, foram esses mesmos ajustes que permitiram que a atividade acabasse conforme o horário definido. Para isto acontecer contribuiu o tempo de realização de cada estação, que deu para todos experimentarem pelo menos uma vez cada atividade (e em muitas mais do que uma vez), o tempo de transição, onde deu plenamente para os alunos trocarem de estação, ouvirem uma pequena explicação do professor para os relembrar das regras e ainda deu para os alunos se hidratarem à medida que iam rodando perto do bebedouro (não foi planeado, mas correu muito bem) devido às altas temperaturas que se faziam sentir naquele dia e também devido ao esforço despendido nas atividades.

Outro dos aspetos que achamos importante realçar, foi o empenhamento e motivação dos alunos (pelo menos da grande maioria). Era notório que os alunos estavam a gostar de realizar as diversas atividades, talvez pela diversidade, pela experimentação, que nós procurámos explorar ao máximo dentro do possível (a nível de material e de espaço). Da parte da tarde, retificámos o erro de manhã e questionámos os alunos sobre o dia, tendo

obtido um feedback muito positivo sobre cada atividade. Inclusive no pavilhão fomos questionando alguns alunos sobre a parte da manhã, sobre qual estação tinham gostado mais e as respostas eram muito diversas, o que nos leva a crer que a diversidade de atividades levou a que um maior número de pessoas gostasse do dia.

Um ponto que também tínhamos de melhorar era a explicação dos exercícios na instrução inicial. Apesar de termos explicado muito por alto cada estação, devíamos ter perdido um pouco mais tempo a explicar, a exemplificar, que depois seria ganho no decorrer na atividade pois os professores não perdiam tanto tempo a explicar os exercícios em cada estação. De tarde, essa explicação foi mais profunda, mais exemplificada e pensamos que desta forma a atividade correu melhor.

Pensamos que os documentos dados a cada professor a explicar cada estação ajudou muito a substituir a falta do briefing inicial. O papel continha a explicação da atividade, a pontuação e um pequeno desenho ilustrativo, o que ajudou todos os professores a perceberem rapidamente. Outros documentos importantes foram os da ginástica de aparelhos, que continham os saltos que tinham de fazer e onde os alunos podiam lembrar/ver a forma correta de realizar cada salto, sendo mais fácil de realizar o esquema mental do seu corpo.

Por fim, o feedback que recebemos por parte dos professores e dos alunos levamos a querer que o dia foi muito bem conseguido e os objetivos foram cumpridos.

Conclusão

Começamos esta conclusão, por referir que a atividade de primeiro dia de aulas, organizada por nós estagiários de Educação Física é uma mais valia para todos os alunos e que deverá manter-se ano após ano.

Alguns dos objetivos desta feira desportiva e circuito desportivo foram trabalhar a perícia e manipulação, realizando ações motoras básicas, desenvolver as capacidades motoras condicionais e coordenativas, bem como desenvolver a condição física, uma vez que os alunos estavam de férias, o que significa que muitos deles não fazem este tipo de atividades no seu dia a dia. Foi assim, uma “rampa de lançamento” para estilos de vida mais saudáveis, para o conhecimento de colegas novos através de grupos de alunos bastante heterogéneos e, quem sabe, aumentar o gosto pela prática da educação física.

Todos estes objetivos foram alcançados com sucesso, o que culminou com uma notória aprendizagem por parte de nós, estagiários.

Queremos por fim agradecer a todos os professores envolvidos na tarefa e em especial ao grupo de Educação Física (Professor António Santos, Professor Pedro Augusto e Professor Pedro Rendeiro), que sem eles, a consecução desta atividade não teria sido possível.

Apêndice II – Unidades Didáticas

Externato Liceal São Vicente Paulo

Plano de Aula

Professor: João Dias

Ano: 9º

Turma: A

Duração:

Etapa: 1 Unidade Didática: Avaliação Inicial Matérias: Ginástica Solo, Ginástica Aparelhos	Datas: 19/09/2018 (3)	Faltas:
	26/09/2018 (6)	
	Observações:	

Grupos

█ █ █ █	█ █ █	█ █ █ █	█ █ █	█ █ █ █	█ █ █ █
------------------	-------------	------------------	-------------	------------------	------------------

Parte Inicial

T	Situação Aprendizagem
10'	Mobilização das principais articulações

Parte Fundamental

T	Objetivos	Situação Aprendizagem
---	------------------	------------------------------

30'	<p>Ginástica Solo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas; • Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final; • Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo; • Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio; • Posições de flexibilidade (Ponte) <p>Ginástica Aparelhos -<i>Minitrampolim</i> O aluno realiza, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, o seguinte salto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) • Salto engrupado, após corrida de balanço, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. • Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral). • Pirueta vertical após corrida de balanço, quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto. <p>-Trave Baixa Em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco). • Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás. • Meia volta, com balanço de uma perna. • Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho. • Avião, mantendo o equilíbrio. • Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para recepção equilibrada no colchão. 	
------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Parte Final

T	Situação Aprendizagem
5'	-Retorno à calma -Balanço Final -Alongamentos Estáticos

Plano de Aula

Professor: João Dias

Ano:9º Turma: A

Duração: 100 minutos

Etapa: Avaliação Inicial Unidade Didática: 1 Matérias: Futebol, Andebol, Ginástica Aparelhos, Voleibol, Ginástica Solo	Datas: 21/09/18	Faltas:
	Observações:	

Grupos

██████████ ██████████ ██████████ ██████████	██████████ ██████████ ██████████ ██████████	██████████ ██████████ ██████████	██████████ ██████████ ██████████	██████████ ██████████ ██████████	1ª Parte Aula
██████████ ██████████ ██████████ ██████████	██████████ ██████████ ██████████ ██████████	██████████ ██████████ ██████████	██████████ ██████████ ██████████		2ª Parte Aula

Parte Inicial

T	Situação Aprendizagem
10'	-Mobilização articular utilizando todos os segmentos corporais de modo a proporcionar a ativação corporal preparando o organismo para a atividade física

Parte Fundamental

T	Objetivos	Situação Aprendizagem
75'	-Futebol Em situação de jogo 4x4, em espaço amplo, o aluno: <ul style="list-style-type: none"> • Conhece as regras básicas do jogo • Desmarca-se à distância de passe • Decide bem quando passar ou conduzir a bola e fá-lo • Recebe a bola e enquadra-se com a baliza • Finaliza se está perto da baliza • Como defesa coloca-se entre a baliza e o jogador a marcar -Plinto O aluno realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: <ul style="list-style-type: none"> • Salto entre-mãos (plinto transversal) • Salto de eixo (no plinto longitudinal) -Voleibol <ul style="list-style-type: none"> • Desloca-se para o ponto de queda da bola • Toca a bola com os antebraços/dedos para dar continuidade ao jogo -Andebol Em situação de jogo 5x5, campo 25mx14m, bola afável, o aluno: <ul style="list-style-type: none"> • Conhece as regras básicas do jogo • Desmarca-se à distância de passe • Decide bem quando passar ou conduzir a bola e fá-lo • Recebe a bola e enquadra-se com a baliza • Quando isolado, remata em salto • Como defesa coloca-se entre a baliza e o jogador a marcar Ginástica Solo <ul style="list-style-type: none"> • Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas; • Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final; • Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo; • Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio; • Posições de flexibilidade (Ponte) 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão; 	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Parte Final

T	Situação Aprendizagem
5'	-Retorno à calma -Balanço Final -Alongamentos Estáticos


Externato Liceal São Vicente Paulo

Plano de Aula

Professor: João Dias Ano: 9º Turma: A Duração: 50 minutos

Etapa: 1 Unidade Didática: Avaliação Inicial Matérias: Ginástica Solo, Ginástica Aparelhos Aula nº: 6	Datas: 19/09/2018 (Aula 3)	Faltas:
	26/09/2018 (Aula 6)	
	Observações:	

Grupos

					
-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

Parte Inicial

T	Situação Aprendizagem
----------	------------------------------

10'	Mobilização das principais articulações
------------	-----------------------------------------

Parte Fundamental

T	Objetivos	Situação Aprendizagem
30'	<p>Ginástica Solo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas; • Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final; • Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo, terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio; • Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio; • Posições de flexibilidade (Ponte) <p>Ginástica Aparelhos -Minitrampolim</p> <p>O aluno realiza, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, o seguinte salto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) • Salto engrupado, após corrida de balanço, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. • Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral). • Pirueta vertical após corrida de balanço, quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto. <p>-Trave Baixa + CF</p> <p>Em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco). • Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás. • Meia volta, com balanço de uma perna. • Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Avião, mantendo o equilíbrio. • Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para recepção equilibrada no colchão. 	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Parte Final

T	Situação Aprendizagem
5'	-Retorno à calma -Balanço Final -Alongamentos Estáticos

Externato Liceal São Vicente Paulo

Plano de Aula

Professor: João Dias

Ano: 9º

Turma: A

Duração:


100 minutos

Etapa: 1 Unidade Didática: Avaliação Inicial Matérias: Voleibol, Basquetebol, Atletismo Aula nº: 7-8	Datas: 28/09/18	Faltas:
Observações:		

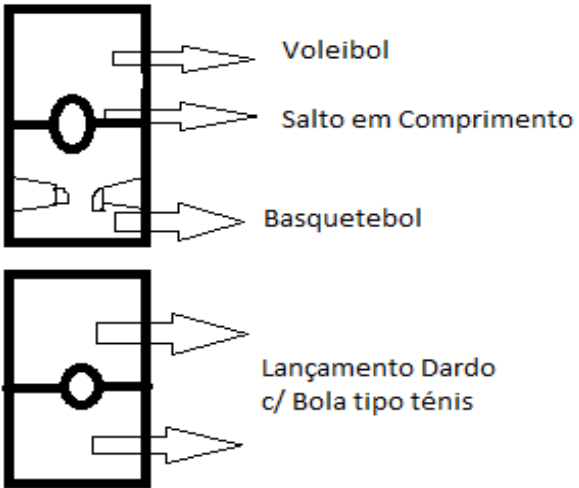
Grupos

--	--	--	--	--	--

Parte Inicial

T	Situação Aprendizagem
30'	<ul style="list-style-type: none"> • Percurso Salto Comprimento – Skipping alto; Saltos a 2 pés; Corrida + Impulsão a 1 pé num apoio elevado; Corrida Saltada; • Percurso com passe + receção + drible + lançamento passada • Jogo Rãs 

Parte Fundamental

T	Objetivos	Situação Aprendizagem
55'	<p>-Voleibol Situação de jogo 2+2, com serviço a 3 ou 4,5m e rede a 2m, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Desloca-se para o ponto de queda da bola • Toca a bola com os antebraços/dedos para dar continuidade ao jogo • Serviço por baixo colocado <p>-Basquetebol Situação de jogo 3x3, num campo reduzido com 2 tabelas, o aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recebe a bola e enquadra-se com o cesto • Decide bem quando passar/driblar e fá-lo • Desmarca-se à distância de passe • Conforme a situação lança parado ou na passada • Quando a equipa perde a bola assume atitude defensiva • Conhece as regras básicas do jogo <p>-Atletismo + CF (Salto Comprimento) O aluno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lança a bola (tipo hóquei), com quatro a sete passadas de balanço em aceleração progressiva. Executa as três passadas finais com os apoios e ritmo corretos, com a mão à retaguarda e o braço em extensão, realizando o último apoio pelo calcanhar da perna contrária. • Salta em comprimento com a técnica de voo na 	<p>Organização Aula: Circuito Estação 1-Basquetebol / Estação 2- Salto Compr. / Estação 3-Voleibol 6 alunos em cada estação. Ao fim de 10 minutos os alunos que estão na estação 1 passam para a 2, os que estavam na 2 passam para a 3 e os que estavam na 3 passam para a 1.</p> <hr/> <p>Lançamento Bola: 2 a 2; lançamento Frontal; Lançamento Lateral; Lançamento 3 passadas finais.</p> 

	<p>passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. "Puxa" a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente.</p>	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Parte Final

T	Situação Aprendizagem
5'	<ul style="list-style-type: none"> -Retorno à calma -Alongamentos Estáticos -Balanço Final

Externato Liceal São Vicente Paulo

Plano de Aula

Professor: João Dias

Ano: 9º

Turma: A

A

Duração: 50 minutos

Etapa: Avaliação Inicial Unidade Didática: 1 Matérias: Ginástica Aparelhos (plinto transversal e longitudinal), Salto Altura, Ginástica Acrobática Aula Nº: 9	Datas: 3/10/18	Faltas:
	10/10/18	
	Observações:	

Grupos

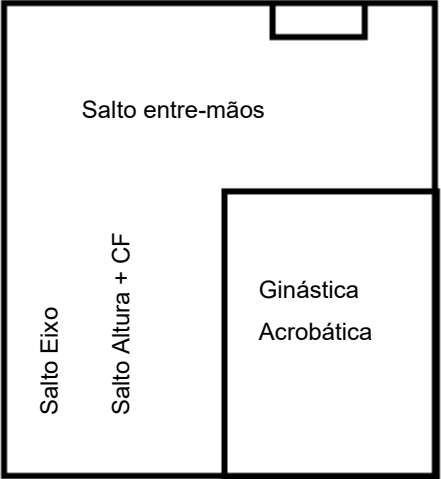
█ █ █ █ █	█ █ █ █ █	█ █ █ █ █	█ █ █ █ █		
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--	--

Parte Inicial

T	Situação Aprendizagem
10'	Mobilização das principais articulações

Parte Fundamental

T	Objetivos	Situação Aprendizagem
28'	-Plinto O aluno realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: <ul style="list-style-type: none"> • Salto de eixo (no plinto longitudinal) • Salto entre-mãos (plinto transversal) -Ginástica Acrobática A pares, o aluno realiza: <ul style="list-style-type: none"> • Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo. • O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente 	Forma Organização: Circuito 2 Grupos de 5 e 2 grupos de 4. Estação 1 – Salto Eixo Estação 2 – Salto Entre Mãos Estação 3 – Ginástica Acrobática Estação 4 – Salto Altura Tempo em cada estação: 7 minutos

<p>ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.</p> <p>Em trios, o aluno realiza:</p> <ul style="list-style-type: none"> O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição. <p>-Atletismo + CF (na espera) O aluno realiza: Salto em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente "arqueado". Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.</p>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

Parte Final

T	Situação Aprendizagem
7'	<ul style="list-style-type: none"> -Arrumar material -Retorno à calma -Flexibilidade -Balanço Final

Externato Liceal São Vicente Paulo

Plano de Aula

Professor: João Dias

Ano: 9º

Turma: A

A

Duração: 100 minutos

<p>Etapa: Av. Inicial Unidade Didática: 1</p> <p>Matérias: Badminton, Futebol, Atletismo</p> <p>Aula Nº: 11/12</p>	<p>Datas: 12/10/18</p>	<p>Faltas:</p>
<p>Observações: Inês L., lesionada no pescoço com consulta em 17/10/18.</p>		

Grupos

■ ■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■	■ ■ ■ ■		
-----------------------	------------------	------------------	------------------	--	--

Parte Inicial

T	Situação Aprendizagem
20'	-Instrução Inicial -Jogo Galo (velocidade) -Jogo Apanhada (Futebol)

Parte Fundamental

T	Objetivos	Situação Aprendizagem
40'	<p>Atletismo: + CF (burpees)</p> <ul style="list-style-type: none"> Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. "Puxa" a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente. <p>Badminton: 1+1</p> <p><u>O aluno:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros, nas diferentes situações Conhece o objetivo do jogo Em situação de jogo de singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos: <ol style="list-style-type: none"> Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento; Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita). 	<p>Organização Aula: Circuito</p> <p>Estação 1- Futebol/ Estação 2- Badminton/ Estação 3- S. Comprimento / Estação 4- Velocidade.</p> <p>1 grupos de 5 alunos + 3 grupos de 4 alunos, ao fim de 10 minutos em cada estação rodam para a estação seguinte.</p> <div style="text-align: center;"> </div>
20'	<p>Futebol: 3x1+GR / 2x1+GR</p> <ul style="list-style-type: none"> Receber enquadrado; Decidir bem quando passar/driblar e fazê-lo; Rematar quando em situação; Desmarcar-se à distância de passe; Reconhecer-se como defesa e acompanhar o adversário; Regras básicas. <p>Futebol: Sistema Holandês</p>	<p>Sistema de competição</p>

Parte Final

T	Situação Aprendizagem
10'	-Arrumar Material -Retorno à calma -Alongamentos -Instrução Final

Externato Liceal São Vicente Paulo**Plano de Aula**

Professor: João Dias



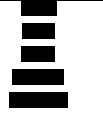

Ano: 9º

Turma: A

Duração: 100 minutos

Etapa: Prioridades Unidade Didática: 2	Datas: 19/10/18 – 26/10/18	Faltas:
	02/11/18 – 09/11/18	
Matérias: Badminton, Futebol, Andebol, Ginástica Solo	Observações:	
Aula Nº: 13/14		

Grupos

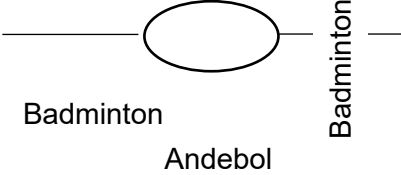
					
-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Parte Inicial

T	Situação Aprendizagem
60'	• Teste Vaivém 3 Grupos de 6

Parte Fundamental

T	Objetivos	Situação Aprendizagem
20'	<ul style="list-style-type: none"> Futebol -3x1+GR Alunos 1/2/3/4/7/8/9/10/12/14/15/19: (NI/I) Receber enquadrado; Decide bem quando passar/driblar e fá-lo; Remata quando em situação; Alunos 5/6/11/16/17/18: (E) Conforme a situação passa, conduz ou remata com qualidade; Desmarcação de rotura ou em apoio; Andebol -3x1+GR c/ pinos p/ defesa Alunos:2/3/4/7/8/9/12/14/15/19: (NI) 	<p>Organização Aula: Circuito Estação 1- Futebol/ Estação 2- Badminton/Estação 3- Andebol/ Estação 4- Badminton. 3 grupos de 5 alunos + 1 grupos de 4 alunos, ao fim de 8 minutos em cada estação rodam para a estação seguinte.</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%; text-align: center; vertical-align: middle;">Futebol</div>

	<p>Remate em salto; Pega e armação do braço; Decide bem quando driblar/passar e fá-lo;</p> <p>Alunos 1/5/6/10/11/16/17/18: (I/+)</p> <p>Colaboram na circulação da bola e fazem compensações ofensivas; Desmarca-se rapidamente após a recuperação de bola;</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Badminton</u> <p>-Jogo lúdico “Jogo do Rei” -1+1 c/ serviço + clear</p> <p>Todos os Alunos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Serviço curto e comprido; 2.Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; 3.Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita). 	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

Parte Final

T	Situação Aprendizagem
10'	-Arrumar Material -Retorno à calma -Alongamentos -Instrução Final

Externato Liceal São Vicente Paulo

Plano de Aula

Professor: João Dias

Ano: 9º

Turma: A

A

Duração: 50 minutos

Etapa: Prioridades Unidade Didática: 2 Matérias: Ginástica Aparelhos, Ginástica Solo Aula Nº: 22	Datas: 17/10/18–24/10/18- 31/10/18-07/11/18–14/11/18	Faltas:
Observações:		

Grupos

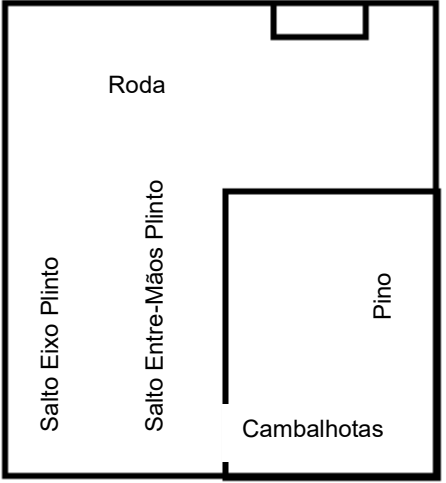
<u>SALTOS</u> █ █ █ █	<u>SALTOS</u> █ █ █ █	<u>CAMBALHOTAS</u> █ █ █ █	<u>PINO</u> █ █ █	<u>RODA</u> █ █ █	
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------------	----------------------------	----------------------------	--

Parte Inicial

T	Situação Aprendizagem
7'	Mobilização das principais articulações

Parte Fundamental

T	Objetivos	Situação Aprendizagem
32'	<p>SOLO</p> <p>1-Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e afastadas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida.</p> <p>2-Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida.</p> <p>3-Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente.</p> <p>3-Pino c/ Apoio</p> <p>4-Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.</p> <p>5-Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e unidas, com apoio das mãos no solo, por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida.</p> <p>6-Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.</p> <p>7-Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.</p> <p>APARELHOS</p> <p>11-Salto entre-mãos no plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha</p>	<p>Alunos:</p> <p>█-5,6,7,12 █-1,4,7,12,13 █-11,7,6,5 █-1,2,3,4,11,12,13 █-1,4,7,12,13 █-1,2,3,4,12 █-5,6,7,12 █-11,12,13,7,6,5 █-1,7,11,12,13 █-1,2,7,11,12,13 █-1,4,7,12 █-1,2,3,4,11,12,13 █-5,6,7,12 █-5,6,7,12 █-5,6,7,12 █-1,2,3,4,12 █-1,3,4,12 █-11,12,13</p> <p>Forma Organização: Prioridades individuais por áreas</p> <p style="text-align: center;">Estação 1 – Salto Eixo Estação 2 – Salto Entre-Mãos Estação 3 –Cambalhotas Estação 4 – Pino Estação 5 – Roda</p>

<p>dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p> <p>12-Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.</p> <p>13-Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos).</p>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

Parte Final

<p>T</p>	<p>Situação Aprendizagem</p>
<p>6'</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Arrumar material -Retorno à calma -Alongamentos -Balanço Final

Externato Liceal São Vicente Paulo

Plano de Aula

Professor: João Dias

Ano: 9º

Turma: A

A

Duração: 50 minutos

<p>Etapa: Prioridades</p>	<p>Datas: 21/11/18 –</p>	<p>Faltas:</p>
<p>Unidade Didática: 3</p>	<p>28/11/18</p>	

Matérias: Ginástica Aparelhos, Ginástica Solo Aula Nº: 28	
	Observações:

Grupos

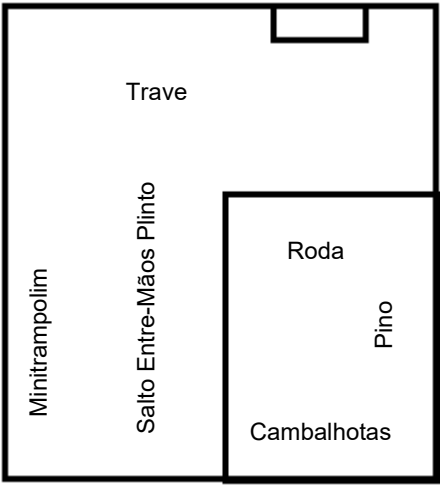
<u>SOLO - CAMBALHOTAS</u> ██████ ██████ ██████	<u>SOLO - RODA</u> ██████ ███ ██████	<u>EXPERTS - SOLO</u> ██████ ██████ ██████	<u>APARELHOS</u> ██████ ██████ ██████ ██████	<u>EXPERTS - APARELHOS</u> ██████ ██████	<u>ALUNOS DÚVIDA</u> ██████ ███ ██████
---------------------------------------------------------	-----------------------------------------------	-----------------------------------------------------	----------------------------------------------------------	------------------------------------------------	-------------------------------------------------

Parte Inicial

T	Situação Aprendizagem
7'	Mobilização das principais articulações

Parte Fundamental

T	Objetivos	Situação Aprendizagem		
22 + 10	SOLO 1-Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e afastadas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida. 2-Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida. 3-Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente. 3-Pino c/ Apoio 4-Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés. 5-Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e unidas, com apoio das mãos no solo, por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida. 6-Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior. 7-Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à	Alunos:	SOLO - Exp 5,6,7 - 1,4,7 - 7,6,5 - 1,2,3,4 - 1,4,7 - 1,2,3,4 - Exp 5,6,7 - 7,6,5 - 1,7 - 1,2,7 - 1,4,7	APARELHOS 11, 11 11 11 11 11 11
			----- - 1,2,3,4 - Exp 5,6,7 - Exp 5,6,7 - Exp 5,6,7 - 1,3,4	11 11 11 11
			Forma Organização: Prioridades individuais por áreas Estação 1 – Salto Eixo Estação 2 – Salto Entre-Mãos Estação 3 –Cambalhotas Estação 4 – Pino	

<p>frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.</p> <p>APARELHOS</p> <p>11-Salto entre-mãos no plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p> <p>14-No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p>3.1. Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral)</p> <p>3.2. Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. (nível E)</p> <p>3.3. Meia pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto. (nível E)</p> <p>15-Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:</p> <p>4.1 - Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco).</p> <p>4.2 - Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás.</p> <p>4.3 - Meia volta em apoio nas pontas dos pés.</p> <p>4.4 - Salto a pés juntos, com recepção equilibrada no aparelho.</p> <p>4.5 - Avião, mantendo o equilíbrio. (nível E)</p> <p>4.6 - Saída em salto em extensão, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para recepção no colchão em condições de adotar a posição de sentido. (nível E)</p>	<p style="text-align: center;">Estação 5 – Roda</p> 
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Parte Final

T	Situação Aprendizagem
6'	<ul style="list-style-type: none"> -Arrumar material -Retorno à calma -Alongamentos -Balanço Final

Externato Liceal São Vicente Paulo

Plano de Aula

Professor: João Dias

Ano: 9º

Turma: A

A

Duração: 100 minutos

Etapa: Prioridades Unidade Didática: 3 Matérias: Badminton, Andebol, Basquetebol	Datas: 16/11/18 –	Faltas:
	23/11/18	
	30/11/18	
Observações:		

Grupos

■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■	■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■	■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■			
----------------------------------------------------	----------------------------------------------------	----------------------------------------------------	--	--	--

Parte Inicial

T	Situação Aprendizagem
15'	<ul style="list-style-type: none"> 3 a 3 – Passe p/ colega do lado por vagas na diagonal + remate em salto
7*2	<ul style="list-style-type: none"> Percurso passe + drible + lançamento passada

Parte Fundamental

T	Objetivos	Situação Aprendizagem
10'	<ul style="list-style-type: none"> Dança Social: Foxtrot Social Dança Formal a dois Dança o Foxtrot Social (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “parede mais próxima” e o pé esquerdo sendo o seu primeiro apoio nos passos/figuras, iniciando no 1º tempo do compasso, de acordo com a estrutura rítmica: Lento, Lento, Rápido, Rápido, realizando: 1-Passos progressivos repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso. 3-Passo de canto/rock turn, virando ¼ de volta à esquerda, quando se encontra perto de um canto, assumindo o alinhamento espacial inicial para a parede seguinte, de forma a continuar a progredir no espaço físico no sentido inverso. Andebol -3x2+GR 	Estação 1- Andebol/ Estação 2- Badminton/ Estação 3- Basquetebol Forma organização: Circuito, 9 minutos em cada estação. <div style="text-align: center;"> <p>Basquetebol</p> <p>1+1 2+2</p> </div>

30'	<p>Alunos: [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED] [REDACTED]: (NI)</p> <p>Remate em salto; Pega e armação do braço; Decide bem quando driblar/passar e fá-lo;</p> <p>Alunos 1/5/6/10/11/16/17/18: (I/+) Colaboram na circulação da bola e fazem compensações ofensivas; Desmarca-se rapidamente após a recuperação de bola;</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Badminton</u> -Jogo 1+1 / Jogo 2+2 / Lembrar pega, avanço perna, posição corpo. Serviço alternado equipa Joga um de cada vez 1.Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento; 	<p>Badminton</p> <p>Andebol</p>
15'	<ul style="list-style-type: none"> 2.Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; 	
10'	<ul style="list-style-type: none"> 3.Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita). <ul style="list-style-type: none"> • <u>Basquetebol</u> Jogo dos 6 Alunos 2/3/4/7/9/10/12/14/15/19: (NI) Conforme a situação lança na passada/parado; Decide bem quando passar/driblar e fá-lo; Desmarca-se; Alunos 1/5/6/11/16/17/18: (I/+) 	

	Assume-se como defesa e acompanha o adversário; Ressonância ofensivo/defensivo Liberta adversários diretos; Passe e corte; Trabalhar para receber	
	<ul style="list-style-type: none"> Situação de jogo 4x4 e 5x5 Basquetebol/Sistema Jogo Holandês Andebol Corrida contínua 	

Parte Final

T	Situação Aprendizagem
10'	-Arrumar Material -Retorno à calma -Alongamentos -Instrução Final

Externato Liceal São Vicente Paulo

Plano de Aula

Professor: João Dias

Ano: 9º

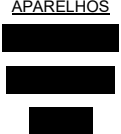
Turma: A

A

Duração: 50 minutos

Etapa: Prioridades Unidade Didática: 4 UN TRANSIÇÃO Matérias: Ginástica Aparelhos, Ginástica Solo Aula Nº: 34	Datas: 05/12/18	Faltas:
	Observações:	

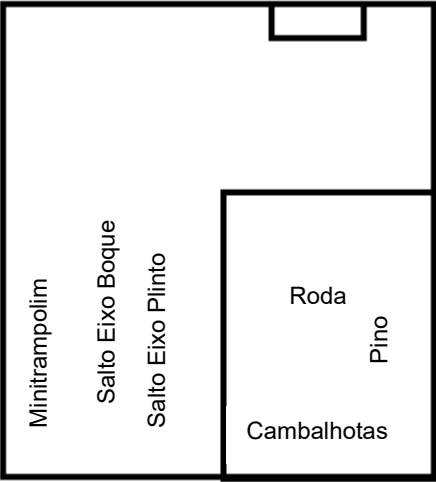
Grupos

<u>SOLO - CAMBALHOTAS</u> 	<u>SOLO - RODA</u> 	<u>EXPERTS - SOLO</u> 	<u>APARELHOS</u> 	<u>EXPERTS - APARELHOS</u> 	<u>APARELHOS</u> 
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------

Parte Inicial

T	Situação Aprendizagem
7'	Mobilização das principais articulações
9.27	

Parte Fundamental

T	Objetivos	Situação Aprendizagem
<p>10 + 7 + 20</p>	<p>SOLO</p> <p>1-Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e afastadas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida.</p> <p>2-Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida.</p> <p>3-Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente.</p> <p>3-Pino c/ Apoio</p> <p>4-Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.</p> <p>5-Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e unidas, com apoio das mãos no solo, por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida.</p> <p>6-Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.</p> <p>7-Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.</p> <p>APARELHOS</p> <p>-Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos).</p> <p>-Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos)</p> <p>14-No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p>	<p>Forma Organização: Prioridades individuais por áreas</p> <p>Estação 1 – Salto Eixo</p> <p>Estação 2 – Salto Entre-Mãos</p> <p>Estação 3 –Cambalhotas</p> <p>Estação 4 – Pino</p> <p>Estação 5 – Roda</p> 

	<p>3.1. Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral)</p> <p>3.2. Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. (nível E)</p> <p>3.3. Meia pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto. (nível E)</p> <p>AVALIAÇÃO Salto Eixo boque+plinto + Minitrampolim</p>	
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Parte Final

T	Situação Aprendizagem
6'	<ul style="list-style-type: none"> -Arrumar material -Retorno à calma -Alongamentos -Balanço Final

Externato Liceal São Vicente Paulo

Plano de Aula

Professor: João Dias

Ano: 9º

Turma: A

A

Duração: 100 minutos

<p>Etapa: Prioridades</p> <p>Unidade Didática: 4</p> <p>Matérias: Ginástica Aparelhos, Andebol, Basquetebol</p> <p>Aula nº: 35/36</p>	<p>Datas: 07/12/18</p>	<p>Faltas:</p>
<p>Observações:</p>		

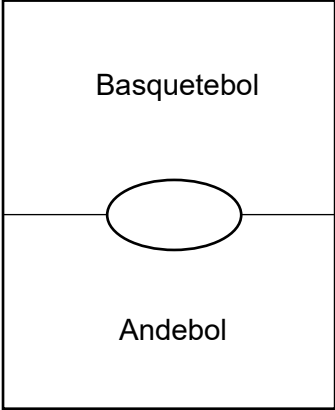

Grupos


Verde	Vermelho	Amarelo	Branco		
█	█	█	█		
█	█	█	█		
█	█	█	█		
█	█	█	█		
█	█	█	█		
█	█	█	█		

Parte Inicial

T	Situação Aprendizagem
10' + 15'	<ul style="list-style-type: none"> <u>Dança Social: Foxtrot Social</u> Dança Formal a dois Dança o Foxtrot Social (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “parede mais próxima” e o pé esquerdo sendo o seu primeiro apoio nos passos/figuras, iniciando no 1º tempo do compasso, de acordo com a estrutura rítmica: Lento, Lento, Rápido, Rápido, realizando: <ol style="list-style-type: none"> 1-Passos progressivos repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso. 3-Passo de canto/rock turn, virando ¼ de volta à esquerda, quando se encontra perto de um canto, assumindo o alinhamento espacial inicial para a parede seguinte, de forma a continuar a progredir no espaço físico no sentido inverso. Exercício Analítico Basquetebol + Situação Jogo Andebol 3x2+GR

Parte Fundamental

T	Objetivos	Situação Aprendizagem
30'	<ul style="list-style-type: none"> <u>Andebol</u> -GR+2x2+GR – GR sobe em posse Remate em salto; Pega e armação do braço; Decide bem quando driblar/passar e fá-lo; Alunos 1/5/6/11/16/17/18: (I/+) Colaboram na circulação da bola e fazem compensações ofensivas; Desmarca-se rapidamente após a recuperação de bola; <u>Basquetebol</u> 3x3 – Lançamento passada vale 3 pontos Alunos 2/3/4/7/9/10/12/14/15/19: (NI) Conforme a situação lança na passada/parado; Decide bem quando passar/driblar e fá-lo; Desmarca-se; Alunos 1/5/6/11/16/17/18: (I/+) Assume-se como defesa e acompanha o adversário; Ressalto ofensivo/defensivo Liberta adversários diretos; Passe e corte; Trabalhar para receber <u>Minitrampolim</u> 	<p><u>Aquecimento</u> Estação 1- Andebol/ Estação 2- Basquetebol Forma organização: Circuito, 10 minutos em cada estação.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><u>Parte Fundamental</u> Estação 1- Andebol/ Estação 2- MiniTramp/ Estação 3- Basquetebol Forma organização: Circuito, 9 minutos em cada estação.</p> <div style="text-align: center;">  </div>

12'	Com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:	 MiniTramp
10'	3.1. Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral)	
	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Sistema Jogo Holandês Andebol / Corrida Contínua</u> 	Andebol

Parte Final

T	Situação Aprendizagem
10'	-Arrumar Material -Retorno à calma -Alongamentos -Instrução Final

Externato Liceal São Vicente Paulo

Plano de Aula

Professor: João Dias

Ano: 9º

Turma: A

A

Duração: 100 minutos

Etapa: Prioridades Unidade Didática: 5 Matérias: Voleibol, Futebol, Atletismo, Basquetebol, Badminton Aula nº: 37/38	Datas: 04/01/19 - 11/01/19	Faltas:
	18/01/19 - 25/01/19	
	Observações:	

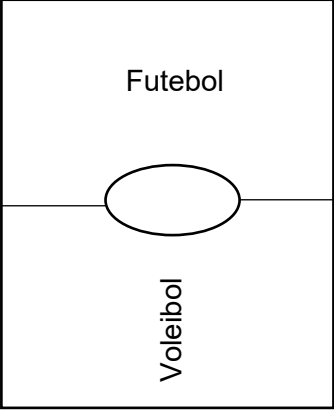
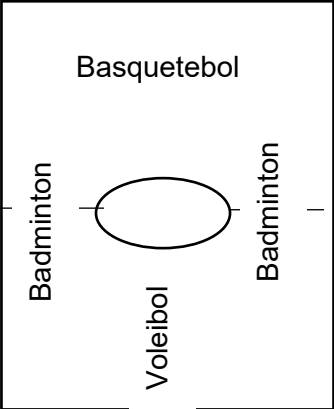
Grupos

Verde	Vermelho	Amarelo	Azul	Branco	
█	█	█	█	█	
█	█	█	█	█	
█	█	█	█	█	
█	█	█	█	█	

Parte Inicial

T	Situação Aprendizagem
10'	<ul style="list-style-type: none"> • (Reflexão Notas 1º Período) • Jogo Apanhada c/ bola (Futebol) • Exercício Analítico Serviço Voleibol

Parte Fundamental

T	Objetivos	Situação Aprendizagem
35'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Voleibol</u> 1+1, num campo reduzido, com a rede aproximadamente a 2,15m de altura. 1.Serviço em toque de dedos. 2.Dá continuidade ao jogo em toque de dedos. • <u>Futebol</u> 3x1. Espaço Amplo. 3 - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras <p>Alunos 5/6/11/16/17/18: (E)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conforme a situação passa, conduz ou remata com qualidade; • Desmarcação de rotura ou em apoio; <p>Alunos 1/2/3/4/7/8/9/10/12/14/15/19: (II-)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Receber enquadrado; • Desmarca-se à distância de passe; Remata quando em situação; • <u>Atletismo</u> 1.Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.	<p><u>Parte Fundamental</u> 1ª Parte Estação 1- Voleibol/ Estação 2- Futebol/ Estação 3- Atletismo Forma organização: Circuito, 10 minutos em cada estação.</p> <p>2ª Parte Estação 1- Voleibol/ Estação 2- Basquetebol/ Estação 3- Badminton Forma organização: Circuito, 10 minutos em cada estação.</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;">  <div style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg); margin-left: 10px;">Corrida Velocidade</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin-top: 20px;">  </div>
35'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Basquetebol</u> 4x4/3x3 – Lançamento passada vale 3 pontos <p>Alunos 2/3/4/7/9/10/12/14/15/19: (NI) Conforme a situação lança na passada/parado; Decide bem quando passar/driblar e fá-lo; Desmarca-se;</p> <p>Alunos 1/5/6/11/16/17/18: (II+)</p>	

	<p>Assume-se como defesa e acompanha o adversário; Ressalto ofensivo/defensivo Liberta adversários diretos; Passe e corte; Trabalhar para receber</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Badminton</u> -Jogo 1+1 / Jogo 1+1 Lembrar pega, avanço perna, posição corpo. Serviço alternado equipa Joga um de cada vez 1.Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento; 2.Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; 3.Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita). • <u>Voleibol</u> 2+2, num campo reduzido, com a rede aproximadamente a 2,15m de altura. 2 Toques de cada lado. Serviço 3 a 4,5m. Rotações a cada 2 serviços. 1.Serviço p/ baixo ou por cima p/ zonas de difícil receção; 2.Recebe em manchete ou em dedos p/ dar continuidade ao jogo. 	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Parte Final

T	Situação Aprendizagem
10'	-Arrumar Material -Retorno à calma -Alongamentos -Instrução Final

Externato Liceal São Vicente Paulo

Plano de Aula

Professor: João Dias

Ano: 9º

Turma: A

Duração: 50 minutos

Etapa: Prioridades Unidade Didática: 5 Matérias: Ginástica Aparelhos, Ginástica Solo Aula Nº: 39	Datas: 09/01/19 –	Faltas:
	16/01/19	
	23/01/19	
Observações:		

Grupos

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4		
██████████	██████████	██████████	██████████		
██████████	██████████	██████████	██████████		
██████████	██████████	██████████	██████████		
██████████	██████████	██████████	██████████		
██████████	██████████	██████████	██████████		

Parte Inicial

T	Situação Aprendizagem
7'	Mobilização das principais articulações
9.27	

Parte Fundamental

T	Objetivos	Situação Aprendizagem
32'	<p>SOLO</p> <p>O Aluno: Elabora, realiza e aprecia uma seqüência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</p> <p>2.1 - Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida.</p> <p>2.2 - Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.</p> <p>2.3 - Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida.</p> <p>2.4 - Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.</p>	<p>Forma Organização: Circuito</p> <p>7 minutos por estação.</p> <p>Estação 1 – Minitrampolim</p> <p>Estação 2 – Salto Entre-Mãos/Eixo</p> <p>Estação 3 –Solo</p> <p>Estação 4 – Trave</p>

2.5 - **Roda**, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.

2.6 - **Avião**, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.

2.7 - **Posições de flexibilidade** à sua escolha, com acentuada amplitude (**ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.**).

2.8 - **Saltos, voltas e afundos** em várias direções, utilizados **como elementos de ligação**, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.

APARELHOS

- Salto entre-mãos no plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.
- Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos).

No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:

3.1. Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral)

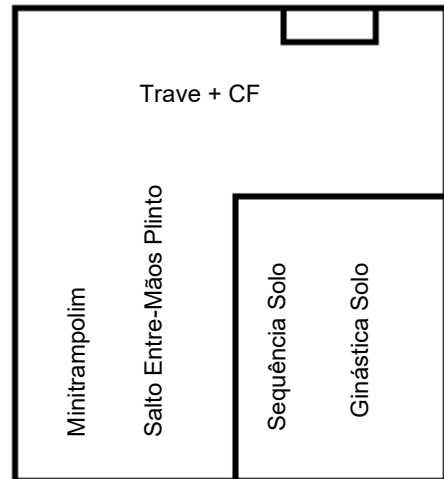
3.2. Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. (nível E)

3.3. Meia pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto. (nível E)

Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:

4.1 - Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco).

4.2 - Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás.



	<p>4.3 - Meia volta em apoio nas pontas dos pés.</p> <p>4.4 - Salto a pés juntos, com recepção equilibrada no aparelho.</p> <p>4.5 - Avião, mantendo o equilíbrio. (nível E)</p> <p>4.6 - Saída em salto em extensão, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para recepção no colchão em condições de adotar a posição de sentido. (nível E)</p>	
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Parte Final

T	Situação Aprendizagem
6'	<ul style="list-style-type: none"> -Arrumar material -Retorno à calma -Alongamentos -Balanço Final

Externato Liceal São Vicente Paulo

Plano de Aula

Professor: João Dias

Ano: 9º

Turma: A

A

Duração: 100 minutos

<p>Etapa: Progresso</p> <p>Unidade Didática: 6</p>	<p>Datas: 01/02/19 - 08/02/19</p>	<p>Faltas:</p>
<p>Matérias: Voleibol, Futebol, Atletismo, Andebol</p>	<p>15/02/19 - 22/02/19</p>	
<p>Aula nº: 48/49</p>	<p>Observações:</p>	

Grupos

Verde	Vermelho	Amarelo	Azul	Branco	
█	█	█	█	█	
█	█	█	█	█	
█	█	█	█	█	
█	█	█	█	█	

Parte Inicial

T	Situação Aprendizagem
15'	<ul style="list-style-type: none"> Dança – Malhão Minhoto <p>1-Realiza o “passo serrado” descontraido e com os braços pendentes ao longo do corpo. 2-Executa o “passo de malhão” de segunda figura em “meio pivot”, facilitando a passagem do par nas meias voltas, mantendo a estrutura da roda.</p>

Parte Fundamental

T	Objetivos	Situação Aprendizagem
25'	<ul style="list-style-type: none"> Voleibol 2x2, num campo reduzido, com a rede aproximadamente a 2,15m de altura. 1.Serviço por baixo. 2.Recebe em manchete ou em dedos p/ dar continuidade ao jogo. 3.Passe permitindo finalização; 4.Finalização feita em passe colocado/remate apoiado; 	<p>Parte Fundamental</p> <p>1ª Parte</p> <p>Estação 1- Voleibol/ Estação 2- Futebol/ Estação 3- Badminton</p> <p>Forma organização: Circuito, 10 minutos na estação de Andebol e Voleibol e 5 minutos na estação de Salto Comprimento.</p>
10'	<ul style="list-style-type: none"> Andebol 4x4 (GR Cria Superioridade em posse) -Remate em salto; -Pega e armação do braço; -Desmarca-se à distância de passe; -Decide bem quando driblar/passar e fá-lo; -Enquadramento após receção; -Reconhece-se como defesa e acompanha o adversário; 	
5'	<ul style="list-style-type: none"> Atletismo - Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. “Puxa” a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente. - Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração. 	

2ª Parte

30'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>CF (transição)</u> Alunas -10 Extensões Braços (1 série) -1:30 min Prancha (3 séries, 30 seg) -10 Burpees Alunos -15 Extensões Braços -1:30 min Prancha -10 Burpees • <u>Voleibol</u> 3x3, num campo reduzido, com a rede aproximadamente a 2,15m de altura. 2 Toques de cada lado. Serviço 3 a 4,5m. Rotações a cada 2 serviços. 1.Serviço por baixo. 2.Recebe em manchete ou em dedos p/ dar continuidade ao jogo. 3.Passe para zona 3 (distribuidor) permitindo finalização; 4.Finalização feita em passe colocado/remate apoiado; • <u>Futebol</u> 4x4 Alunos 5/6/11/16/17/18: (E) -Conforme a situação passa, conduz ou remata com qualidade; -Desmarcação de rotura ou em apoio; -Capacidade para manter a posse de bola quando marcado; -Consegue aclarar à desmarcação do colega; -Marca o adversário; 3x1+GR Alunos 1/2/3/4/7/8/9/10/12/14/15/19: (II-) -Receber enquadrado; -Desmarca-se à distância de passe; -Remata quando em situação. -Decide bem quando passar/driblar e fá-lo; -Reconhece-se como defesa e acompanha o adversário. 	<p>Área 1- Voleibol/ Área 2- Futebol Forma organização: Áreas.</p> 
------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Parte Final

T	Situação Aprendizagem
10'	-Arrumar Material -Retorno à calma -Alongamentos -Instrução Final

Externato Liceal São Vicente Paulo

Plano de Aula

Professor: João Dias

Ano: 9º

Turma: A

Duração: 50 minutos

Etapa: Prioridades Unidade Didática: 7 Matérias: Ginástica Acrobática; Ginástica Solo; Ginástica Aparelhos Aula Nº: 59	Datas: 27/02/19 – 13/03/19 – 20/03/19 – 27/03/19	Faltas:
	Observações:	

Grupos

--	--	--	--	--	--

Parte Inicial

T	Situação Aprendizagem
7'	Mobilização das principais articulações

Parte Fundamental

T	Objetivos	Situação Aprendizagem
	<ul style="list-style-type: none"> Ginástica Acrobática <p>Combinam numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento.</p> <p>-5 Grupos de 4:</p> <p style="padding-left: 40px;">-2 Rapazes, no máximo, por grupo.</p> <p>-Música de 1 min e 30 a 2 minutos no máximo (instrumental).</p> <p>-Elementos de Ligação</p> <p style="padding-left: 40px;">-Pode ser elementos de solo</p> <p style="padding-left: 40px;">-Nos trios, o 4º elemento não vai ficar a olhar para o teto, faz um elemento de solo que faça bem.</p>	

Parte Final

T	Situação Aprendizagem
6'	<ul style="list-style-type: none"> -Arrumar material -Retorno à calma -Alongamentos -Balanço Final

Externato Liceal São Vicente Paulo

Plano de Aula

Professor: João Dias

Ano: 9º

Turma: A

A

Duração: 100 minutos

Etapa: Progresso Unidade Didática: 7 Matérias: Voleibol, Basquetebol, Atletismo, Andebol, Dança Aula nº: 60/61	Datas: 08/03/19 -	Faltas:
	15/03/19	
	22/03/19	
Observações:		

Grupos

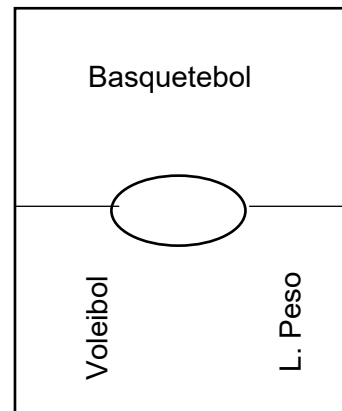
	Vermelho	Amarelo	Azul	Branco	
	█	█	█	█	
	█	█	█	█	
	█	█	█	█	
	█	█	█	█	
	█	█	█	█	

Parte Inicial

T	Situação Aprendizagem
20' 10.50	<ul style="list-style-type: none"> Dança – Malhão Minhoto 1-Realiza o “passo serrado” descontraido e com os braços pendentes ao longo do corpo. 2-Executa o “passo de malhão” de segunda figura em “meio pivot”, facilitando a passagem do par nas meias voltas, mantendo a estrutura da roda.
	<ul style="list-style-type: none"> Exercício Analítico Voleibol Exercício Analítico Basquetebol – Passe+Drible+L.Passada

Parte Fundamental

T	Objetivos	Situação Aprendizagem
20'	<ul style="list-style-type: none"> Voleibol -2x2, num campo reduzido, com a rede aproximadamente a 2,15m de altura. Campo 12mx3m. <ol style="list-style-type: none"> Serviço por baixo. Recebe em manchete ou em dedos p/ dar continuidade ao jogo. Passe permitindo finalização; Finalização feita em passe colocado/remate apoiado; -3x3, num campo reduzido, com a rede aproximadamente a 2,15m de altura. 2 Toques de cada lado. Serviço 3 a 4,5m. Rotações a cada 2 serviços. Campo – 9mx4m. <ol style="list-style-type: none"> Serviço por baixo. Recebe em manchete ou em dedos p/ dar continuidade ao jogo. Passe para zona 3 (distribuidor) permitindo finalização; 	Parte Fundamental Estação 1- Voleibol/ Estação 2- Basquetebol/ Estação 3- L.Peso Forma organização: Circuito.



20'	<p>4.Finalização feita em passe colocado/remate apoiado;</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Basquetebol</u> 3x3 / 4x4 <u>Condicionantes:</u> -Lançamento Passada vale 4 pontos. Alunos 2/3/4/7/9/10/12/14/15/19: (NI) 	
11.30	<ul style="list-style-type: none"> • Conforme a situação lança na passada/parado; • Decide bem quando passar/driblar e fá-lo; • Desmarca-se; • Alunos 1/5/6/11/16/17/18: (I/+) • Assume-se como defesa e acompanha o adversário; • Ressalto ofensivo/defensivo • Liberta adversários diretos; • Passe e corte; Trabalhar para receber 	
10'	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Atletismo</u> - Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco. 	
11.40	<ul style="list-style-type: none"> • <u>CF (transição)</u> Alunas 	
15'	<ul style="list-style-type: none"> -10 Extensões Braços (1 série) -1:30 min Prancha (3 séries, 30 seg) - 1 min Burpees (2 séries) 	
11.55	<ul style="list-style-type: none"> Alunos -15 Extensões Braços -1:30 min Prancha (3 séries, 30 seg) -1 min Burpees (2 séries) • <u>Andebol</u> 5x5 Sistema Holandês (Contar nº golos de cada equipa) <u>Condicionantes:</u> -Cada vez que uma menina marcar golo em remate em salto, a equipa continua a atacar. Alunos:2/3/4/7/8/9/12/14/15/19: (NI) -Remate em salto; -Pega e armação do braço; -Desmarca-se à distância de passe; Alunos 1/5/6/10/11/16/17/18: (I/+) -Colaboram na circulação da bola e fazem compensações ofensivas; 	SISTEMA HOLANDÊS

	-Desmarca-se rapidamente após a recuperação de bola; -Remate em salto;	
--	---------------------------------------------------------------------------	--

Parte Final

T	Situação Aprendizagem
10'	-Arrumar Material -Retorno à calma -Alongamentos -Instrução Final

Externato Liceal São Vicente Paulo

Plano de Aula

Professor: João Dias

Ano: 9º

Turma: A

A

Duração: 50 minutos

Etapa: Prioridades Unidade Didática: 8 Matérias: Ginástica Acrobática; Ginástica Solo; Ginástica Aparelhos Aula Nº: 69	Datas: 24/04/19 – 8/05/19 – 15/05/19 – 27/05/19 – 29/05/19	Faltas:
	Observações:	

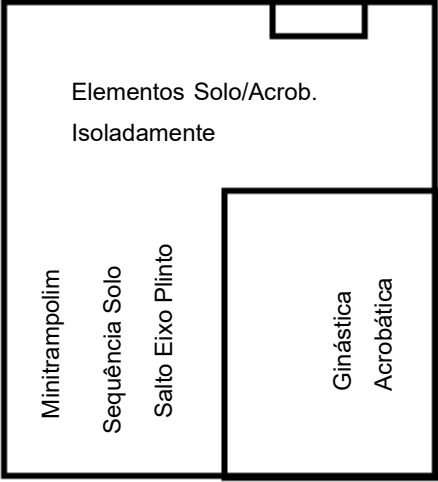
Grupos

--	--	--	--	--	--

Parte Inicial

T	Situação Aprendizagem
7'	Mobilização das principais articulações

Parte Fundamental

T	Objetivos	Situação Aprendizagem
	<ul style="list-style-type: none"> • Ginástica Acrobática <p>Combinam numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento.</p> <p>-5 Grupos de 4:</p> <p style="padding-left: 40px;">-2 Rapazes, no máximo, por grupo.</p> <p>-Música de 1 min e 30 a 2 minutos no máximo (instrumental).</p> <p>-Elementos de Ligação</p> <p>-TRAZER MÚSICA DIA 3 Abril (-3 VALORES)</p> <p>-3 Figuras Duos (1 nível I + 2 nível E)</p> <p>-2 Figura Trios (1 nível I + 1 nível E)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ginástica Solo <p>O Aluno: Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</p> <p>2.1 - Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida.</p> <p>2.2 - Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.</p> <p>2.3 - Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida.</p> <p>2.4 - Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.</p> <p>2.5 - Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.</p> <p>2.6 - Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.</p>	

	<p>2.7 - Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).</p> <p>2.8 - Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.</p> <p style="text-align: center;">• Ginástica Aparelhos</p> <p>-No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</p> <p style="padding-left: 20px;">3.1. Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral)</p> <p style="padding-left: 20px;">3.2. Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. (nível E)</p> <p style="padding-left: 20px;">3.3. Meia pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto. (nível E)</p> <p style="padding-left: 20px;">3.4. Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.</p> <p>-Salto entre-mãos no plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p> <p>- Salto entre-mãos no plinto transversal.</p> <p>-Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos).</p>	
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Parte Final

T	Situação Aprendizagem
6'	-Arrumar material -Retorno à calma -Alongamentos -Balanço Final

Externato Liceal São Vicente Paulo

Plano de Aula

Professor: João Dias

Ano: 9º

Turma:

A

Duração: 100 minutos

Etapa: Progresso Unidade Didática: 7 Matérias: Basquetebol, Atletismo, Andebol, Futebol, Ginástica Acrobática, Badminton. Aula nº: 70/71	Datas: 26/04/19 – 03/05/19 - 10/05/19	Faltas:
	Observações:	

Grupos

	Vermelho	Amarelo	Azul	Branco	

Parte Inicial

T	Situação Aprendizagem
15' 10.50	<ul style="list-style-type: none"> Forma Jogada – Percurso Barreiras

Parte Fundamental

T	Matérias	Situação Aprendizagem
---	----------	-----------------------

<p>12' + 12'</p> <p>30'</p> <p>20'</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Basquetebol 3x3 / 4x4 • Futebol 4x4/3x3 Espaço amplo • Badminton Sistema Liga dos Campeões/Escadinha – Jogador que ganha a partida sobe um campo para cima, até chegar ao campo “mais alto”. • Ginástica Acrobática 	<p><u>Parte Fundamental</u> Estação 1- Futebol/ Estação 2- Basquetebol</p>
----------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

Parte Final

T	Situação Aprendizagem
10'	<ul style="list-style-type: none"> -Arrumar Material -Retorno à calma -Alongamentos -Instrução Final

SISTEMA COMPETIÇÃO

V – VITÓRIA

D – DERROTA

E- EMPATE

Competição	26-abr				05-mai				10-mai			
	Vermelho	Amarelo	Azul	Branco	Vermelho	Amarelo	Azul	Branco	Vermelho	Amarelo	Azul	Branco
Basquetebol												
Futebol												

Externato Lical São Vicente Paulo

Plano de Aula

<p>15 + 15</p>	<p>-Há golos na sequência de remates em salto não protagonizados</p> <p>-Enquadramento após receção -Decide bem quando passar/progredir e fá-lo -Remate em Salto -Desmarcação à distância de passe -Reconhece-se como defesa acompanhando o adversário -Pega e armação do braço -Regras principais</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Basquetebol (Campo Rua)</u> 4x4 	
---------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Parte Final

T	Situação Aprendizagem
10'	<p>-Arrumar Material -Retorno à calma -Alongamentos -Instrução Final</p>

SISTEMA COMPETIÇÃO

V – VITÓRIA

D – DERROTA

E- EMPATE

Competição	17-mai					
	Laranja	Amarelo	Verde	Vermelho	Azul	Branco
Voleibol						
Andebol						
Basquetebol						

Apêndice III – Questionário 1º Aula EF

Questionário Educação Física

9ºA

Nome: _____

Idade: _____

➔ Praticas desporto fora da escola? Se sim, qual? _____

Desporto Federado?

➔ Gostas de Educação Física?

➔ O que te leva a gostar/não gostar desta disciplina? _____

➔ De 1 a 5, qual a importância que achas que a Educação Física tem no teu percurso escolar?
(sendo 1-Nenhuma, 2-Muito Pouca, 3-Alguma, 4-Importante, 5-Fundamental)

1 2 3 4 5

➔ De 1 a 5, qual a importância que achas que a Educação Física tem na tua vida?
(sendo 1-Nenhuma, 2-Muito Pouca, 3-Alguma, 4-Importante, 5-Fundamental)

1 2 3 4 5

➔ Qual a matéria que gostas mais em Educação Física? _____

➔ E a que gostas menos? _____

Apêndice IV – Plano Anual Turma

Plano Anual de Educação Física 9º A Prof. Educação Física João Dias		1º PERÍODO \ Aulas Previstas = 39																													
		Mês		Setembro					Outubro					Novembro																	
		Data		14	19	21	26	28	3	10	12	17	19	24	26	31	2	7	9	14	16										
		Aula Nº		1/2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26			
		Espaço			G	P	P	G	P	P	G	G	P	P	G	P	P	G	P	P	G	P	P	G	P	P	G	P			
		Etapa / objetivos		EROS / Avaliação Inicial											Prioridades / Obj.																
		Unidade Didática		1 (AI)											2																
		Duração		4 Semanas											4 Semanas																
		Nº Aulas		12 aulas											12 Aulas																
Matérias de aprendizagem	Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol		Em situação de jogo 3x3, recebe a bola e enquadra-se ofensivamente; Realiza lançamento na passada ou de curta distância, dribla ou passa com oportunidade; Desmarca-se oferecendo linhas de passe ofensivas; Enquanto defesa coloca-se entre o adversário directo e o cesto.											3x3 Campo Reduzido // 1. Coopera com os companheiros; 2. Aceita função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas •Decide bem quando passar/driblar																
		Andebol		Em situação de jogo 5x5 (40x20m), desmarca-se oferecendo linhas de passe, executa a pega da bola armando o braço e finaliza em remate em salto se tiver condições favoráveis. Enquanto defesa coloca-se entre o portador da bola e a baliza.											Em situação de exercício 3x2, Campo Reduzido // Coopera com os companheiros; 2. Aceita função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas Desmarca-se à distância																
	Raquetas	Badminton		Em situação de 1+1, posiciona-se corretamente e realiza devolução simples à esquerda e à direita, após ressalto desta na mesa, em condições favoráveis para este recebê-la;											2. Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento, posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreça a trajetória do volante. 2.3. Diferencia os tipos de pega a trajetória do volante. 2.4. Coloca o volante ao alcance do companheiro. 2.4.1. Clear - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo na frente do corpo, com rotação. 2.4.2. Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura, perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade com a direção da raqueta. 3. Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o salto dando continuidade ao movimento																
		Solo		Realiza todas as habilidades do nível introdução											Realiza em situação de exercício os seguintes movimentos: •Pino de braços, com apoio no colega •Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e o tronco inclinado para trás. •Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e oblíqua superior, na direção do ponto de partida. • cambalhota final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e o tronco inclinado para trás.																
	Ginástica	Aparelhos	Mini Trampolim		Realiza os saltos do nível elementar (saída ventral e dorsal) com correção, fazendo a chamada com elevação rápida dos braços e a recepção equilibrada no colchão de queda											• 3. No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda. 3.1. Salto em extensão (vela), após corrida de balanço. 3.2. Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) com fecho do corpo seguido de abertura. 3.3. Meia pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) quer para frente quer para trás.															
			Trave		Em sequência, entra a um pé, com chamada do outro. Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás, realiza a meia volta, com balanço de uma perna, salta a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho e efetua o avião, mantendo o equilíbrio. Sai em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para recepção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.											• 4. Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um salto em extensão. 4.1 - Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o apoio do outro pé). 4.2 - Saída a um pé, com chamada do outro pé e atrás. 4.3 - Meia volta. 4.4 - Salto a pés juntos, com recepção equilibrada. 4.6 - Saída em salto em extensão, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para recepção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.															
			Bloque/Plinto		Salto de eixo no plinto transversal; Salto de eixo no plinto longitudinal. Salto entre-mãos no plinto transversal.											2. No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no plinto. 2.2. Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para a linha dos ombros (no momento do salto). 2.3. Salto entre-mãos (plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da cabeça e o tronco inclinado para trás.															
	Dança		Malhão Minhoto e Foxtrot Social (Introdução)											• Dança Social: Foxtrot Social (forma simplificada), com o alinhamento e o passo "mais próxima" e o pé esquerdo sendo o seu primeiro apoio no chão, em acordo com a estrutura rítmica: Lento, moderado. 1-Passos progressivos repetindo uma sequência em cada direção sentido inverso																	

Plano Anual de Educação Física 9º A Prof. Educação Física João Dias		2º PERÍODO \ Aulas Previstas = 39																																	
		Mês		Janeiro												Fevereiro																			
		Data		4	9	11	16	18	23	25	30	1	6	8	13	15	20	22	27	1															
		Aula Nº		40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65						
		Espaço		P	P	G	P	P	G	P	P	G	P	P	G	P	P	G	P	P	G	P	P	G	P	P	G	P	P	G	P	P	G	P	P
		Etapa / objetivos		Progresso / Objetivos Intermédios 2																															
		Unidade Didática		5												6												7							
		Duração		3 Semanas												3 Semanas												3 Semanas							
Nº Aulas		8 Aulas												9 Aulas												9 Aulas									
Matérias de aprendizagem	Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol	3x3 Campo Reduzido / •Objetivos Intermédios 1 •Assume-se como defesa e acompanha o adversário ofensivo																																
		Futebol	3x3 Espaço Amplo / •Objetivos Intermédios 1 •Decide bem quando passar/driblar e fá-lo; •Reconhece o espaço e o adversário																																
		Voleibol	2x2, num campo reduzido, com a rede aproximadamente a 2,15m de altura • Objetivos Intermédios 1 • Passe permitindo finalização; • Finalização feita em passe colocado/remate apoiado;																																
		Andebol	4x4 Campo Reduzido / •Objetivos Intermédios 1 •Decide bem quando driblar/passar e fá-lo •Enquadra a bola em defesa e acompanha o adversário;																																
	Raquetas	Badminton	Objetivos Intermédios 1 // 3. Em situação de jogo 1+1, num campo de Badminton, coopera com o companheiro, para evitar que o adversário gane pontos. 3.1. Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando correção após o batimento. 3.2. Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo. 3.3. Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade com a técnica de direita).																																
	Atletismo	Estafetas																																	
		Barreiras	Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de segurança e sem acentuada desaceleração.																																
		Salto em altura	Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para cima e para dentro. Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente "arqueado". Flexão das coxas e extensão das pernas para cima no colchão com os braços afastados lateralmente.																																
		Salto em Comprimento/Triplo Salto	Salta em triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada com os dois pés apoiados - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada normal.																																

Ginástica			
		Lançamento do Dardo	Lança a bola (tipo hóquei), com quatro a sete passadas de balanço em aceleração progressiva. E ritmo corretos, com a mão à retaguarda e o braço em extensão, realizando o último ap
		Solo	Realiza em sequência os seguintes elementos gímnicos: <ul style="list-style-type: none"> • Objetivos Intermedios I • Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em o em equilíbrio. • Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores e • Cambalhota à frente saltada; Em situação de exercício: <ul style="list-style-type: none"> • Rodada, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores tronco, a cabeça e os braços), para receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, cor
	Aparelhos	Mini Trampolim	<ul style="list-style-type: none"> • 3. No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de 3.2. Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho d seguido de abertura rápida. 3.3. Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) quer para a direita quer para a esquerda, r 3.4. Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, rápida.
		Trave	<ul style="list-style-type: none"> • 4. Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes 4.1. Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco). 4.2. Marcha na ponta dos pés, à fren pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. 4.5. Avião, 4.6. Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receç
		Bloque/Plinto	<ul style="list-style-type: none"> • 2. No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegar 2.1. Salto de eixo (plinto transversal), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os 2.2. Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas 2.3. Salto entre-mãos (plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo
	Acrobática	Em situação de exercício a par, realizam os seguintes elementos técnicos, com coordenação e f 1-Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pe enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo. 2- O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braç 3- Com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros ("coluna"), mantendo o alinhamento largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gémeos. O desmonte é realizado em salto, ap Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coord 1-Base em pé suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base interméd elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia.	
	Dança	<ul style="list-style-type: none"> • Dança Social: Foxtrot Social • Dança Formal a dois Dança o Foxtrot Social (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a "parec nos passos/figuras, iniciando no 1º tempo do compasso, de acordo com a estrutura rítmica: Lento 1-Passos progressivos repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás), de forma a progr 3-Passo de canto/rock turn, virando ¼ de volta à esquerda, quando se encontra perto de um canto, assumindo o alinha continuar a progredir no espaço físico no sentido inverso. <ul style="list-style-type: none"> • Dança Tradicional: Malhão Minhoto • Dança Formal 1-Realiza o "passo serrado" descontraído e com os braços pendentes ao lon 2-Executa o "passo de malhão" de segunda figura em "meio pivot", facilitando a passagem do par nas m	
	Bloco Conhecimentos		
	Fitnessgram		

Plano Anual de Educação Física		3º PERÍODO \ Aulas Previstas = 19																					
		Mês		Abril			Maio									Junho							
		Data		24	26	5	8	10	15	17	22	24	29	31	5	7							
		Aula Nº		80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99
		Espaço		G	P	P	P	P	G	P	P	G	P	P	G	P	P	G	P	P	G	P	P
		Etapa / objetivos		Produto / Objetivos Terminais																			
		Unidade Didática		10									11 (U.C.A.)										
Duração		4 Semanas									3 Semanas												
Nº Aulas		11 Aulas									9 Aulas												
Matérias de aprendizagem	Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol	4x4 Campo Reduzido Objetivos Intermediários 1 e 2																				
		Futebol	5x5 Campo Normal Objetivos Intermediários 1 e 2																				
		Voleibol	4x4 Campo 12mx6m Rede a 2,10m/2,15. Rotação a cada 2 serviços. Objetivos Intermediários 1 e 2																				
		Andebol	5x5 Campo Reduzido / •Enquadramento após receção; •Decide bem quando passar/driblar e fá-lo; •Remate em Salto; •Desmarca-se à distância de passe; •Reconhece-se como defesa e acompanha o adversário; •Pega e Armação do braço; •Regras básicas																				
	Raquetas	Badminton	3. Em situação de jogo singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos: 3.1. Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento. 3.2. Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. 3.3. Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita).																				
	Atletismo	Estafetas	Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.																				
		Barreiras																					
		Salto em altura	Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apóia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fagulha com o corpo ligeiramente "arqueado". Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.																				
		Salto em Comprimento/Triplo Salto	Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. "Puxa" a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente. // Salta em triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada. Realiza corretamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos.																				
		Lançamento do peso	Lança de lado e sem balanço, o peso de 2/3 Kg, apoiado na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna. Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.																				
Gimástica	Solo	2. Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente: 2.1. Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida. 2.2. Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.																					

		<p>2.3. Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida.</p> <p>2.4. Pino de braços, terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio. 2.5. Roda 2.6. Avião 2.7. Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.). 2.8. Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação harmonia da sequência. 3. Em situação de exercício: 3.1. Rodada</p>
Aparelhos	Mini Trampolim	<ul style="list-style-type: none"> • 3. No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: <p>3.1. Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.</p> <p>3.2. Salto engrupado, após corrida de balanço, com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.</p> <p>3.3. Pirueta vertical após corrida de balanço, quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.</p> <p>3.4. Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.</p>
	Trave	<ul style="list-style-type: none"> • 4. Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: <p>4.1 - Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco).</p> <p>4.2 - Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás.</p> <p>4.3 - Meia volta, com balanço de uma perna.</p> <p>4.4 - Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.</p> <p>4.5 - Avião, mantendo o equilíbrio.</p> <p>4.6 - Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para recepção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.</p>
	Bloque/Plinto	<ul style="list-style-type: none"> • 2. No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em equilíbrio realiza: <p>2.1. Salto de eixo (plinto transversal), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos</p> <p>2.2. Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos).</p> <p>2.3. Salto entre-mãos (plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.</p>
	Acrobática	<p>A par, combinam numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento:</p> <p>1-Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo.</p> <p>2- O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.</p> <p>3- Com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros ("coluna"), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gémeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.</p> <p>Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:</p> <p>1-Base em pé suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia.</p> <p>2-O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição</p>
	Dança	<ul style="list-style-type: none"> • Dança Social: Foxtrot Social Dança Formal a dois <p>Dança o Foxtrot Social (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a "parede mais próxima" e o pé esquerdo sendo o seu primeiro apoio nos passos/figuras, iniciando no 1º tempo do compasso, de acordo com a estrutura rítmica: Lento, Lento, Rápido, Rápido, realizando:</p> <p>1-Passos progressivos repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso.</p> <p>2-Passo de espera/time step enquanto necessário e de forma a evitar colisões com outros pares.</p> <p>3-Passo de canto/rock turn, virando ¼ de volta à esquerda, quando se encontra perto de um canto, assumindo o alinhamento espacial inicial para a parede seguinte, de forma a continuar a progredir no espaço físico no sentido inverso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dança Tradicional: Malhão Minhoto Dança Formal <p>1-Realiza o "passo serrado" descontraído e com os braços pendentes ao longo do corpo.</p> <p>2-Executa o "passo de malhão" de segunda figura em "meio pivot", facilitando a passagem do par nas meias voltas, mantendo a estrutura da roda.</p>
	Bloco Conhecimentos	
	Fitnessgram	

Apêndice V – Objetivos Intermédios e Finais

	Matérias	Objetivos Intermédios 1	Objetivos Intermédios 2	Objetivos Finais
JDC	Futebol	<p>3x1 Espaço Amplo</p> <p>1 - Cooperar com os companheiros 2 - Aceita as decisões da arbitragem 3 - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras</p> <p>Alunos 5/6/11/16/17/18: (E)</p> <ul style="list-style-type: none"> Conforme a situação passa, conduz ou remata com qualidade; Desmarcação de rotura ou em apoio; <p>Alunos 1/2/3/4/7/8/9/10/12/14/15/19: (II-)</p> <ul style="list-style-type: none"> Receber enquadrado; Decide bem quando passar/driblar e fá-lo; Remata quando em situação; 	<p>3x3 Espaço Amplo</p> <p>Alunos 5/6/11/16/17/18: (E)</p> <ul style="list-style-type: none"> Objetivos Intermédios 1 Capacidade para manter a posse de bola quando marcado; Consegue aclarar à desmarcação do colega; Marca o adversário; <p>Alunos 1/2/3/4/7/8/9/10/12/14/15/19: (II-)</p> <ul style="list-style-type: none"> Objetivos Intermédios 1 Desmarca-se à distância de passe; Reconhece-se como defesa e acompanha o adversário. 	<p>5x5 Campo Normal</p> <p>1 - Cooperar com os companheiros 2 - Aceita as decisões da arbitragem 3 - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras</p> <p>Alunos 5/6/11/16/17/18: (E)</p> <ul style="list-style-type: none"> Capacidade para manter a posse de bola quando marcado; Conforme a situação passa, conduz ou remata com qualidade; Desmarcação de rotura ou em apoio; Consegue aclarar à desmarcação do colega; Marca o adversário; Maioria das regras. <p>Alunos 1/2/3/4/7/8/9/10/12/14/15/19: (II-)</p> <ul style="list-style-type: none"> Receber enquadrado; Decide bem quando passar/driblar e fá-lo; Remata quando em situação; Desmarca-se à distância de passe; Reconhece-se como defesa e acompanha o adversário; Regras básicas.
	Basquetebol	<p>3x3 Campo Reduzido</p> <p>1. Cooperar com os companheiros; 2. Aceita as decisões da arbitragem; 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras;</p> <p>Alunos 2/3/4/7/9/10/12/14/15/19: (NI)</p> <ul style="list-style-type: none"> Conforme a situação lança na passada/parado; 	<p>3x3 Campo Reduzido</p> <p>Alunos 2/3/4/7/9/10/12/14/15/19: (NI)</p> <ul style="list-style-type: none"> Objetivos Intermédios 1 Assume-se como defesa e acompanha o adversário; Participa no Ressalto Enquadramento ofensivo <p>Alunos 1/5/6/11/16/17/18: (II+)</p>	<p>4x4 Campo Reduzido</p> <p>1. Cooperar com os companheiros; 2. Aceita as decisões da arbitragem; 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras;</p> <p>Alunos 2/3/4/7/9/10/12/14/15/19: (NI)</p> <ul style="list-style-type: none"> Decide bem quando passar/driblar e fá-lo;

		<ul style="list-style-type: none"> Decide bem quando passar/driblar e fá-lo; <p>Alunos 1/5/6/11/16/17/18: (I/+)</p> <ul style="list-style-type: none"> Assume-se como defesa e acompanha o adversário; Ressalto ofensivo/defensivo Liberta adversários diretos; Passe e corte; Trabalhar para receber 	<ul style="list-style-type: none"> Objetivos Intermédios 1 Marcação Aclarar ao drible; Reposição. 	<ul style="list-style-type: none"> Enquadramento ofensivo Conforme a situação lança na passada/parado; Desmarca-se; Assume-se como defesa e acompanha o adversário; Participa no ressalto; Regras básicas <p>Alunos 1/5/6/11/16/17/18: (I/+)</p> <ul style="list-style-type: none"> Liberta adversários diretos; Passe e corte; Aclarar ao drible; Reposição; Trabalhar para receber; Ressalto ofensivo/defensivo Marcação; Maioria regras.
Andebol	<p>5x5 Campo reduzido</p> <ol style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros. Aceita as decisões da arbitragem. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo. <p>Alunos:2/3/4/7/8/9/12/14/15/19: (NI)</p> <ul style="list-style-type: none"> Remate em salto; Pega e armação do braço; Decide bem quando driblar/passar e fá-lo; <p>Alunos 1/5/6/10/11/16/17/18: (I/+)</p> <ul style="list-style-type: none"> Colaboram na circulação da bola e fazem compensações ofensivas; Desmarca-se rapidamente após a recuperação de bola; 	<p>5x5 Campo Reduzido</p> <p>Alunos:2/3/4/7/8/9/12/14/15/19: (NI)</p> <ul style="list-style-type: none"> Objetivos Intermédios 1 Enquadramento após receção; Desmarca-se à distância de passe; Reconhece-se como defesa e acompanha o adversário; <p>Alunos 1/5/6/10/11/16/17/18: (I/+)</p> <ul style="list-style-type: none"> Objetivos Intermédios 1 Marcação de controle e vigilância; Capaz de ultrapassar o adversário direto quer por exploração horizontal/vertical do defesa; 	<p>5x5 Campo Reduzido</p> <p>Alunos:2/3/4/7/8/9/12/14/15/19: (NI)</p> <ul style="list-style-type: none"> Enquadramento após receção; Decide bem quando passar/driblar e fá-lo; Remate em Salto; Desmarca-se à distância de passe; Reconhece-se como defesa e acompanha o adversário; Pega e Armação do braço Regras básicas <p>Alunos 1/5/6/10/11/16/17/18: (I/+)</p> <ul style="list-style-type: none"> Marcação de controle e vigilância; Colaboram na circulação da bola e fazem compensações ofensivas; Capaz de ultrapassar o adversário direto quer por exploração horizontal/vertical do defesa; Desmarca-se rapidamente após a recuperação de bola; 	

				<ul style="list-style-type: none"> • Maioria das regras.
	Voleibol	<p>1. Coopera com os companheiros. 2. Aceita as decisões da arbitragem.</p> <p>2x2</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serviço p/ baixo ou por cima p/ zonas de difícil receção; • Recebe em manchete ou em dedos p/ dar continuidade ao jogo. 	<p>3x3</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivos Intermediários 1 • Passe permitindo finalização; • Finalização feita em passe colocado/remate apoiado; 	<p>4x4</p> <p>Campo 12mx6m Rede a 2,10m/2,15. Rotação a cada 2 serviços.</p> <p>1. Coopera com os companheiros. 2. Aceita as decisões da arbitragem.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serviço p/ baixo ou por cima p/ zonas de difícil receção; • Recebe em manchete ou em dedos p/ dar continuidade ao jogo; • Passe permitindo finalização; • Finalização feita em passe colocado/remate apoiado; • Maioria das regras.

Matérias	Objetivo Intermédio 1	Objetivo Intermédio 2	Objetivo Final
Atletismo	<p>1. Cooperar com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>2. Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.</p> <p>4. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. "Puxa" a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente.</p> <p>5. Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida. Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente "arqueado", caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.</p>	<p>1. Cooperar com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>3. Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.</p> <p>5. Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente "arqueado". Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.</p> <p>6. Lança a bola (tipo hóquei), com quatro a sete passadas de balanço em aceleração progressiva. Executa as três passadas finais com os apoios e ritmo corretos, com a mão à retaguarda e o braço em extensão, realizando o último apoio pelo calcanhar da perna contrária.</p>	<p>1. Cooperar com os companheiros, aceitando e dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>2. Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.</p> <p>3. Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.</p> <p>4. Salta em comprimento com a técnica de voo na passada, com corrida de balanço de oito a doze passadas e impulsão na tábua de chamada. Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar uma impulsão eficaz, mantendo o tronco direito. "Puxa" a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo, tocando o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente.</p> <p>5. Salta em altura com técnica de Fosbury Flop, com cinco a oito passadas de balanço, sendo as últimas três/quatro em curva. Apoia ativamente o pé de chamada no sentido da corrida, com elevação enérgica da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro (provocando a rotação da bacia). Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente "arqueado". Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo, caindo de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.</p> <p>6. Lança a bola (tipo hóquei), com quatro a sete passadas de balanço em aceleração progressiva. Executa as três passadas finais com os apoios e ritmo corretos, com a mão à retaguarda e o braço em extensão, realizando o último apoio pelo calcanhar da perna contrária.</p>
Badminton	<p>1. Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual</p>	<p>1. Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p>	<p>1. Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.</p>

	<p>cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.</p> <p>2. Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:</p> <p>2.1. Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.</p> <p>2.2. Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.</p> <p>2.3. Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.</p> <p>2.4. Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:</p> <p>2.4.1. Clear - na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p> <p>2.4.2. Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).</p> <p>3. Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p>	<p>2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>3. Em situação de jogo 1+1, num campo de Badminton, coopera com o companheiro, para evitar que o volante caia no chão, utilizando diferentes tipos de batimentos:</p> <p>3.1. Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p> <p>3.2. Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p> <p>3.3. Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita).</p>	<p>2. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.</p> <p>3. Em situação de jogo singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:</p> <p>3.1. Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.</p> <p>3.2. Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.</p> <p>3.3. Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete (de esquerda ou de direita).</p>
<p>Dança</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dança Social: Foxtrot Social Dança Formal a dois Dança o Foxtrot Social (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “parede mais próxima” e o pé esquerdo sendo o seu primeiro apoio nos passos/figuras, iniciando no 1º tempo do compasso, de acordo com a estrutura rítmica: Lento, Lento, Rápido, Rápido, realizando: 1-Passos progressivos repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso. • Dança Tradicional: Malhão Minhoto 	<ul style="list-style-type: none"> • Dança Social: Foxtrot Social Dança Formal a dois Dança o Foxtrot Social (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “parede mais próxima” e o pé esquerdo sendo o seu primeiro apoio nos passos/figuras, iniciando no 1º tempo do compasso, de acordo com a estrutura rítmica: Lento, Lento, Rápido, Rápido, realizando: 1-Passos progressivos repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso. 3-Passo de canto/rock turn, virando ¼ de volta à esquerda, quando se encontra perto de um canto, assumindo 	<ul style="list-style-type: none"> • Dança Social: Foxtrot Social Dança Formal a dois Dança o Foxtrot Social (forma simplificada), com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “parede mais próxima” e o pé esquerdo sendo o seu primeiro apoio nos passos/figuras, iniciando no 1º tempo do compasso, de acordo com a estrutura rítmica: Lento, Lento, Rápido, Rápido, realizando: 1-Passos progressivos repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso. 2-Passo de espera/time step enquanto necessário e de forma a evitar colisões com outros pares.

	<p>1-Realiza o "passo serrado" descontraido e com os braços pendentes ao longo do corpo.</p>	<p>o alinhamento espacial inicial para a parede seguinte, de forma a continuar a progredir no espaço físico no sentido inverso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dança Tradicional: Malhão Minhoto <p>Dança Formal</p> <p>1-Realiza o "passo serrado" descontraido e com os braços pendentes ao longo do corpo.</p> <p>2-Executa o "passo de malhão" de segunda figura em "meio pivot", facilitando a passagem do par nas meias voltas, mantendo a estrutura da roda.</p>	<p>3-Passo de canto/rock turn, virando ¼ de volta à esquerda, quando se encontra perto de um canto, assumindo o alinhamento espacial inicial para a parede seguinte, de forma a continuar a progredir no espaço físico no sentido inverso.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dança Tradicional: Malhão Minhoto <p>Dança Formal</p> <p>1-Realiza o "passo serrado" descontraido e com os braços pendentes ao longo do corpo.</p> <p>2-Executa o "passo de malhão" de segunda figura em "meio pivot", facilitando a passagem do par nas meias voltas, mantendo a estrutura da roda.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	Matérias	Objetivo Intermédio 1	Objetivo Intermédio 2	Objetivo Final
Ginástica	Solo	<p>Alunos 4 / 6 / 10 / 12 / 17: Realiza em situação de exercício os seguintes elementos gímnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cambalhota à frente, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento. • Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida. • Avião, mantendo o equilíbrio; • Pino de braços, com apoio no colega; • Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida. • Ponte. <p>Alunos 1/2/3/5/7/8/9/11/14/15/16/18/19: Realiza em situação de exercício os seguintes elementos gímnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pino de braços, com apoio no colega; • Avião, mantendo o equilíbrio; • Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas e afastadas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre as coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida; • Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida. 	<p>Alunos 4 / 6 / 10 / 12 / 17: Realiza em situação de exercício os seguintes elementos gímnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivos Intermédios I • Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida. <p>Alunos 1/2/3/5/7/8/9/11/14/15/16/18/19: Realiza em sequência os seguintes elementos gímnicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objetivos Intermédios I • Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio. • Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão; • Cambalhota à frente saltada; <p>Em situação de exercício:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rodada, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos 	<p>1. Cooperar com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>Alunos 4 / 6 / 10 / 12 / 17:</p> <p>2. Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</p> <p>2.1. Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida.</p> <p>2.2. Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.</p> <p>2.3. Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida.</p> <p>2.4. Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.</p> <p>2.5. Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio,</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida. • Ponte. 	<p>membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para recepção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.</p>	<p>com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.</p> <p>2.6. Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.</p> <p>2.7. Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).</p> <p>2.8. Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.</p> <p>Alunos 1/2/3/5/7/8/9/11/14/15/16/18/19:</p> <p>2. Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</p> <p>2.1. Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida.</p> <p>2.2. Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.</p> <p>2.3. Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida.</p> <p>2.4. Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.</p> <p>2.5. Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.</p> <p>2.6. Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.</p> <p>2.7. Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).</p> <p>2.8. Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.</p> <p>3. Em situação de exercício:</p> <p>3.1. Rodada, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para recepção a pés juntos sem</p>
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.
		<ul style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. 2. No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em equilíbrio realiza: <ol style="list-style-type: none"> Salto de eixo (plinto transversal), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos). Salto entre-mãos (plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. <ul style="list-style-type: none"> 3. No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: <ol style="list-style-type: none"> Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. Piruetta vertical após corrida de balanço (saída ventral) quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto. Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida. Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: <ol style="list-style-type: none"> Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco). 	<ul style="list-style-type: none"> Objetivos Intermédios I <ol style="list-style-type: none"> No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em equilíbrio realiza: <ol style="list-style-type: none"> Salto de eixo (plinto transversal), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos). Salto entre-mãos (plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. <ul style="list-style-type: none"> 3. No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: <ol style="list-style-type: none"> Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. Piruetta vertical após corrida de balanço (saída ventral) quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto. Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida. Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: <ol style="list-style-type: none"> Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco). 	<ul style="list-style-type: none"> Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas e nas correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. 2. No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em equilíbrio realiza: <ol style="list-style-type: none"> Salto de eixo (plinto transversal), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos). Salto entre-mãos (plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. <ul style="list-style-type: none"> 3. No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: <ol style="list-style-type: none"> Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida. Piruetta vertical após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto. Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida. $\frac{3}{4}$ de Mortal à frente engrupado, após corrida de balanço, iniciando a rotação um

Aparelhos

		<p>4.2 - Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás.</p> <p>4.3 - Meia volta.</p> <p>4.4 - Salto a pés juntos, com recepção equilibrada no aparelho.</p> <p>4.5 - Avião, mantendo o equilíbrio.</p> <p>4.6 - Saída em salto em extensão, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para recepção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.</p>	<p>4.1. Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco).</p> <p>4.2. Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás.</p> <p>4.3. Meia volta, com balanço de uma perna.</p> <p>4.4. Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.</p> <p>4.5. Avião, mantendo o equilíbrio.</p> <p>4.6. Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para recepção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.</p>	<p>pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportunamente pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, à passagem pela vertical, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4. Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: <p>4.1 - Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco).</p> <p>4.2 - Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás.</p> <p>4.3 - Meia volta, com balanço de uma perna.</p> <p>4.4 - Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.</p> <p>4.5 - Avião, mantendo o equilíbrio.</p> <p>4.6 - Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para recepção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.</p>
<p>Acrobática</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Em situação de exercício a par, realizam os seguintes elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos: 1-Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo. 2- O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior. 	<ul style="list-style-type: none"> • Em situação de exercício a par, realizam os seguintes elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos: 1-Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo. 2- O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior. 	<ul style="list-style-type: none"> • A par, combinam numa coreografia musicada (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gimnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento: 1-Com o base em posição de deitado dorsal com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, o volante executa prancha facial (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo. 2- O base de pé com joelhos fletidos (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior. 3- Com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros ("coluna"), mantendo o 	

			<p>3- Com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros (“coluna”), mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gêmeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: 1-Base em pé suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia. 	<p>alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gêmeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Em situação de exercício em trios, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: 1-Base em pé suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Este base é auxiliado por um base intermédio que em posição de deitado dorsal, com os membros superiores em elevação, apoia o base colocando os pés na sua bacia. 2-O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas (de costas para ele). Por sua vez o volante apoia o outro base, que executa o pino à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Apêndice VII – Ficha Avaliação Formativa Ginástica

Externato Liceal das Casas de São Vicente Paulo							
Avaliação Formativa							
Aluno:				Nº:	Turma:		
Ginástica Solo- Nível Introdução					C	CD	NC
1. O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:							
1.1 Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direcção durante o enrolamento.							
1.2 Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.							
1.3 Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direcção do ponto de partida.							
1.4 Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direcção do ponto de partida.							
1.5 Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente.							
1.6 Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente.							
1.7 Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com recepção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.							
1.8 Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc.).							
Ginástica Aparelhos - Nível Introdução					C	CD	NC
2. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, os seguintes saltos:							
2.1 Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos)							
2.2 Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.							
2.3 Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.							
3. No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:							
3.1 Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.							
4. Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:							
4.1 Marcha à frente e atrás olhando em frente.							
4.2 Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente.							
4.3 Meia volta, em apoio nas pontas dos pés.							
4.4 Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.							

Ginástica Solo- Nível Elementar		C	C D	N C
<u>2. Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</u>				
2.1 Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direção do ponto de partida.				
2.2 Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.				
2.3 Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida.				
2.4 Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.				
2.5 Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.				
2.6 Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.				
2.7 Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).				
2.8 Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.				
<u>3. Em situação de exercício, faz:</u>				
3.1 Rodada, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.				
3.2 Cambalhota à retaguarda com passagem por pino, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, aproximando-se do alinhamento dos segmentos e terminando a uma ou duas pernas.				
Ginástica Aparelhos - Nível Elementar		C	C D	N C
<u>2. No plinto, após corrida de balanço, chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, realiza os seguintes saltos:</u>				
2.1 Salto de eixo (plinto transversal), realizando o voo inicial com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os membros inferiores acentuadamente afastados e estendidos.				
2.2 Salto de eixo (no plinto longitudinal), com o primeiro voo longo para apoio das mãos na extremidade distal com a bacia e pernas acima da linha dos ombros (no momento de apoio das mãos).				

2.3 Salto entre-mãos (plinto transversal), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.			
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

<u>3. No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:</u>			
3.1 Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.			
3.2 Salto engrupado, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), com fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo, seguido de abertura rápida.			
3.3 Pirueta vertical após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), quer para a direita quer para a esquerda, mantendo o controlo do salto.			
3.4 Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida.			
3.5 ¾ de Mortal à frente engrupado, após corrida de balanço, iniciando a rotação um pouco antes de chegar à altura máxima do salto e abrindo enérgica e oportunamente pela extensão completa dos membros inferiores em relação ao tronco, à passagem pela vertical, com queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.			
3.6 ¼ de Mortal à retaguarda, após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho, desequilíbrio com rotação à retaguarda aproximando as pernas do tronco, abertura enérgica para queda dorsal no colchão colocado num plano elevado.			
<u>4. Na trave baixa, em equilíbrio elevado, realiza um encadeamento dos seguintes elementos:</u>			
4.1 Entrada a um pé, com chamada do outro pé (utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco).			
4.2 Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás.			
4.3 Meia volta, com balanço de uma perna.			
4.4 Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.			
4.5 Avião, mantendo o equilíbrio.			
4.6 Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para recepção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.			

Legenda: C-Cumpre CD- Cumpre, mas revela dificuldade NC- Ainda Não Cumpre

Apêndice VIII – Teste Conhecimentos Ginástica e JDC

Externato Liceal São Vicente Paulo 2018/2019

Teste Conhecimentos Educação Física

Nome: _____ Nº _____

Turma: _____ Data: _____

Ginástica

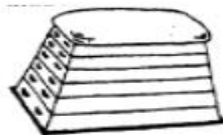
1- Diz um nome de um salto abordado na aula.

2- No Salto Entre Mãos: (Faz um círculo à volta da resposta correta)

- a. Os joelhos devem fletir e juntar-se ao tronco;
- b. Os joelhos devem manter-se separados e longe do tronco;
- c. O tronco deve juntar-se aos joelhos que estão unidos;
- d. Nenhuma das anteriores.

3- Diz quais os erros mais frequentes dos elementos abordados nas aulas.

4- Diz quais os nomes dos aparelhos apresentados:



5- Identifica questões de segurança na realização de elementos abordados na aula.

6- Descreve as fases do salto ao eixo.



Externato Liceal São Vicente Paulo 2018/2019

Teste Conhecimentos Educação Física

Nome: _____ Nº _____

Turma: _____ Data: _____

Jogos Desportivos Coletivos (JDC)

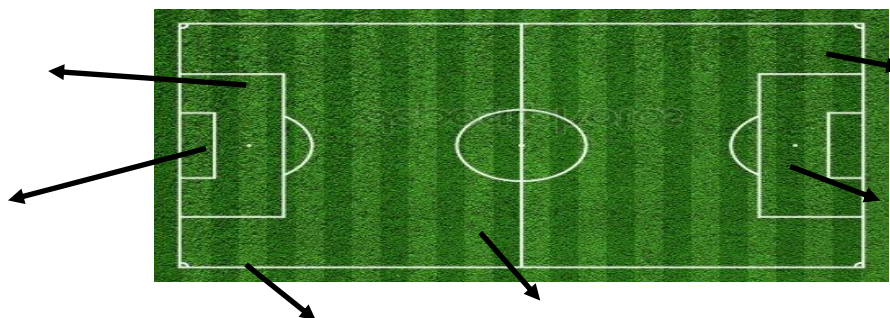
5- Quais os JDC abordados na aula?

6- No Andebol, quando a bola é rematada por um atacante e a bola é defendida pelo guarda-redes saindo pela linha de baliza, é: (Faz um círculo à volta da resposta correta)

- a. Lançamento de linha lateral;
- b. Canto para a equipa atacante;
- c. Lançamento de baliza pelo guarda-redes;
- d. Nenhuma das anteriores

7- Diz quais os objetivos/critérios pedidos pelo professor em cada JDC abordado na aula.

8- Identifica as linhas de um campo de futebol:



9- Por quantos jogadores é constituída uma equipa oficial de voleibol?

7- No Basquetebol, onde é marcada a falta:

- a. No sítio onde foi sofrida a falta;
- b. Há bola ao ar pelo árbitro;
- c. Sempre da linha de lance livre
- d. Nenhuma das anteriores

Apêndice IX – Relatório Aula Alunos Lesionados



Externato Liceal São Vicente Paulo

Relatório Aula

Aluno (a): _____ **Nº** _____

Turma: _____

Pretende-se com este relatório de aula observar e anotar quais as matérias abordadas na aula, sendo que em cada uma delas o(a) aluno(a) deve relatar as principais dificuldades em cada, dizendo o que o(s) aluno(s) em questão fez de errado ao executar a tarefa e se possível arranjar possíveis soluções para ultrapassar essas dificuldades. No final da aula esse relatório iria servir de ajuda para os colegas, sendo altamente valorizado a entreajuda e a cooperação!

(exemplo: Ginástico Solo - O aluno [António] não consegue realizar a cambalhota à retaguarda engrupado. Não realizou o exercício corretamente pois não fez a repulsão das mãos no solo na parte final.)

Apêndice X – Fichas Ginásticas Individuais (exemplo)

Sequência

- 1-Cambalhota à frente de pernas estendidas, afastadas ou unidas.
- 2-Cambalhota retaguarda pernas unidas e estendidas.
- 3-Pino braços terminando em cambalhota à frente.
- 4-Roda
- 5-Avião

Elementos de Ligação**Maior foco em autonomia**

- cambalhota à frente saltada.
- cambalhota à frente de pernas estendidas e unidas.
- Salto Eixo Plinto Longitudinal.
- Saltos Minitrampolim (Extensão, Engrupado, ½ pirueta)

Sequência

- 1-Cambalhota à frente de pernas estendidas, afastadas ou unidas.
- 2-Cambalhota retaguarda pernas unidas e estendidas.
- 3-Pino braços terminando em cambalhota à frente.
- 4-Roda
- 5-Avião

Elementos de Ligação**Maior foco em autonomia**

- Roda.
- Salto Entre-mãos.
- Salto Eixo Plinto Longitudinal.
- Saltos Minitrampolim (Extensão, Engrupado, ½ pirueta)

Sequência

- 1-Cambalhota à frente de pernas estendidas, afastadas ou unidas.
- 2-Cambalhota retaguarda pernas unidas e estendidas.
- 3-Pino braços terminando em cambalhota à frente.
- 4-Roda
- 5-Avião

Elementos de Ligação**Maior foco em autonomia**

- cambalhota à frente saltada.
- cambalhota à frente de pernas estendidas e unidas.
- Salto Entre-mãos.
- Saltos Minitrampolim (Extensão, Engrupado, ½ pirueta)

Sequência

- 1-Cambalhota à frente de pernas estendidas, afastadas ou unidas.
- 2-Cambalhota retaguarda pernas unidas e estendidas.
- 3-Pino braços terminando em cambalhota à frente.
- 4-Roda
- 5-Avião

Elementos de Ligação**Maior foco em autonomia**

- cambalhota à frente saltada.
- cambalhota à frente de pernas estendidas e unidas.
- Saltos Minitrampolim (Extensão, Engrupado, ½ pirueta)

Sequência

- 1-Cambalhota à frente de pernas estendidas, afastadas ou unidas.
- 2-Cambalhota retaguarda pernas unidas e estendidas.
- 3-Pino braços terminando em cambalhota à frente.
- 4-Roda
- 5-Avião

Elementos de Ligação**Maior foco em autonomia**

- cambalhota à frente saltada.
- cambalhota à frente de pernas estendidas e unidas.
- Salto Entre-mãos.
- Salto Eixo Plinto Longitudinal.
- Saltos Minitrampolim (Extensão, Engrupado, ½ pirueta)

Sequência

- 1-Cambalhota à frente de pernas estendidas, afastadas ou unidas.
- 2-Cambalhota retaguarda pernas unidas e estendidas.
- 3-Pino braços terminando em cambalhota à frente.
- 4-Roda
- 5-Avião

Elementos de Ligação**Maior foco em autonomia**

- Cambalhota à frente de pernas estendidas e afastadas.
- Cambalhota retaguarda pernas unidas e estendidas.
- Saltos Minitrampolim (Extensão, Engrupado, ½ pirueta)

Sequência

- 1-Cambalhota à frente de pernas estendidas, afastadas ou unidas.
- 2-Cambalhota retaguarda pernas unidas e estendidas.
- 3-Pino braços terminando em cambalhota à frente.
- 4-Roda
- 5-Avião

Elementos de Ligação**Maior foco em autonomia**

- Pino braços terminando em cambalhota à frente.
- cambalhota à frente de pernas estendidas e afastadas.
- cambalhota retaguarda pernas unidas e estendidas.
- Saltos Minitrampolim (Extensão, Engrupado, ½ pirueta)

Sequência

- 1-Cambalhota à frente de pernas estendidas, afastadas ou unidas.
- 2-Cambalhota retaguarda pernas unidas e estendidas.
- 3-Pino braços terminando em cambalhota à frente.
- 4-Roda
- 5-Avião

Elementos de Ligação**Maior foco em autonomia**

- Cambalhota à frente de pernas estendidas e afastadas.
- Roda.
- Salto Eixo Plinto Longitudinal.
- Saltos Minitrampolim (Extensão, Engrupado, ½ pirueta)

Sequência

- 1-Cambalhota à frente de pernas estendidas, afastadas ou unidas.
- 2-Cambalhota retaguarda pernas unidas e estendidas.
- 3-Pino braços terminando em cambalhota à frente.
- 4-Roda
- 5-Avião

Elementos de Ligação**Maior foco em autonomia**

- cambalhota à frente de pernas estendidas e unidas.
- Salto Entre-mãos.
- Saltos Minitrampolim (Extensão, Engrupado, ½ pirueta).

Apêndice XI – Resultados Fitnessgram

Nº	Nome	Idade	Aptidão aeróbia			Aptidão muscular						Composição Corporal				
			Vaivém/ Percursos			Abdominais (n.º de repetições)			Extensões de braços (n.º de repetições)			Flexibilidade Ombros		IMC (kg/m ²)		
			Registo 1º P	Registo 3º P	Zona Saudável	Registo 1º P	Registo 3º P	Zona Saudável	Registo 1º P	Registo 3º P	Zona Saudável	Registo 1º P	Registo 3º P	Registo 1º P	Registo 3º P	Zona Saudável
1		14	43	43	23-51	42	45	18-32	11	10	7-15	S	S	21,6	22,31	17,5-23
2		14	32	34	23-51		35	18-32		11	7-15		S		21,38	17,5-24
3		13	44	52	23-51	2	22	18-32	13	11	7-15	S	S	19,47	20,2	17,9-24,5
4		14	32	39	23-51	47	51	18-32	16	16	7-15	S	S	20,17	19,38	17,5-23
5		14		72		32	40	24-45	24	27	14-30	S	S	21,14	21,55	17,5-24,5
6		14	80	82	41-83	32	40	24-45	19	20	14-30	N-Braço Esq	N-Braço Esq	22,28	21,6	17,5-24,5
7		14	48	51	23-51	10	19	18-32	21	16	7-15	S	S	17,47	17,47	17,5-23
8		14	31		23-51	13		18-32	11		7-15	S	S	22,86	20,31	17,5-23
9		14	39	43	23-51	13	32	18-32	11	13	7-15	S	S	21,94	21,56	17,5-23
10		14	35	41	41-83		22	24-45		11	14-30		S		29,3	17,5-24,5
11		13	72	83	41-72	58	56	21-40	19	20	12-25	N-Braço Esq	N-Braço Esq	19,83	20,9	16,6-23
12		14	25	28	23-51	10	26	18-32	10	7	7-15	S	S	18,49	17,67	17,5-23
14		14	31	30	23-51	23	45	18-32	12	11	7-15	S	S	18,9	16,22	17,5-23
15		14	33		23-51	18	15	18-32	12	5	7-15	S	S	18,67	18,9	17,5-23
16		15	53		51-94	31		24-47	17		16-35	S	S	18,08	17,31	18,1-25
17		14	60	65	41-83	41	37	24-45	16	14	14-30	S	S	16,22	16,33	17,5-24,5
18		14	74	69	41-83	64	55	24-45	13	13	14-30	S	S	24,86	25,62	17,5-24,5
19		16	36	42	32-51	15	32	18-35	13	16	7-15	S	S	16,82	17,04	17,5-25
20		16		32	32-51		43	18-35		3	7-15		S		18,59	17,5-25

Apêndice XII – Polivalência Espaços ESVP

	Plano anual de Educação Física		
	Espaços		
Matérias	Ginásio	Pavilhão	Exterior
Futebol		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voleibol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andebol		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Basquetebol		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ginástica Solo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ginástica Aparelhos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Ginástica Acrobática	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Atletismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Badminton	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dança	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Condição Física	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Apêndice XIII – Grelha Diagnose 9ºA

		ANO LETIVO 2018/2019	
DISCIPLINA	EDUCAÇÃO FÍSICA	ANO	9º
		TURMA	A
		PROFESSOR	ANTÓNIO SANTOS/JOÃO DIAS

MONITORIZAÇÃO DA AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA

DESCRIÇÃO / Observações
<p>Foram diagnosticados os seguintes conteúdos/competências:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Compor, realizar e analisar, da Ginástica, as destrezas elementares de acrobacia, 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 apreciando os esquemas de acordo com esses critérios. -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>Os resultados globais da turma situam-se no nível satisfaz. Os alunos, de um modo geral, revelaram maiores dificuldades nos seguintes conteúdos/competências:</p> <p>Na Ginástica:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Saltos Minitrampolim: Carpa de pernas afastadas, após corrida de balanço (saída ventral). -Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas afastadas. -Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio; <p>Nos Jogos Desportivos Coletivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Basquetebol: Em situação de jogo 3x3, realiza lançamento na passada ou de curta distância; enquanto defesa coloca-se entre o portador da bola e a baliza; participa no ressalto. -Andebol: Em situação de jogo 5x5 (40x20m), finaliza em remate em salto se tiver condições favoráveis; enquanto defesa coloca-se entre o portador da bola e a baliza. -Futebol: Em situação de jogo 4x4, em espaço amplo, recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente. Opta por rematar, se tem a baliza ao seu alcance, passar a um companheiro desmarcado ou conduzir a bola na direção da baliza. Desmarca-se após passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe. Na defesa marca o adversário escolhido. <p>No geral:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Flexibilidade <p>Os alunos da turma apresentam maior facilidade nos seguintes conteúdos/competências:</p> <p>Na Ginástica:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Saltos Minitrampolim: O aluno realiza, após corrida de balanço, chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, o seguinte salto: Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) -Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas; -Pino de braços com apoio, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo; <p>Nos Jogos Desportivos Coletivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Voleibol: Em concurso, em grupos de 4 (2+2) com a rede a 2 m de altura, desloca-se e posiciona-se debaixo da bola enviando-a para cima na direção do companheiro e realiza passe alto de frente.

CASOS DE ESPECIAL DE DESTAQUE

NESTA TABELA LISTAR OS ALUNOS QUE APRESENTAM DIFICULDADES, A DESCRIÇÃO DESSAS DIFICULDADES E ALGUMAS ESTRATÉGIAS ESPECÍFICAS PARA ESSES ALUNOS.

Aluno	Descrição	Estratégia específica a implementar
6- [REDACTED]	Problemas a nível de comportamento, mais relacionado com a motivação e o interesse.	-Numa primeira fase, tentar um contacto mais próximo com o aluno, apelando à motivação intrínseca. Ao não resultar, o professor deve manter um controlo mais rígido e rigoroso com o aluno em questão.

ESTRATÉGIAS DE ENSINO E AVALIAÇÃO A IMPLEMENTAR NA TURMA

NESTA TABELA LISTAR ESTRATÉGIAS A UTILIZAR AO LONGO DO ANO NA DISCIPLINA. APRESENTAM-SE AQUI ALGUNS EXEMPLOS.

- ↺ Progressões.
- ↺ Utilizar sábios/especialistas (circle of sage).
- ↺ Estimular o trabalho cooperativo, colaborativo e espírito de grupo.
- ↺ Solicitação frequente à participação.
- ↺ Alternar repetição + novidade nos exercícios.
- ↺ Explicitar bem os objetivos pretendidos em cada matéria.
- ↺ Reforço positivo sistemático das intervenções desejáveis.
- ↺ Diversas matérias em cada aula.
- ↺ Partir do jogo formal, ver os problemas existentes, praticar situações em contexto de jogo (jogo reduzido, simplificado, condicionado, fracionado).
- ↺ Situações analíticas em situações de aquecimento, de mobilização geral, de preparação para a atividade.
- ↺ Muita repetição -> Situações em contexto de jogo.
- ↺ Realização de avaliação formativa.

Apêndice XIV – Projeto Saída de Campo



Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Estágio Pedagógico 2018/2019

Externato Liceal da Casa São Vicente Paulo



Projeto Saída de Campo

Orientador de Faculdade: Jorge Mira
Professores Orientadores: Pedro Augusto
António Santos
Professores Estagiários: João Dias
Luís Almeida

Lisboa, 2019

Introdução

No âmbito do Estágio Pedagógico em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, nós estagiários temos como proposta de Saída de Campo, a organização de uma atividade no parque da quinta das conchas constituída por diversos desafios permitindo-lhes um contacto direto com a orientação, sendo este o principal objetivo uma vez que não faz parte das matérias a lecionar no Externato, bem com o contato com diversas atividades de Exploração da Natureza. Desta forma, apresentamos o documento com a sua respetiva organização.

A saída de campo é para todos os alunos do 3º Ciclo de escolaridade (7ºA, 7ºB, 8ºA, 8ºB, 9ºA) que conta com 117 alunos. Para que a atividade se realiza com sucesso e de forma Interdisciplinar, contaremos com a participação dos professores do Grupo de Educação Física, assim como dos professores a lecionar as respetivas turmas nessa manhã e outros professores que se voluntariem.

Temos como principal objetivo o contato com atividades de exploração da natureza, nomeadamente a Orientação, uma vez que segundo os PNEF (2001), é uma matéria nuclear, que não é lecionada no externato devido à ausência de condições. Não pretendemos com isto, que os alunos aprendam orientação numa atividade, mas que tenham uma experiência de familiarização com o campo, assegurada nesta atividade extracurricular pelas exigências e condições próprias da sua prática.

De forma a assegurar este objetivo, vamos propor em reunião do Departamento de Educação Física, que os professores de cada turma, nas semanas anteriores abordem esta matéria como forma de iniciação e preparação para a atividade.

Asseguramos assim, que os alunos saibam as bases fundamentais para se orientarem e guiarem pelo terreno, sendo a Quinta das Conchas um local propício para que isto aconteça.

Para além de um primeiro contato com orientação, adquirindo hábitos através das referências do terreno e desenvolvendo as capacidades de leitura do mapa, queremos que seja interdisciplinar através de atividades que envolvam outras disciplinas. É também objetivo promover a cooperação e entreajuda dos alunos, visto ser uma atividade em que o trabalho em equipa é fundamental para alcançar um maior número de pontos, assim como o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno através de Atividades de Exploração da Natureza, nas dimensões técnica, organizativa e ecológica.

Segundo dados da OMS (2018), um em cada cinco adultos e quatro em cada cinco adolescentes (com idade entre 11 e 17 anos) não praticam atividade física suficiente, sendo esta atividade uma boa oportunidade para proporcionar um momento agradável e que possa gerar maior vontade e motivação para a realização autónoma de atividades similares.

Segundo o estudo de Serra-Paya, Solé & Nespereira (2014) atividades assentes em jogar, disfrutar e mover-se, levam a uma diminuição de comportamentos sedentários, assim como o companheirismo, motivação, colaboração e participação.

Além disso, a escolha do local e o tipo de atividade foram escolhidos após uma breve reflexão sobre as características do Externato. Visto ser uma escola privada, com elevados custos para os encarregados de educação, onde os alunos do 9º ano (turma do estagiário João Dias) já têm de pagar parte de uma viagem de finalistas, pensámos em realizar a melhor atividade possível, sem custos para os alunos, de forma a toda a gente conseguir participar.

Segundo Manuel Botelho (2002) a iniciação a atividades como a corrida de orientação deverá ser sempre em pequenos grupos, num mínimo de três, devendo os responsáveis pela atividade assegurar o controlo visual de todos os alunos em todos os momentos da sessão. Dever-se-á ter em conta todas as autorizações necessárias do espaço e identificar todos os fatores de risco assinalando-os quer na carta, quer no próprio local.

“A segurança e o risco caminham de parceria nos nossos dias pois o gosto pela aventura desenvolve-se cada vez mais como uma das contradições da sociedade atual, isto é, quer a velocidade sem acidentes e deseja o risco sem que ele se concretize nunca. Cabe ao professor de EF ensinar os seus alunos a aprender a visitar... e lidar com as condições de risco sem, contudo, lhes permitir comportamentos de risco.” (Manuel Botelho, 2002)

Dia: 27/03/2019

Local: Lisboa, Lumiar, Quinta das Conchas

Disciplina: Educação Física

Tipo de Prova: Score Máximo- Os alunos terão de realizar o máximo de pontos possíveis no tempo estipulado (1 h 30 min).

Horários:

Concentração no Externato: 8h30

Saída do Externato: 8h45

Início: 9h30

Fim: 11h00

Duração: 1h30 min

Contactos:

Nome	Contacto
João Dias	914 577 717
Luís Almeida	925 311 455
Bombeiros Sapadores de Lisboa	218 171 470
Polícia Alto do Lumiar	217 501 200

Objetivos	Estratégias	Crítérios Sucesso
<p>-Proporcionar contato com atividades de exploração de natureza a todos os alunos;</p> <p>-Atividade Interdisciplinar;</p> <p>-Promover cooperação e entreaajuda;</p> <p>-Promover motivação dos alunos relativamente a atividades de exploração da natureza e à atividade física.</p>	<p>-Atividade realizada sem custos para os participantes;</p> <p>-Atividades direcionadas para todas as disciplinas e direcionadas para o trabalho de equipa;</p> <p>-Promover o contato com a orientação previamente durante as aulas de EF;</p> <p>-Grupos constituídos por alunos de todas as turmas.</p>	<p>-Participação de todos os alunos das turmas escolhidas;</p> <p>-Feedback positivo por parte dos participantes através de um questionário final;</p> <p>-Participação de todos os alunos de cada grupo nas diversas atividades;</p>

Atividades:

Atividades	Professores Responsáveis
Orientação Secreta	
Teia	
Tapete Mágico	
2 Calcantes	
Arco e Flecha	
Jogo da Malha	
5 Balizas Perguntas Interdisciplinares	
5 Balizas	
Recolha de Lixo (Atividade Complementar)	-

1. Orientação Secreta:

- Objetivo: Atingir o local final segundo as indicações do professor
- Material: 25 cones
- Alunos a Participar: Grupo de alunos
- Pontuação: Cada percurso completo 5 Pontos (duração 5 minutos)

2. Teia:

- Objetivo: Percorrer percurso, sem tocar “na teia”
- Material: Cordas/ Fitas
- Alunos a Participar: 4 alunos
- Pontuação: 5 pontos por cada percurso sem tocar nas cordas

3. Tapete Mágico:

- Objetivo: Virar o tapete sem sair de cima dele (sem tocar no chão)
- Material: 2 Tapetes
- Alunos a Participar: 4 Alunos em cada tapete
- Pontuação: 10 Pontos por virar o tapete.

4. “Calcantes”:

- Objetivo: Percorrer percurso delimitado sem tirar
- Material: 2 Calcantes
- Alunos a Participar: 1 Aluno
- Pontuação: 10 Pontos por percurso

5. Arco e Flecha:

- Objetivo: Acertar no alvo
- Material: Alvo, Arco, Flecha
- Alunos a Participar: 4 Aluno

- Pontuação: Por níveis
- 6. Jogo da Malha**
- Objetivo: Derrubar Pinos
 - Alunos a Participar: 4
 - Pontuação: Consoante o número que fica virado para cima quando é derrubado o pino
- 7. 10 balizas (5 Perguntas Interdisciplinares e 5 Código)**
- Objetivo: Perguntas Interdisciplinares
 - Alunos a Participar: Todo o Grupo
 - Pontuação: 10 Pontos cada baliza interdisciplinar e 5 pontos cada código

Equipas:

As equipas em Prova deverão ser constituídas por 8 elementos. Apenas em casos pontuais, adjudicados pela organização, será possível formar grupos de 9 ou 10, de forma a que nenhum aluno deixe de participar na prova. A seleção das equipas é da responsabilidade dos professores estagiários que informarão antes do início da prova. É obrigatório, o grupo ser misto (rapazes e raparigas) e ser constituído por alunos de todas as turmas participantes. As equipas deverão indicar um chefe de equipa, que será responsável pelos contatos a estabelecer com a organização da prova.

As equipas serão identificadas pelo nome com o qual pretendem ser identificados ou pelo nome do representante do grupo.

Critérios de Classificação:

1. As Equipas serão classificadas com base na pontuação, dentro do tempo estipulado.
2. A equipa que tiver somado mais pontos, durante o tempo determinado, ganha a prova e assim sucessivamente.
3. Em caso de Empate na pontuação:
1º critério: Vantagem para a Equipa que realizou em menos tempo.
4. Em caso de Empate no Tempo:
1º critério: Vantagem para a Equipa que acumulou mais pontos
5. A equipa que chegar após o tempo estipulado será desclassificada.

- **Recursos Humanos**
 - Professores Estagiários e Orientadores de Estágio
 - Diretores de Turma de cada Turma
 - Professores Titulares de cada Turma
 - Professores do Grupo de Educação Física
 - Alunos do 3º Ciclo do ESVP

- **Recursos Materiais**
 - Materiais necessários para a realização das atividades propostas pelos estagiários.
 - Autorização Camarária do Parque da Quinta da Concha
 - Autorizações Encarregados de Educação

Listagem de tarefas

Check list - Pré-evento
Pedido junto da direção da escola para autorização
Cartazes de divulgação
Programa de prova
Listagem Alunos
Pedido à Câmara Municipal de Lisboa
Professores/Alunos colaboradores atividade
Definição do mapa
Definição das turmas participantes
Definição dos pontos de controlo
Levantamento de materiais necessários
Pedido aos Encarregados de Educação para autorização

Saída de Campo Quinta das Conchas

Externato São Vicente Paulo

27 de Março de 2019



LEGENDA	
 Entradas do Parque	 Árvores
 Lagos (Água)	 Zona de Diversões
 Edifício	 Zona de "escorregas"
 Zona empedrada	 Limites do parque
 Zona de Escadas	 Edifício em ruínas
 Caminhos	

Orientação na aula de Educação Física

Programas Nacionais de EF

ATIVIDADES DE EXPLORAÇÃO DA NATUREZA

ORIENTAÇÃO

7.º ANO - Nível Introdução

O aluno:

1 - Cooperar com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.

2 - Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.

2.1 - Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc.

2.2 - Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência,

utilizando a bússola como meio auxiliar.

2.3 - Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa.

2.4 - Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos

de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.

3 - Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias.

Iniciação à orientação na escola em mapas simples

Orientação em Mapa Simples

Utilização do plano topográfico – representação do espaço em duas dimensões (sem curvas de nível);

Simbologia geralmente a preto e branco;

Ambiente simples e conhecido;

Terreno geralmente alcatroado, plano, sem relevo e sem vegetação;

Pontos de referência do terreno bem evidentes e fáceis de identificar – edifícios, bancos, escadas, vedações, (...);

Não se coloca seriamente o problema da segurança física e psicológica – meio seguro, com espaços restritos, claramente delimitados, por muros, passeios ou vias de circulação;

Facilmente pode chegar a todos os alunos da escola;

Aprendizagem: aspeto técnico, regulamentar, ético, fair-play (...);

Aprendizagem da “Orientação Básica” em mapas simples – de rápida aquisição;

O professor não necessita de ter conhecimentos muito amplos e específicos sobre a matéria.

Em meio escolar, podemos definir a Orientação como “uma corrida individual ou em pequenos grupos, contrarrelógio ou em tempo limitado, em terreno variado e isento de qualquer perigo objetivo, em percursos materializados por postos de controlo que o aluno deve descobrir por ordem obrigatória ou não, por itinerários da sua escolha, servindo-se de um plano cartográfico ou de um mapa e, eventualmente de uma bússola”.

Com alunos muito jovens com pouca autonomia e pouca autoconfiança ou em função dos locais de prática e das condições de segurança, o professor deverá propor inicialmente situações a pares/trios ou em pequenos grupos. Progressivamente o professor irá solicitando o trabalho individual, à medida que os alunos ganham autoconfiança e autonomia na realização das tarefas.

Poderá também reduzir a pressão temporal, recorrendo a uma metodologia que favoreça apenas a procura dos postos de controlo.

A utilização da bússola deve ser retardada – o seu uso no início do processo ensino/aprendizagem é mais prejudicial do que benéfica.

De facto, numa fase de iniciação é de todo prioritário e essencial que o aluno aprenda a ler o mapa e o terreno e faça a relação entre ambos – devemos ajudar o aluno a adquirir

uma perfeita compreensão das indicações fornecidas pelo croqui ou mapa, e isto em relação permanente com a observação do terreno/envolvimento.

O aluno que faz com exatidão a relação mapa-terreno e terreno-mapa, pode, na maioria dos casos, passar sem a bússola para se deslocar de um ponto para outro quer dentro da escola quer dentro da floresta.

Material Necessário

- Mapa (Croqui)
- Balizas
- Cartão de Controlo
- Caneta
- Dossier de Orientação
- Mapas
- Chaves/Soluções Percursos

Conceção

- Fazer a lista do material necessário;
- Elaborar cartões controlo;
- Elaborar mapas;
- Elaborar balizas.
- Preparação
- Colocar as balizas pouco tempo antes do início da sessão;
- Detetar e sinalizar eventuais áreas sensíveis/frágeis – Segurança;
- Preparar materiais a transportar.

Condução Aula

Estimular as iniciativas individuais. No entanto, as tarefas devem ser executadas a pares/trios ou em grupo, enquanto os alunos não estiverem preparados psicológica e emocionalmente para o trabalho individual;

Informar de forma clara e completa;

Permitir aos alunos descobrir um grande número de balizas – favorece a motivação e o êxito;

Privilegiar uma boa leitura do mapa;

Retardar a utilização da bússola – o seu uso no início do processo ensino/aprendizagem pode ser prejudicial;

Evitar tarefas com dificuldade excessiva (sensação de fracasso, bloqueios), comparação imediata entre os alunos (medo do ridículo), emoções demasiado intensas (medo do desconhecido, pouca aptidão para a autonomia ou competição).

Como em todas as atividades da escola, o objetivo central do ensino da Orientação é tornar os alunos autônomos, empenhados e responsáveis.

Depois da Aula

No final da sessão o professor deverá avaliar se os objetivos fixados foram ou não atingidos. Isto consegue-se recorrendo, às observações sistemáticas do comportamento dos alunos, à discussão com os alunos, à realização de pequenos testes, trocando impressões e experiências com os colegas.

Deverá também proceder à recolha e devida arrumação do material pedagógico, para ficar pronto a ser utilizado pelos outros professores.

Métodos para aprender a orientar um mapa

Os alunos identificam no mapa:

O ponto exato onde se encontram;

O caminho que tomaram para aceder a este ponto de reunião;

Alguns pontos característicos, visíveis do local onde se encontram.

Fazer rodar o mapa até que ele coincida com o terreno;

Utilizar o polegar para fixar o sítio onde se está.

Objetivos Gerais

SAÚDE

-Benefícios inerentes à prática das atividades de ar livre;

-Utilização das fontes energéticas aeróbicas, permitindo um reforço das capacidades solicitadas na corrida contínua (adaptar-se ao esforço, ultrapassar-se, ...).

AUTONOMIA

-Capacidade de se deslocar individualmente, mesmo em ambiente desconhecido, por meio de utensílios de orientação;

-Conhecimento das suas capacidades, empenhando-se com lucidez na atividade.

SEGURANÇA

-Desenvolvimento de hábitos de segurança *ativos*, construídos pelo próprio aluno, através de uma grande variedade de situações de incerteza e de risco, e *passivos*, assegurados pelo professor através de instruções e conselhos.

-Capacidade de se orientar em ambientes muito variados a partir de um mapa, evitando os perigos objetivos;

-Empenhar-se na situação, em função da sua perceção da relação competência/risco.

CIDADANIA

-Deslocamentos em meios a preservar e adoção de atitudes orientadas para a ecologia e cidadania – despertar do interesse do aluno pelas regras/leis relativas ao respeito e preservação do meio ambiente;

-Realização e partilha de aventuras em meios desconhecidos;

- Desenvolvimento de atitudes ativas e críticas face às práticas;
- Acesso aos valores inerentes à atividade – convivalidade, competição em relação a si próprio, mais do que em relação aos outros.

RESPONSABILIDADE

- Aquisições relativas ao respeito pelo meio ambiente e pela natureza – fauna e flora;
- Capacidade em assumir papéis diferentes – praticante, organizador.

SOLIDARIEDADE

- Respeito pelos outros deixando-os livremente escolher as suas opções;
- Desenvolvimento da entreatajuda graças ao conhecimento das regras em caso de acidente e à obrigação de prestar e procurar auxílio.

Objetivos Terminais

ORIENTAÇÃO DO MAPA

- Orienta o mapa pelo terreno;
- Lê o mapa deslocando-se em marcha (e em corrida);
- Sabe situar-se no mapa.

INTERPRETAÇÃO DO MAPA

- Referencia no terreno os elementos característicos observados no mapa;
- Encontra no mapa os objetos observados no terreno;
- No final do percurso, sabe identificar/traçar no mapa o itinerário realizado.

Apêndice XV – Questionário Satisfação e Certificado Vencedor da Saída de Campo

Avaliação da Satisfação dos Participantes na Saída de Campo

Caro(a) aluno(a):

Este inquérito destina-se a avaliar o grau de satisfação dos participantes na saída de campo, identificando os pontos fortes e os pontos fracos do mesmo. A sua opinião é muito importante, uma vez que o nosso objetivo é melhorar cada vez mais a nossa prestação. Agradecemos a sua colaboração no preenchimento deste inquérito, assinalando com (X) a resposta que melhor traduz a sua opinião, de acordo com a seguinte escala:

M – Mau ISUF – Insuficiente SUF – Suficiente
B – Bom MB – Muito Bom EXC – Excelente

Aprece os seguintes parâmetros, em relação ao «evento desportivo» em que participou:

	M	ISUF	SUF	B	MB	EXC
Horário						
Duração						
Cumprimento do previsto						
Local prova						
Tipo de prova						
Tipo de atividades						
Conhecimentos relativos orientação						
Gosto pela orientação						

Sugestões e/ou Críticas:

Acha que este tipo de atividades se devia manter na escola?

SIM

NÃO

Obrigado pela colaboração.

CERTIFICADO

Parabéns!

Vencedor Saída Campo ESVP

Quinta Das Conchas

PROVA ORIENTAÇÃO

27 Março 2019, Lisboa.



António Santos Pedro Augusto João Dias Luís Almeida,
Professores Responsáveis



		3º PERÍODO \ Aulas Previstas = 16																								
		Mês					Abril														Maio					
Plano Anual de Desporto Escolar	Data	23	25	29	30	2	4	6	7	9	13	14	16	18	20	21	23	27	28	30						
	Aula Nº	71	72	73	74	75		76	77	78	79	80	81		82	83	84	85	86	87						
	Espaço	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P		P	P	P	P	P	P						
	Etapa / objetivos	Produto					ENCONTRO BASQUETEBOL					Produto					ENCONTRO BASQUETEBOL					Produto				
	Unidade Didática	9										9										10				
	Duração	2 Semanas										2 Semanas										3 Semanas				
	Nº Aulas	5 Aulas										6 Aulas										6 Aulas				
	Materias de aprendizagem																									
opções																										
Basquetebol																										
		Infantis - A	4x4 c/ drible				ENCONTRO BASQUETEBOL					4x4 c/ drible					ENCONTRO BASQUETEBOL									
		Infantis - B	4 Aberto / Passe e Corte									4 Aberto / Passe e Corte														
			Competição 4x4									Competição 4x4														

Apêndice XVII – Cartão Jogador D.E. Basquetebol



Apêndice XVIII – Cartazes Promoção Atividades



de
Desporto Escolar

Mega-Sprinter SVP

6 FEVEREIRO **9h - 12h**

2º e 3º Ciclo

Externato Liceal das Casas de São
Vicente Paulo





Externato São Vicente Paulo

TORNEIO INTERTURMAS

FUTSAL

3º Ciclo

9h30-12h00

14 Dezembro

**INSCREVE A TUA EQUIPA JUNTO DO TEU
PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA**





Corta Mato SVP



12 de Dezembro

Das 09:00H às 12:00H

Género Escalões	Masculinos	Femininos
1 ^o s Anos/2 ^o s Anos	200 metros (1 volta pequena)	
3 ^o s Anos	500 metros (1 volta)	
4 ^o s Anos	1000 metros (2 voltas)	
Infantis - A (2008-2010)	1000 metros (2 voltas)	
Infantis - B (2006-2007)	1500 metros (3 voltas)	
Iniciados (2004-2005)	2500 metros (5 voltas)	2000 metros (4 voltas)

**TENS DE
PARTICIPAR!**

BASQUETEBOL

Desporto Escolar



Externato São Vicente Paulo

Horário:

16h30 - 17h20

2ª Feira - 6º e 7º Anos

3ª Feira - 4º e 5º Anos

5º Feira - 2º e 3º Ciclos

INÍCIO: 1 OUTUBRO 2018



Externato São Vicente Paulo

GINÁSTICA ACROBÁTICA

Horário:

16h30 - 17h20

2ª Feira - 6º e 7º Anos

3ª Feira - 4º e 5º Anos

5ª Feira - 2º e 3º Ciclos



INÍCIO: 1 OUTUBRO 2018

Apêndice XIX – Projeto Corta Mato SVP



Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Estágio Pedagógico 2018/2019

Externato Liceal da Casa São Vicente Paulo



Projeto Corta Mato SVP

Professores Orientadores: Pedro Augusto

António Santos

Professores Estagiários: João Dias

Luís Almeida

Lisboa, 2018

Introdução

No âmbito do estágio pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Educação Física da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, surge um projeto cujo propósito será o planeamento do corta-mato escolar 2018 do Externato Liceal das casas de São Vicente de Paulo, onde está a decorrer esse mesmo estágio. O corta-mato escolar é uma das atividades autónomas que irá ser organizada pelo Núcleo de Estágio em Educação Física. Esta atividade destina-se a todos os alunos da referida escola e realiza-se no dia 12 de Dezembro de 2018.

Deste modo, o projeto apresentado pretende ser uma ferramenta útil e prática que desencadeando os parâmetros essenciais a contemplar no planeamento de uma atividade do género, ajude a que a prova seja realizada com o sucesso pretendido.

Objetivos do evento

O presente evento assume os seguintes objetivos principais:

- Promover o enriquecimento de atividades extracurriculares;
- Proporcionar um evento que vá ao encontro de possíveis motivações intrínsecas dos alunos;
- Fomentar a valorização da atividade física, do ponto de vista da cultura desportiva;
- Proporcionar o desenvolvimento dos valores humanos como a solidariedade, a cooperação e companheirismo;
- Desenvolver o interesse e o gosto pelas atividades físicas e desportivas;
- Contribuir, incentivar e colaborar na educação construtiva do tempo livre;

Questões inerentes ao planeamento

O presente evento, denominado de “Corta-Mato SVP” está ao encargo do Núcleo de Estágio de Educação Física do ELCSVP e contará com todo o apoio do grupo disciplinar de Educação Física.

É destinado a todos os alunos do Externato.

A realização do mesmo acontece nas instalações do Externato no dia 12 de Dezembro de 2018, com início marcado para as 9h00 e término às 12h00.

Por forma a promover o evento serão distribuídos cartazes pela escola (a cerca de duas semanas antes do evento) nos locais onde os alunos se concentram e passam com alguma frequência, nomeadamente no “Portão Verde”, na porta do Pavilhão Gimnodesportivo e na entrada do ATL. As inscrições têm início a 28 de Novembro, em que para o efeito, os alunos informam o seu professor de Educação Física acerca do seu interesse em participar. Os professores apelam à participação das suas turmas para conseguir cativar os alunos a participarem na prova que tem um cariz “obrigatório”.

Romão e Pais (2004) afirmam que o planeamento é realizado para que se possa atingir os seus objetivos, fazendo apelo ao menor número de recursos. Qualquer que seja o planeamento em que haja um desperdício de recursos, trata-se de um planeamento pouco eficiente. Os planeamentos são mais eficientes quanto mais conseguem aproveitar os recursos, dentro das margens razoáveis, sem que haja desperdícios dos mesmos e, deste modo, atingir os objetivos.

Qualquer processo de planejamento deve responder a um conjunto de questões que dependem e interagem umas com as outras, São elas:

- ❖ **O quê?** Corta-mato SVP 2018.
- ❖ **Para quem?** Para os alunos do ELCSVP.
- ❖ **Para quê?** Desenvolver o interesse e o gosto pelas atividades físicas e desportivas; Contribuir, incentivar e colaborar na educação construtiva do tempo livre; Proporcionar o desenvolvimento dos valores humanos como a solidariedade, a cooperação e companheirismo. Promover a riqueza de uma atividade extracurricular.
- ❖ **Como?** Através da organização e aquisição dos diferentes recursos referidos, no ponto 5.
- ❖ **Quando?** No dia 12 de dezembro de 2018.
- ❖ **Onde?** Instalações do Externato.
- ❖ **Por quem?** O projeto do corta-mato será desenvolvido pelo Núcleo de Estágio do Externato.
- ❖ **Com quem?** Em conjunto com o grupo de Educação Física e funcionários da escola.

Percurso e distâncias

ESCALÃO	DISTÂNCIA
1º ANOS MASCULINOS E FEMININOS	200 METROS (1 VOLTA PEQUENA)
2º ANOS MASCULINOS E FEMININOS	200 METROS (1 VOLTA PEQUENA)
3ºs ANOS MASCULINOS E FEMININOS	500 METROS (1 VOLTA)
4ºs ANOS MASCULINOS E FEMININOS	1000 METROS (2 VOLTAS)
INFANTIS A MASCULINO E FEMININO (2008-2010)	1000 METROS (2 VOLTAS)
INFANTIS B MASCULINO E FEMININO (2006-2007)	1500 METROS (3 VOLTAS)
INICIADOS FEMININO (2004-2005)	2000 METROS (4 VOLTAS)

<p>INICIADOS MASCULINO (2004-2005)</p>	<p>2500 METROS (5 VOLTAS)</p>
--------------------------------------------	-------------------------------

Recursos

Qualquer projeto envolve sempre uma visão antecipada dos seus resultados, deve-se antecipar tudo o que possa acontecer em virtude do seu desenvolvimento, incluindo a avaliação. Romão e Pais (2004) referem que, o planeamento de um projeto significa colocar numa dada lógica temporal e relacional um conjunto de tarefas, afetar-lhes recursos humanos, materiais e financeiros, de forma a serem executadas com a maior eficiência e eficácia possíveis.

Como em qualquer outro evento desportivo, é importante realizar uma ponderação inicial acerca dos recursos necessários, para posteriormente procedermos aos diversos contatos com as diferentes instituições, bem com à aquisição do material necessário, para que no dia do evento não existam falhas.

Humanos

Vão ser necessários cerca de 3 pares de alunos auxiliares (6), 2 elementos na acreditação dos participantes, 2 elementos a controlar a chegada dos participantes, o diretor ou subdiretora da escola e os professores responsáveis do Grupos de Educação Física, para realizar a entrega dos troféus, logo após a prova.

Como óbvio, será essencial a colaboração de todos os professores que estiverem a lecionar nessa manhã, assim como todas as auxiliares de educação para o bom funcionamento da atividade.

Materiais

Durante a reunião realizada, no sentido de proceder ao planeamento do corta-mato escolar 2018, o núcleo de estágio procedeu ao levantamento dos recursos materiais necessários, para a realização da prova. Neste sentido, surgem os seguintes tópicos, onde podemos consultar os materiais que consideramos importantes, para realizar o evento.

- ✓ Medalhas para os primeiros três classificados de cada escalão;
- ✓ Mesas e cadeiras para o dia da prova, para realizar a acreditação;
- ✓ Cartazes para proceder à divulgação do evento;
- ✓ Cones/Pinos/Fitas para controlar o percurso e bloquear a entrada de viaturas.
- ✓ Listagem dos alunos do ESVP.

- ✓ 2 Cronómetros
- ✓ 1 Computador
- ✓ 1 Apito
- ✓ Sistema de Som Portão Verde

Financeiros

Para a realização do evento verificam-se algumas despesas que passamos a apresentar no quadro que se segue:

Medalhas para 3 primeiros classificados de cada escalão/género (12 medalhas)	“X” eur
Total	eur

Espaciais

A escolha do **espaço** para a realização da prova recaiu sobre as instalações do Externato São Vicente Paulo, uma vez que não implica preocupações o nível da logística. Por reunir as condições necessárias, e por possibilitar aos alunos ,que não estão a participar, observar a corrida, achámos que seria pertinente realizar a corrida no espaço em torno da escola.

De seguida, passamos a avaliar as **condições** que o terreno oferece por forma a garantir as condições de segurança necessárias. Como o percurso apresenta uma zona por onde é efetuada a entrada na escola, em viaturas, por parte dos encarregados de educação, achamos muitíssimo importante o aviso prévio aos

, assim como encerrar bem essa passagem no dia do corta-mato para garantir ao máximo as condições de segurança para todos os participantes.

Em relação ao **local de partida**, importa referir que este deve ser largo e comprido para albergar um número considerável de atletas, pelo que optamos por escolher a zona do portão verde. Perto desta zona encontra-se um espaço amplo que permite aos participantes realizarem o seu devido aquecimento para a prova, tanto dentro do pavilhão, como nos campos de basquetebol/futsal do recreio.

O **local de chegada** também deve ser tido em conta, pois deve ser um local simbólico que seja facilmente identificado por quem está a ver a corrida, pelo que optamos por escolher a

zona do portão verde. É um espaço amplo que permite a instalação da meta e que permite fazer um controlo dos atletas a partir de um funil para confirmar a chegada de todos os participantes.

Há que salientar que partes que possam gerar confusão as atletas vão estar devidamente delimitadas no traçado do percurso ou com alunos do 8º/9º ano para indicar o percurso aos atletas, assim como não os deixar passar por caminhos não permitidos, bem como a zona de partida, de chegada e a agulha. O piso apesar de ser maioritariamente composto por alcatrão tem de estar o mais limpo possível (sem pedras, folhas/ramos de árvores, etc.) para prevenir possíveis acidentes.

A **zona de consagração** dos atletas vencedores deve reunir condições para que muitas pessoas possam assistir. Desta forma, optamos por colocar o “pódio” na entrada do portão verde, pois é uma zona que é facilmente visível por toda a comunidade escolar.

O **secretariado** também deve ficar num local que seja facilmente reconhecido pelos alunos participantes por forma a realizarem a sua acreditação na prova. Como no dia do evento pode chover é de considerar um local que tenha alguma cobertura, pelo que a sala dos professores é o local escolhido.

Em relação aos **alunos auxiliares**, estes trabalham a pares, na medida de evitar que algum atleta faça desvios no percurso e para controlar as voltas dos participantes. Com isto, a localização destes juizes recaiu em zonas que possam suscitar nos atletas duvidas quanto ao percurso do corta mato. Este trabalho é de difícil execução, quando uma só corrida reúne um número considerável de atletas, pelo que no final de cada prova todos os juizes se reúnem no secretariado por forma a confirmar a classificação dos atletas e possíveis transgressões das regras.

Importa referir que será feito um pedido, junto da direção, para que no dia do evento, durante a parte da manhã, não entrem viaturas na escola para que os espaços da corrida estejam livres possibilitando as condições ideais aos participantes.

Temporais

O evento está marcado para dia 12 de dezembro, 2018 (última semana de aulas do 1º período) com o início da primeira corrida marcada para as 09h05. Desta forma, espera-se que o núcleo de estágio do ESVP se apresente, nesse dia, na escola por volta das 8h00 por forma a marcar todo o percurso e a montar as restantes estruturas como o secretariado, o pódio, o arco de meta e funil de chegada.

Focando na gestão das corridas, optamos por efetuar a entrega de prémios logo após as mesmas para não correr o risco de no final não ter nenhum participante (congratulado) presente. De referir, que esta entrega de prémios aos mais bem classificados seria importante ser realizada por membros da direção da escola, pois assumem uma grande relevância na comunidade escolar.

Importa ainda referir que o evento tem a duração de toda a manhã, com término previsto para as 11h40, sendo que os alunos (somente os que realizam acreditação) têm as suas faltas justificadas.

Listagem de tarefas

Check list - Pré-evento
Cartazes de divulgação
Programa de prova
Listagem Alunos
Aviso acesso viaturas aos EE
Professores/Alunos colaboradores atividade
Definição do percurso
Definição dos escalões participantes (atendendo ao ano de nascimento)
Definição das distâncias a percorrer por cada escalão
Levantamento de materiais necessários como mesas, cadeiras (...)
Pedido junto da direção da escola para autorização
Pedido junto da direção da escola para alertar todos os professores que na manhã do evento não poderão estacionar as viaturas dentro da escola
Assegurar fotógrafo durante o evento
Buzina/Apito para dar início às corridas
Pedido junto da direção para comparecerem no evento para realizarem a entrega de prémios

Check list – Horas antes do evento e durante o evento
Montagem do percurso, funil de chegada/agulha
Montagem do secretariado
Montagem do pódio e arco de meta
Verificação de material em geral
Verificação alunos em listagem
Controlar as passagens dos participantes nos postos de controlo
Anotar classificações para apurar resultados
Entrega de prémios

Check list – Pós – evento
Limpeza e arrumação de todo o espaço mobilizado para o evento
Balanco da atividade

7. Cartaz Corta Mato SVP



The poster features a background of colorful, abstract brushstrokes in shades of blue, green, and red, overlaid with silhouettes of runners in motion. In the top left corner is the coat of arms of the Portuguese Republic. In the top right corner is the logo for 'Desporto Escolar' (School Sports), which includes a stylized 'de' in a red circle. The main title 'Corta Mato SVP' is written in a large, bold, black sans-serif font. Below the title, the date '12 de Dezembro' and the time 'Das 09:00H às 12:00H' are displayed in a similar font. At the bottom right, the phrase 'TENS DE PARTICIPAR!' is written in a bold, black, sans-serif font.

Género	Masculinos	Femininos
1 ^º s Anos/2 ^º s Anos	200 metros (1 volta pequena)	
3 ^º s Anos	500 metros (1 volta)	
4 ^º s Anos	1000 metros (2 voltas)	
Infantis – A (2008-2010)	1000 metros (2 voltas)	
Infantis - B (2006-2007)	1500 metros (3 voltas)	
Iniciados (2004-2005)	2500 metros (5 voltas)	2000 metros (4 voltas)

Programa XI Corta Mato SVP

Hora	Atividade
9:00	Concentração dos atletas no portão verde
09:05	Partida dos 1ºs anos femininos
09:10	Partida dos 1ºs anos masculinos
09:15	Partida dos 2ºs anos femininos
09:20	Partida dos 2ºs anos masculinos
09:25	Partida dos 3ºs anos femininos
09:30	Partida dos 3ºs anos masculinos
09:35	Partida dos 4ºs anos femininos
09:40	Partida dos 4ºs anos masculinos
09:45	Intervalo para lanchar
10:05	Partida dos Infantis A femininos
10:15	Partida dos Infantis A masculinos
10:25	Partida dos Infantis B femininos
10:35	Partida dos Infantis B masculinos
10:45	Partida dos Iniciados femininos
10:55	Partida dos Iniciados masculinos
11:20	Entrega de prémios no portão verde
11:40	(Fim do evento)

Aviso Acesso Viaturas



Externato Liceal da Casa de São Vicente de Paulo

AVISO

Caros Pais,

Devido à realização do XI Corta Mato S.V.P. dia 12 de Dezembro de 2018, o acesso de viaturas ao Colégio a partir das 8:45h é efetuado pela Rua das Murtas.

Agradecemos a colaboração e compreensão,

O Diretor Pedagógico:

Documento Diretor Pedagógico



Lisboa, 23 de Novembro de 2018

Exmo. Sr. Diretor Pedagógico
do Externato São Vicente de Paulo

Está programado para o próximo dia 12 de Dezembro 2018, pelas 9:00 horas o **XI Corta Mato Interno – São Vicente de Paulo.**

Para tal, solicitamos que na manhã de quarta-feira, dia 12 de Dezembro, os alunos sejam dispensados da presença nas aulas para poderem participar.

Para se poder realizar, o acesso de viaturas ao Colégio terá que ser vedado a partir das 8:45 horas, pela entrada do Campo Grande, e, como alternativa efetuar-se pela entrada da Rua das Murtas.

Assim, os profissionais do Colégio terão de estacionar os seus veículos no parque de estacionamento da Escola de Enfermagem, até às 8:45 horas.

O Corta Mato irá decorrer dentro do perímetro do Colégio, em percurso devidamente delimitado, a definir, nas distâncias e escalões que abaixo se apresentam:

Escalão	Distância
1º anos Masculinos e Femininos	200 Metros (1 volta pequena)
2º anos Masculinos e Femininos	200 Metros (1 volta pequena)
3ºs anos Masculinos e femininos	500 Metros (1 volta)
4ºs anos Masculinos e femininos	1000 Metros (2 voltas)

Infantis A Masculino e Feminino (2008-2010)	1000 Metros (2 voltas)
Infantis B Masculino e Feminino (2006-2007)	1500 Metros (3 voltas)
Iniciados Feminino (2004-2005)	2000 Metros (4 voltas)
Iniciados Masculino (2004-2005)	2500 Metros (5 voltas)

Lembramos que a atividade é “obrigatória” para as turmas inscritas.

No que diz respeito aos recursos humanos, pede-se a colaboração de todos os professores, que estiverem a lecionar na quarta-feira de manhã, bem como de todas as auxiliares de educação, para o bom funcionamento da atividade.

Nos recursos materiais, serão necessários 2 cronómetros, um apito, sistema de som do portão verde e elásticos coloridos. O secretariado irá funcionar na sala de professores.

Quanto aos prémios, serão atribuídas medalhas aos 3 (três) primeiros classificados de cada ano e de cada género, num total de 42 medalhas (a adquirir).

Serão afixados posters publicitando a atividade (em anexo).

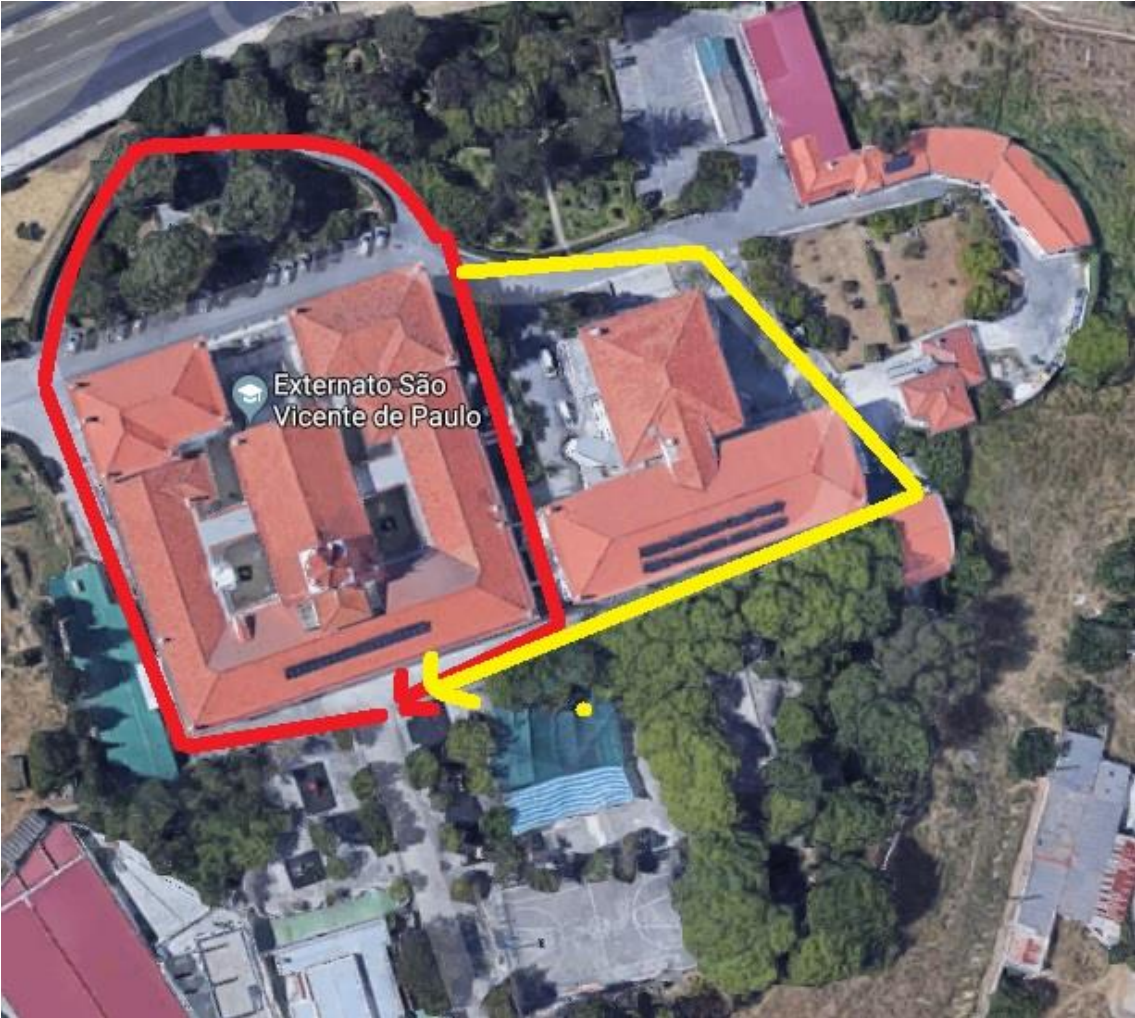
A atividade terá início pelas 09:00 horas. (ver programa da atividade em anexo).

Será afixada a grelha de classificação por escalão e género.

O Coordenador do Desporto Escolar

António Santos

Percurso XI Corta Mato ESVP



Apêndice XX – Questionários Investigação-Ação Alunos/Professores/Professores EF

Questionário Alunos

Caro(a) aluno(a):

Pretendo realizar um trabalho de investigação, no âmbito do estágio pedagógico do Mestrado do Ensino de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, que tem por objetivo analisar o impacto das aulas de 100 minutos na avaliação e na atenção dos alunos.

Neste sentido, peço a sua colaboração para o preenchimento do presente questionário. Importa referir que o questionário é anónimo e os dados serão utilizados apenas no âmbito do presente projeto.

Qual o impacto das aulas de 100 minutos na avaliação e na atenção dos alunos?

1- Tem aulas de 100 minutos?

Sim

Não

2- Do seu ponto de vista, qual seria o formato ideal de distribuição do tempo de uma disciplina ao longo da semana para obter uma melhor aprendizagem?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3 vezes por semana

4 vezes por semana

(1*150 minutos)

(1*100 minutos + 1*50 minutos)

(3*50 minutos)

(4*45 minutos)

3- Qual o tipo de aula utilizado preferencialmente pelos seus professores (Expositivo, Trabalho de Grupo, Grupos Cooperativos, Leitura, Fichas de Trabalho, Pesquisa Individual, Apresentações dos Alunos, Prática, Misto, Vídeo ...)?

4- O tipo de aula difere das aulas de 50 minutos para as de 100 minutos?

Sim

Não

5- O tipo de aula difere de semana para semana (na maioria dos professores)?

Sim

Não

6- Qual o tempo máximo (aproximadamente) que acha que consegue estar atento numa aula, sem olhar para o relógio, olhar para o lado, falar com um colega (...)?

0 – 5 min

5 – 10 min

10 – 15 min

15 – 20 min

25 – 30 min

30 – 40 min

40 – 50 min

+50 min

Questionário Professores|

Caro(a) colega:

Pretendo realizar um trabalho de investigação, no âmbito do estágio pedagógico do Mestrado do Ensino de Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário, que tem por objetivo analisar o impacto das aulas de 100 minutos na avaliação e na atenção dos alunos.

Neste sentido, peço a sua colaboração para o preenchimento do presente questionário. Importa referir que o questionário é anónimo e os dados serão utilizados apenas no âmbito do presente projeto.

Qual o impacto das aulas de 100 minutos na avaliação e na atenção dos alunos?

1- Leciona(ou) aulas de 100 minutos?

Sim

Não

1.1 - Se sim, em termos de planeamento essas aulas diferem das de 50 minutos? O que varia? Que estratégias utiliza?

2- Qual o tipo de aula utilizado preferencialmente (Expositivo, Trabalho de Grupo, Grupos Cooperativos, Leitura, Folhas de Trabalho, Pesquisa Individual, Apresentações, Prática, Misto ...)? Difere das aulas de 50 minutos para as de 100 minutos?

3- Do seu ponto de vista, existem vantagens de lecionar aulas em blocos de 100 minutos?

Sim

Não

3.1 – Se sim, quais?

3.2 - E desvantagens?

Sim

Não

3.2.1 – Se sim, quais?

4 - Do seu ponto de vista, existem vantagens de lecionar aulas em sessões de 50 minutos?

Sim

Não

4.1 – Se sim, quais?

4.2 - E desvantagens?

Sim

Não

4.2.1 – Se sim, quais?

5- Ao nível da atenção dos alunos, numa escala de 1 a 10 (sendo 1 nenhuma e 10 máxima), qual acha que é o nível de atenção dos alunos durante a maioria de uma aula:

De 50 Minutos:

De 100 Minutos:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6- Ao nível da avaliação, acha que os alunos podem ter melhores resultados se as aulas forem divididas em sessões de 50 minutos ou em blocos de 100 minutos? Porquê?

7- Do seu ponto de vista, qual seria o formato ideal de distribuição do tempo de uma disciplina ao longo da semana?

1 vez por semana

2 vezes por semana

3 vezes por semana

4 vezes por semana

Obrigado pela colaboração!

Questionário Professores EF Seminário

Qual o impacto das aulas de 100 minutos na avaliação e na atenção dos alunos?

1- Qual a importância das aulas de Educação Física se distribuírem em pelo menos 3 vezes por semana?

2- Do seu ponto de vista, em qual dos métodos (tradicional/blocos) os alunos passam mais tempo em atividade vigorosa?

3 – Do seu ponto de vista, a intensidade de uma aula está relacionada com a ocorrência de situações de comportamentos fora da tarefa? Qual o tipo de aluno que tem mais proveito da aula a nível de esforço (mais apto ou menos apto)?

4 - Do seu ponto de vista, de que forma a atividade física pode ajudar na performance académica de cada aluno (a um nível geral)?

Apêndice XXI – Registo Atividade Técnica Observação

Resultados Placheck

Legenda: P-Professor / A-Aluno / S-Silêncio / C-Conversa Professor Aluno / T-Tarefa / M-Música / V-Video / EF-Educação Física / EV-Educação Visual / 50-Aulas 50 minutos / LAB-Laboratório

	20-fev				21-fev				22-fev			
	Turmas	1ª Passagem	2ª Passagem	3ª Passagem	Turmas	1ª Passagem	2ª Passagem	3ª Passagem	Turmas	1ª Passagem	2ª Passagem	3ª Passagem
1ª Semana	5ªA	P	P	C	5ªA	P	P	P	5ªA	50	50	50
	5ªB	P	P	S	5ªB	P	P	P	5ªB	P	C	C
	5ªC	50	50	50	5ªC	T	T	P	5ªC	EV-C	EV-P	EV-C
	6ªA	P	C	P	6ªA	T	S	C	6ªA	C	P	P
	6ªB	C	C	P	6ªB	EV-P/T	EV-T	EV-P	6ªB	S	P	P
	6ªC	EV-C	EV-T	EV-T	6ªC	P	C	P	6ªC	50	50	50
	7ªA	P	TESTE	TESTE	7ªA	P	P	P	7ªA	EF	EF	EF
	7ªB	LAB-P	LAB-P	LAB-C	7ªB	P	C	S	7ªB	S	A	S
	8ªA	P	S	S	8ªA	P	C	T	8ªA	P	P	C
	8ªB	EV-P	EV-P	EV-C	8ªB	P	P	S	8ªB	50	50	50
	9ªA	P	P	P	9ªA	TESTE	TESTE	TESTE	9ªA	P	P	P
	2ª Semana	5ªA	P	T	T	5ªA	T	P	P	5ªA	50	50
5ªB		S	P	S	5ªB	P	P	P	5ªB	P	P	P
5ªC		50	50	50	5ªC	T	P	P	5ªC	EV-T	EV-T	EV-T
6ªA		C	T	C	6ªA	T	P	P	6ªA	P	P	P
6ªB		T	C	C	6ªB	EV-P	EV-T	EV-T	6ªB	P	S	P
6ªC		EV-C	EV-T	EV-T	6ªC	P	P	C	6ªC	50	50	50
7ªA		P	P	P	7ªA	P	T	T	7ªA	EF	EF	EF
7ªB		TESTE	TESTE	TESTE	7ªB	A	A	C	7ªB	C	P	P
8ªA		S	C	C	8ªA	S	P	P	8ªA	P	A	P
8ªB		EV-C	EV-T	EV-T	8ªB	P	P	P	8ªB	50	50	50
9ªA		TESTE	TESTE	TESTE	9ªA	P	P	P	9ªA	P	P	C

EM CADA PASSAGEM ERA OBSERVADO QUEM ERA O INTERVENIENTE PRINCIPAL EM CADA AULA

Apêndice XXII – Folheto ESVP Seminário



- Aulas de menor duração, mas com maior frequência melhoram a aquisição de habilidades, assim como de conteúdos.
- O formato de aula de 3 vezes por semana, apresenta melhores resultados ao nível académico quando comparado com o formato de 2 e de 1 vez por semana.
- O tempo ideal de duração de uma aula deve estar entre os 45 e os 55 minutos.

"Eu sempre acreditei que o exercício é a chave, não apenas para a saúde a nível físico, mas para a paz de espírito"
NELSON MANDELA

**Perfil Aluno Saída
Escolaridade Obrigatória**

As competências associadas ao bem-estar, saúde e ambiente implicam que os alunos sejam capazes de:

- Adotar comportamentos que promovem a saúde e o bem-estar, designadamente nos hábitos quotidianos, na alimentação, nos consumos, na prática de exercício físico, na sexualidade e nas suas relações com o ambiente e a sociedade;



**EXTERNATO
SÃO VICENTE
PAULO**

IMPACTO AULAS 100 MINUTOS

3 SESSÕES DE EDUCAÇÃO FÍSICA, DE 45 MINUTOS POR SEMANA, PREFERENCIALMENTE EM DIAS NÃO CONSECUTIVOS, BENEFICIA O CURRÍCULO REAL, O SUCESSO DO ALUNO NA DISCIPLINA E O DESENVOLVIMENTO DA APTIDÃO FÍSICA NUMA PERSPETIVA DE SAÚDE



Departamento Saúde e Recursos Humanos dos EUA (2018):
Indivíduos Fisicamente Ativos
- Melhor Qualidade Sono
- Reduzidos Sintomas Ansiedade
- Melhor Qualidade Vida
- Mais Energia, Sem Fadiga
- Prevenção Peso Excessivo/Obesidade
- Reduzido Risco Demência
- Reduzido Risco Depressão Clínica
- Reduzido Sintomas Depressivos

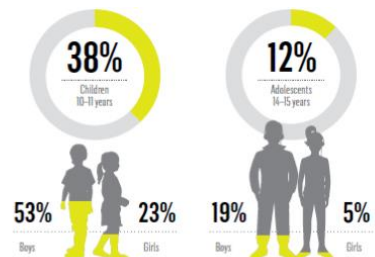
Segundo projeções da OMS, as doenças depressivas serão a maior causa de morte mundial em 2030.



A escola e, particularmente, a Educação Física assumem um papel fundamental na promoção de um estilo de vida ativo e saudável, afetando positivamente o rendimento escolar.

Segundo a Comissão Europeia (2015), crianças ativas têm melhor desempenho a nível cognitivo, comportamental, psicossocial e de memória.

Crianças Fisicamente Ativas Apresentam Melhor:
Autoimagem Autoestima Concentração
Comportamento Sala Aula
Conectividade com Escola
Satisfação na Escola
Capacidade Aprendizagem
Comportamentos Assertivos Sala



Níveis Atividade Física Portugal 2018

SEGUNDO A OMS, CRIANÇAS ENTRE OS 5-17 ANOS DEVEM REALIZAR PELO MENOS 60 MINUTOS DIÁRIOS DE ATIVIDADE FÍSICA MODERADA A VIGOROSA

Apenas 38% das crianças entre os 10 e os 11 anos, e 12% dos adolescentes entre os 14 e os 15 anos, cumprem com os níveis recomendados de atividade física diária recomendados.

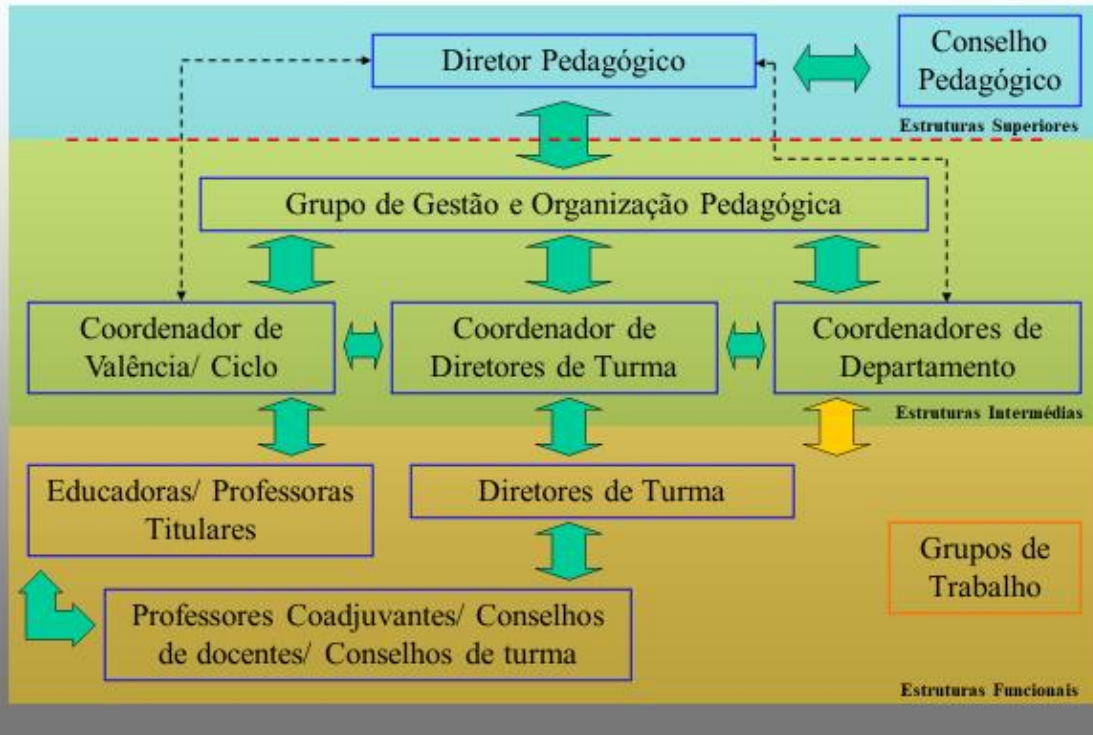
Aumentar os níveis de atividade física moderada a vigorosa é uma prioridade de saúde pública.

A obesidade entre os 8 e 9 anos de idade é um fator preocupante devido ao risco aumentado da sua persistência na idade adulta.

Anexos

Anexo I – Organograma ESVP

Diagrama Organizacional Externato S. Vicente de Paulo



Anexo II – Projeto Educativo ESVP



EXTERNATO LICEAL DA CASA DE S.VICENTE DE PAULO

AV. MARECHAL CRAVEIRO LOPES, 10 - 1700 - 284 LISBOA

Projeto Educativo



2015-2018

“Evangelizar através da educação, colaborando na formação integral das crianças e jovens, disponibilizando-nos para acolher todos os que nos procuram e com eles viver a Caridade”.



I – INTRODUÇÃO

1 – Nota Introdutória

*“A educação deve organizar-se à volta de quatro aprendizagens fundamentais, que ao longo de toda a vida, serão de algum modo para cada indivíduo os pilares do conhecimento: **aprender a conhecer**, isto é, adquirir os instrumentos da compreensão; **aprender a fazer**, para poder agir sobre o meio envolvente; **aprender a viver juntos** a fim de participar e cooperar com os outros em todas as atividades humanas; **aprender a ser**, via essencial que integra as três precedentes.”¹*

O Projeto Educativo é um documento fundamental e orientador de toda a comunidade educativa, que promove a intervenção e a vivência de todos no dia-a-dia, indo ao encontro das sugestões/necessidades de toda a Comunidade.

Centramos a nossa ação na educação dos alunos, de modo que descubram as suas aptidões e potencialidades, desenvolvendo todas as suas capacidades em ambiente educativo, tendo por base os valores cristãos presentes no carisma das Filhas da Caridade de São Vicente de Paulo e em conformidade com a Constituição Portuguesa e a legislação vigente que reconhecem o direito de todos à educação e à liberdade de ensino.

A operacionalização deste Projeto Educativo, só é possível com uma responsabilidade partilhada e colaboração de toda a comunidade educativa.

¹ “Educação: Um tesouro a descobrir”, in Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre a Educação para o Século XXI



II – Caracterização do Externato

1 – História

O Externato Liceal da Casa de São Vicente de Paulo foi instituído pela Província Portuguesa das Filhas da Caridade de São Vicente de Paulo, mediante autorização do Ministério da Educação Nacional e Inspeção Superior do Ensino Particular, em harmonia com o Alvará nº 1332, de 19 de novembro de 1953.

Por despacho ministerial de 31 de março de 1965 foi autorizada a transferência da propriedade do Externato para a Associação de Beneficência Casas de São Vicente de Paulo, instituição privada de solidariedade social criada pela Província Portuguesa das Filhas da Caridade de São Vicente de Paulo.

A Associação de Beneficência “Casas de São Vicente de Paulo” está registada na Direção Geral da Segurança Social no Livro de Associações de Solidariedade Social 02, sob o nº 57/85. Anteriormente, a Associação tinha a natureza jurídica de pessoa coletiva de utilidade pública administrativa, abrangida pelos artigos 416 e 417 do Código Administrativo.

Os seus Estatutos iniciais foram aprovados pelo Alvará do Governo Civil de Lisboa de 20 de abril de 1939. Esses Estatutos foram remodelados por escritura pública de 15 de fevereiro de 1984, com respetivo documento complementar anexo e lavrada no 23º Cartório Notarial de Lisboa a fls. 18 e seguintes do Livro 17-A.

2 – Identidade

- O Externato Liceal da Casa de São Vicente de Paulo é uma Escola privada, que segue um modelo de Educação Católica e Vicentina.
- É propriedade da Associação de Beneficência Casas de São Vicente de Paulo.
- Foi fundado em 1952 e reconhecido pelo alvará 1332, de 19/11/1953, baseado, juridicamente, no art. nº 20 da Concordata de 1942 entre a Santa Sé e o Estado Português.
- Tem sede na Av. Marechal Craveiro Lopes, 10, em Lisboa.
- Insere-se no quadro das Instituições Particulares de Solidariedade Social, no âmbito do ensino particular e cooperativo, na creche e Pré-escolar.
- Ministra a educação como um serviço, não tendo fins lucrativos.



- Acolhe crianças de níveis etários diferentes, que vão dos três meses aos dois anos (Creche); dos três aos cinco anos (Pré-escolar) e a partir dos seis anos (os três ciclos de ensino básico).
- Leciona os programas escolares oficiais, estabelecidos pelo Ministério da Educação e é detentor de autonomia pedagógica nos termos da lei.

3 – Escola Católica Vicentina

3.1 - Missão

“Evangelizar através da educação, colaborando na formação integral das crianças e jovens, disponibilizando-nos para acolher todos os que nos procuram e com eles viver a caridade”.

Rogério Frazão

A Escola procura colaborar na formação integral das crianças e jovens que a frequentam e norteia todo o seu projeto pedagógico pelos valores do Evangelho e do carisma Vicentino legado pelos seus fundadores.

Como Escola Católica, quer afirmar o compromisso evangelizador, colocando o “aluno” no centro da sua atividade.

Sendo uma permanente preocupação do Externato identificar, refletir e intervir em problemas de ordem social, espera-se dos Pais e Encarregados de Educação uma plena sintonia educativa com a Instituição.

Como Escola Católica e Vicentina, considera ainda, como um princípio fundamental, a vivência da Comunidade Educativa segundo a pessoa de Jesus Cristo, preparando os alunos para serem participantes ativos na transformação e melhoria da sociedade, ao estilo vicentino. Para isso, procura educar os seus alunos nos valores vicentinos que enriquecem a ação educativa e cuja prática considera urgente e indispensável em toda a sociedade em geral e nas famílias dos alunos em particular.

Assim, a Escola Católica Vicentina pretende:

- Educar para os valores da Liberdade, da Justiça, da Solidariedade, do Amor Fraternal e da Paz;
- Descobrir e cultivar todas as componentes da sua personalidade: espirituais, físicas, intelectuais e afetivas;
- Compreender e viver a dimensão ética e transcendente da pessoa;
- Perceber o tema religioso de forma fundamentada e crítica;



- Compreender a coerência entre a fé e o conjunto de saberes, valores e atitudes de modo a fazer uma síntese entre a fé e a vida;
- Sensibilizar para a missão Vicentina, desenvolvendo a prática da Caridade;
- Estimular a cooperação, a colaboração, a participação e o compromisso;
- Despertar o sentido do outro para a solidariedade universal, em especial para com os mais desfavorecidos;
- Propor a humildade como valor orientador de um projeto de vida pessoal;
- Priorizar a cooperação entre Escola e Família, pelo envolvimento parental no desenvolvimento integral dos educandos;
- Desenvolver a formação integral do aluno na procura do sentido da vida e da realização de opções pessoais livres e adequadas, em todas as vertentes que compreendem o Ser Humano;
- Proporcionar vivência religiosa a nível familiar;
- Valorizar o saber como meio de melhor servir;
- Promover a realização pessoal e profissional de todos os intervenientes da comunidade educativa;
- Levar os alunos a descobrir, desenvolver e orientar todas as suas capacidades e aptidões;
- Estimular o trabalho intelectual, experimental e a criatividade dos alunos;
- Valorizar a convivência, favorecer a relação entre os alunos e desenvolver a capacidade de perdoar;
- Fomentar o respeito pelos valores culturais e do património;
- Desenvolver o sentido crítico no que concerne às transformações económicas, sociais e culturais da sociedade.

3.2 – Visão

A Escola procura nortear-se por uma visão proativa, através de uma consciência atual e esclarecida das realidades do mundo para responder às necessidades do Homem em colaboração com outros agentes e parceiros educativos.

Esta proatividade pretende preparar e desafiar os alunos a serem construtores do seu futuro, no qual, sejam local e globalmente cidadãos ativos e responsáveis.

Tem da sociedade e do Homem uma visão abrangente, crítica e humanista. Uma visão do Homem aberto ao conhecimento, competitivo e simultaneamente cooperante



que, com relativa facilidade, ultrapassa fronteiras e circula num mundo global, onde se cruzam culturas que influenciam as opções individuais e coletivas.

À luz do servir vicentino, considera essencial o acolhimento, a disponibilidade e o diálogo entre todos os agentes educativos.

Enquanto espaço de reflexão crítica, privilegia a dinâmica de mudança, visando sempre práticas pedagógicas inovadoras e criativas, adotando metodologias didáticas abertas, flexíveis e personalizadas, com recurso às tecnologias da informação e comunicação, de acordo com os objetivos.

3.3 – Ambição

É ambição do Externato ser fiel ao carisma legado pelos seus fundadores e tentar dar resposta a todos os Pais que escolhem educar os seus filhos nos princípios que caracterizam o Externato, independentemente do nível socioeconómico.

A opção pela cooperação com a família na educação, passa pela conceção de uma Escola inclusiva, onde a diversidade sócio económica e cultural dos alunos é uma característica que ultrapassa os limites do horário escolar.

No acolhimento afetivo de todos os elementos da comunidade educativa e na melhoria constante dos processos de ensino e aprendizagem, pretendemos contribuir para o sucesso educativo de cada um dos nossos alunos.

Considera que a educação para os valores é essencial na formação integral dos alunos.

Nesta perspetiva cultiva a formação ética, transcendente e social, nas suas várias vertentes, indo, assim, ao encontro dos valores que são apanágio desta Comunidade Educativa: caridade, verdade, justiça, respeito pelos outros, solidariedade, exigência, responsabilidade, confiança, autonomia, paz e respeito pela vida em todas as suas dimensões.

III – PRINCÍPIOS ORIENTADORES DO EXTERNATO

O Externato existe em função de e para os alunos. Deste modo, pretende ser uma escola de referência na comunidade educativa, aberta às dinâmicas de mudança, assente



na motivação e compromisso de todos os educadores com o sucesso educativo dos alunos, incentivando e dinamizando mecanismos que visem a excelência a nível individual, mas respeitando o ritmo e método mais adequados a cada personalidade.

Assim, procura promover nos alunos o desenvolvimento das suas competências cognitivas, psicomotoras e socioafetivas, respeitando as suas características individuais e preparando-os para serem cidadãos conscientes, responsáveis e criticamente atuantes, bem integrados no mundo em que vivem e capazes de se adaptar às mudanças e a novos desafios.

Para isso, estabelecem-se, como principais metas:

1. Prosseguir no caminho da melhoria das condições que permitam a formação integral do aluno e o seu sucesso;
2. Prosseguir no caminho da melhoria das condições para que o Externato continue a ser considerado um lugar de estudo e de reflexão com uma motivação cada vez maior, um lugar de trabalho de equipa e de projetos de turma interdisciplinares com estratégias ativas/diversificadas/ diferenciadas;
3. Valorizar e estruturar a pedagogia baseada no carisma vicentino;
4. Desenvolver iniciativas que, de forma progressiva, constituam elementos identificadores do Externato, projetando a sua imagem no exterior;
5. Continuar a promover uma articulação curricular, horizontal e vertical, que permita aos alunos a aquisição de aprendizagens significativas;
6. Contribuir para o desenvolvimento pessoal, profissional e vocacional dos funcionários docentes e não docentes;
7. Promover a diversificação e diferenciação de métodos e processos de aprendizagem em todas as áreas curriculares disciplinares e não disciplinares que contribuam para o sucesso educativo de cada um dos alunos;
8. Avaliar e melhorar a oferta educativa do Externato;
9. Fomentar a troca de experiências, a partilha e a cooperação entre os professores, técnicos e encarregados de educação;
10. Melhorar a qualidade das aprendizagens, fomentado a reflexão sobre as práticas e o processo de aprendizagem e a análise dos resultados académicos dos alunos;



11. Implementar e atualizar anualmente um plano de formação destinado a todos os docentes e não docentes;
12. Criar espaços de partilha e reflexão sobre a organização do Externato nos diferentes domínios (administrativo, financeiro, pedagógico);
13. Avaliar sistematicamente para promover a qualidade das aprendizagens, diversificando métodos e estratégias que conduzam a processos de aprendizagem baseados no rigor e exigência e num trabalho de equipa entre toda a Comunidade Educativa;

As estratégias de operacionalização serão definidas no projeto curricular do Externato, as quais servirão de orientação para a construção dos planos curriculares de cada grupo/turma e níveis de ensino.

Anexo III – Plano Anual Atividades ESVP



PLANO ANUAL DE ATIVIDADES ANO LETIVO 2018/2019

Tema da escola: “Educação Vicentina...Um projeto de vida!”

DIA	Setembro
3	Formação Vicentina para Auxiliares de educação e docentes do 1º, 2º e 3º Ciclos Abertura da creche e jardim de Infância
5	Reunião de pais 5º e 6º anos (17h30)
6	Reunião de pais 7º,8º e 9º anos (17h30)
10	Reunião de pais 1º ano (17h30)
11	Reunião de pais 2º, 3º e 4º anos (17h30) Reunião de pais creche (17h30)
13	Início das aulas 1º Período
14	Reunião de pais Pré-escolar 3,4 e 5 anos (17h30)
27	Comemoração do dia S. Vicente de Paulo – abertura oficial do ano letivo
Dia	Outubro
2	Visita da Conselheira Geral das Filhas da Caridade ao Externato
5	Encontro da Família Vicentina (em Fátima)
21	Missa das Famílias
Dia	Novembro
1	Comemoração do dia de Todos os Santos
18	Missa das Famílias
27	Festa da Medalha Milagrosa
Dia	Dezembro
	Festa de Natal para 1º Ciclo
	Festa de Natal para pré-escolar
	Festa de Natal para 2º e 3º Ciclos
14	Final das aulas do 1º Período
16	Missa das Famílias
15 Dez a 2 Jan	Interrupção Natal
19	Entrega das avaliações 1º, 2º e 3º Ciclos
20	Jantar de Natal dos funcionários
Dia	Janeiro
3	Início das aulas do 2º Período
6	Dia de Reis
	Intercambio dos alunos do 7º ano do Colégio Inmaculada de Madrid a Portugal
20	Missa das Famílias
Dia	Fevereiro
17	Missa das Famílias
Dia	Março
1	Festa de Carnaval no Externato
4 a 6	Interrupção letiva de Carnaval
5	Carnaval
17	Missa das Famílias
	Retiro para os alunos da Profissão de Fé
Dia	Abril
	Viagem dos alunos finalistas (9º ano) a França (lugares Vicentinos)
5	Final das aulas do 2º Período
6 a 22	Férias da Pascoa
10	Entrega das avaliações 1º, 2º e 3º Ciclos
21	Pascoa
	Intercambio dos alunos do 7º ano do Externato São Vicente de Paulo a Madrid
23	Início das aulas 3º Período
	Profissão de Fé
	Retiro para os alunos do Crisma

Dia	Maio
2 a 10	Provas de aferição 2º ano Expressão Artística e Físico-Motoras
5	1ª Comunhão – alunos do 3º ano
9	Festa de Sta Luísa Marillac
25	Procissão de velas
	Crisma
20 a 29	Provas de aferição 5º ano Educação Física
Dia	Junho
1 e 2	Festa das Famílias
5	Final do 3º Período do 9º ano
6	Prova de Aferição 8º ano Português e Português Língua segunda Prova de Aferição 5º ano Matemática e Ciências Naturais
12	Prova Aferição 8º ano História e Geografia Prova de Aferição 5º ano História e Geografia de Portugal
14	Final do 3º Período 2º e 3º Ciclos
17	Prova de Aferição 2º ano Português e Estudo do Meio
18	Prova Final de ciclo 9º ano – PLNM (1ª fase)
19	Prova de Aferição 2º ano Matemática e Estudo do Meio
21	Fim do 3º Período do 1º Ciclo Prova Final de ciclo 9º ano – Português e Português Língua segunda (1ª fase)
27	Prova Final de ciclo 9º ano – Matemática (1ª fase)
Dia	Julho
	Colónia de férias do 1º, 2º e 3º Ciclos
19	Prova Final de ciclo 9º ano – Português e Português Língua segunda (2ª fase)
22	Prova Final de ciclo 9º ano – Matemática (2ª fase)

Anexo IV – Plano de Turma 9ºA

Externato Liceal das Casas de São Vicente de Paulo



Plano de Turma 2018-2019

Diretor de turma: António José Correia Santos

Caraterização da turma

A turma A do 9º ano, no início do ano letivo era composta por dezanove alunos (sete rapazes e doze raparigas), com idades compreendidas entre os 13 e os 15 anos, que vinham todos juntos desde o 7º ano de escolaridade. No início do 2º período, recebeu um aluno vindo da Escola Delfim Santos. Este aluno, já teve duas retenções, uma no 7º outra no 9º ano. No ano letivo anterior, encontrava-se ao abrigo do Dec-Lei n.º 3/2008, tinha Plano Educativo Individual e beneficiava de apoio pedagógico personalizado e adequações no processo de avaliação.

O aluno é acompanhado, fora da escola, desde 2017 pela Dr.ª Maria João Pimentel. Segundo o relatório da Dr.ª, com os testes efetuados, concluiu-se que o aluno tem um funcionamento intelectual e instrumental adequado à idade, no entanto tem algumas dificuldades na linguagem, na atenção e concentração que condicionaram a sua adaptação às provas e também condicionam todo o seu processo de aprendizagem. Segundo a Dr.ª os seus problemas estão relacionados com questões emocionais e com relações sociais.

Referiu, também, que o aluno tem uma autoestima muito baixa e depende muito do incentivo e do reforço positivo. A Dr.ª Maria João, devido a alguma confusão por parte do aluno e pressão da Encarregada de Educação, relativamente ao futuro percurso escolar da aluna, sugeriu que ele fosse acompanhado, no Externato, pela Dr.ª Filipa Nobre, no sentido de o ajudar a perceber o que é melhor para ele, para à posteriori poder trabalhar a mãe nesse sentido. Do processo do aluno, consta, também, um relatório da terapia da fala, de 6 de dezembro de 2016, que diz que ele tem um desempenho linguístico abaixo do esperado e apresenta uma perturbação específica da linguagem oral e escrita.

Na avaliação final do 1º período, o aluno, vinha com nível 2 em Português, História, Geografia, Ciências Naturais e Físico Química e nível um em Matemática.

Desde que está no Externato, o aluno demonstrou alguma evolução ao nível dos resultados, mas neste momento, em Português e Inglês revela muitas dificuldades ao nível da interpretação, na gramática não aplica convenientemente nenhum dos conceitos, não e não participa nas aulas a não ser quando solicitada. Em Inglês fez um teste muito adaptado e, obteve uma positiva muito baixa. Em Matemática, revela muitas dificuldades e, nas aulas, só faz alguma coisa quando a docente está perto dela. As docentes destas três áreas propuseram que o aluno frequentasse as aulas de reforço semanal. Em Ciências Naturais, está muito calado na aula, passa tudo para o caderno, mas só participa quando solicitado. Na única ficha de avaliação realizada até ao momento, deixou muitas questões por resolver.

No início de ano letivo, a maioria dos alunos da turma, estão interessados, e empenhados nas tarefas propostas em todas as aulas. Dentro da turma, existe um grupo de quatro rapazes (números 5, 6, 11 e 17), que ao longo deste primeiro mês de aulas, tem estado completamente desinteressado, pouco empenhado, com uma atitude desadequada, desafiante e, por vezes, até trocista não só nas aulas, mas, também, em todas as outras atividades realizadas no Externato. Têm, também, infringido, com frequência, as regras de sala de aula e as regras de conduta do Externato. Este grupo é liderado pelo aluno número 6.

Desde o início do ano letivo, já reuni com os Encarregados de Educação dos alunos número 5 e 6, visto terem sido os alunos sobre os quais têm existido mais evidências da sua falta de interesse, empenho e resistência ao cumprimento das tarefas propostas e das regras de sala de aula e de conduta do Externato. Nessas reuniões, os Encarregados de Educação, foram informados que os comportamentos que os seus educandos têm manifestado não são admitidos no Externato e, se persistirem com essas atitudes vão ter consequências disciplinares.

Os outros dois alunos mencionados, como têm sido referidos menos vezes, informei, via *email*, os Encarregados de Educação do comportamento que os alunos têm evidenciado no Externato e que, se não mudarem de atitude, poderão sofrer consequências disciplinares.

O aluno número 9, foi mencionado por, em alguns momentos, quando chamado a atenção por docentes e por funcionários, ter tido reações e formas de se expressar pouco adequadas. Neste caso, também, informei a Encarregada de Educação, via *email*, que este tipo de reações e de atitudes não são toleradas no Externato e poderão ter consequências disciplinares.

O aluno número 13, é muito conversador, em sala de aula, e distrai-se com muita facilidade. Este aluno, ainda não realizou nenhuma aula prática de Educação Física, alegando que está lesionado no joelho. Desde o início do ano letivo, o Diretor de turma, já tentou contactar, várias vezes via e-mail, o Encarregada de Educação, mas nunca obteve resposta aos emails enviados. Tentou contactá-lo, também várias vezes, telefonicamente e também nunca teve sucesso. Apenas no dia 15 de outubro, o Encarregada de Educação, atendeu o telemóvel. Nesse dia, foi posto ao corrente de toda a situação e disse que, quanto aos emails, não respondeu, porque o aluno estava encarregue de o avisar quando o Diretor de Turma lhos enviasse e não o tinha feito. Depois desta conversa, já mandei outro email, mas a situação mantém-se. No que toca ao atestado médico, disse que não tinha porque o aluno não estava impedido de fazer as aulas práticas e, até precisa de perder peso, devido ao problema que tem no joelho. Informou que tinha um documento do Hospital Santa Maria, a indicar que tipo de lesão o aluno tem e que género de exercícios não pode fazer. O Diretor de Turma, pediu para o Encarregada de

Educação, enviar esse documento pelo aluno, e combinou que, visto que o aluno não estava impedido de fazer aula, retomaria as aulas práticas no próximo dia que tivesse Educação Física no horário. Até agora, o aluno, realizou apenas alguns exercícios da aula prática realizada a seguir ao telefonema. O aluno, trouxe o documento do Hospital que, é apenas uma recomendação do tipo de reforço muscular que o aluno terá que fazer para melhorar do joelho e não há nenhum atestado médico a comprovar a lesão. Já foi enviada informação, via caderneta individual do aluno, que também não veio assinada em como, o Encarregada de Educação, tomou conhecimento. O próximo passo será enviar uma carta registada com aviso de receção para agendar uma reunião

Depois de novas e muitas tentativas de contacto, que não surtiram qualquer resultado, após a carta registada com aviso de receção, enviada a 19 de dezembro, ter vindo devolvida e, ter-se iniciado, com a assistente social do Externato, o processo de sinalização para a Comissão de Proteção de Crianças e Jovens em Risco (CPCJ), no dia 27 de fevereiro, o Diretor de Turma, conseguiu finalmente uma reunião com a Encarregada de Educação.

Nessa reunião a assistente social começou por referir que, desde o início do ano letivo, o Externato tentou contactar várias vezes de várias formas a Encarregada de Educação, através de pessoas diferentes e, esses contactos foram infrutíferos. Informou que o seu educando é uma criança menor de idade e compete ao seu Encarregado de Educação fazer o seu acompanhamento escolar e, quando isso não acontece, a Escola tem como obrigação informar a CPCJ.

O Diretor de Turma pediu para, a Encarregada de Educação verificar e assinar diariamente as informações que constem na caderneta individual de aluno e fazer com o aluno venha devidamente uniformizado para o Externato. Foi, também, pedido para a Encarregada de Educação verificar a que horas o aluno vai dormir, pois têm existido queixas que, em várias aulas, o aluno continua a vir cansado e sonolento, tendo mesmo adormecido em algumas aulas. O Diretor de Turma, apesar de ter enviado todas as avaliações intercalares ou de final de período via email, fez um balanço de toda a situação escolar do aluno, relativamente a este ano letivo.

A Encarregada de Educação, comprometeu-se em estar contactável diariamente e a cumprir e fazer o aluno cumprir com tudo o que lhe foi solicitado.

Alguns professores, também se queixaram que, o aluno está sonolento nas aulas e com dores de cabeça. Segundo o Encarregada de Educação, isso deve-se, possivelmente, ao facto de o aluno estar ao telemóvel até tarde e, dessa forma, não descansar o suficiente.

Os Encarregados de Educação contactados mostraram-se colaborativos e referiram que tudo iriam fazer para que os alunos alterassem o seu comportamento e as suas atitudes no espaço Escola.

Avaliação do projeto

No Conselho de turma, realizado a 9 de outubro às 18h15, onde o principal ponto da ordem de trabalhos era a avaliação diagnóstica, retiraram-se as seguintes conclusões sobre a turma:

Em Matemática, os resultados globais da turma situam-se no nível satisfatório.

De um modo geral, os alunos revelaram maiores dificuldades em números e operações na Caraterização das frações irredutíveis equivalentes a frações decimais e na representação de números racionais através de dízimas finitas ou infinitas periódicas utilizando o algoritmo da divisão; em geometria e medida na razão de semelhança entre figuras semelhantes; em álgebra na potência de expoente negativo e na resolução de equações de 2.º grau incompletas e nas funções na equação de reta não vertical e gráfico de uma função linear ou afim.

Revelarem maior facilidade na notação científica, vetores e sistemas de duas equações. Os alunos referidos com maiores dificuldades foram os números 1, 2, 8, 13, 15, 16 e 18.

Como estratégias de ensino e avaliação a implementar na área de Matemática temos:

prática de rever e corrigir os trabalhos antes de os entregar/ apresentar ao professor; solicitação frequente à participação; verificação da realização de trabalhos de casa; realização de fichas de trabalho de forma a sistematizar e consolidar os conteúdos onde revelou mais dificuldades (alternativas ao manual e ao caderno de atividades); utilização de materiais e estratégias diversificadas (recurso ao computador para mostrar apresentações de PowerPoint, vídeos...); realização de Fichas Formativas e/ou questões aula; apresentação oral de sínteses dos conteúdos da aula anterior e reforço positivo sistemático das intervenções desejáveis.

Em Ciências Naturais, os resultados globais da turma foram bons. Os resultados obtidos no teste diagnóstico mostraram que 18 dos 19 alunos da turma apresentaram um desempenho positivo na resolução do teste diagnóstico.

No geral, as principais dificuldades diagnosticadas, foram falhas na interpretação do enunciado escrito (tabelas, gráficos, textos e imagens) e elaboração de respostas escritas em questões que requerem raciocínio, relacionamento de conhecimentos e inferências.

No geral, não apresentaram grandes falhas ao nível dos pré-requisitos, têm interesse e curiosidade pelo saber e são trabalhadores.

O aluno que revelou maiores dificuldades foi o número 16.

Como estratégias de ensino e avaliação a implementar na área das Ciências Naturais temos: a leitura e análise silenciosa dos documentos (textos, mapas, imagens, gráficos) que deve sempre preceder a exploração/interpretação dos mesmos; prática de leitura do enunciado antes de iniciar a resposta; prática de rever e corrigir os trabalhos antes de os entregar/ apresentar ao professor; solicitação frequente à participação; elaboração de resumos, esquemas, quadro, sínteses diárias dos conteúdos lecionados; avaliação do caderno diário e do portefólio individual; realização de Fichas Formativas e/ou questões aula; apresentação oral de sínteses dos conteúdos da aula anterior; utilização de materiais e estratégias diversificadas (recurso ao computador para mostrar apresentações de PowerPoint, vídeos; atividades de exploração de conteúdos; atividades práticas; debates e discussão de ideias em pequenos grupos, ...); reforço positivo sistemático das intervenções desejáveis; realização de trabalho de pesquisa, individuais e/ou de pares/grupo e realização de trabalho de pares em contexto de sala de aula. Em Espanhol, os resultados globais da turma situam-se num nível satisfatório. De um modo geral, os alunos evidenciaram dificuldades ao nível da expressão escrita, bem como na compreensão de aspetos relacionados com a cultura espanhola e os seus hábitos e costumes.

Pelo contrário, demonstraram maior facilidade na leitura e interpretação de textos, assim como na utilização do verbo *ser* no *futuro simple*. Foi referido como tendo mais dificuldades o aluno número 16.

Como estratégias de ensino e avaliação a implementar na área de Espanhol temos: leitura e análise silenciosa dos documentos (textos, mapas, imagens), que deve sempre preceder a exploração dos mesmos; conhecer o léxico relacionado com as unidades didáticas; identificar em textos formas verbais e vocabulário relacionado com um determinado tema; uso de caligrafia legível; solicitação frequente à participação; verificação da realização de trabalhos de casa; realização de fichas de trabalho de forma a sistematizar e consolidar os conteúdos onde revelou mais dificuldades (alternativas ao manual e ao caderno de atividades) e elaboração de resumos, esquemas, quadro, sínteses diárias dos conteúdos lecionados.

Em Educação Visual, os resultados globais situam-se no nível satisfatório.

De um modo geral, os alunos revelaram maiores dificuldades no equilíbrio nas proporções; nos traçados geométricos e outros; na criatividade e ao nível da motricidade fina. Além disto revelaram falta de atenção e concentração na realização de tarefas.

Apresentaram maior facilidade ao nível da criatividade; na aplicação de técnicas de pintura; na orientação espacial no suporte gráfico; na utilização correta dos materiais propostos e na gestão e rentabilização do tempo na realização de tarefas.

No geral, a turma possui um bom ritmo de trabalho.

Não foi referenciado nenhum aluno que tivesse muitas dificuldades.

Em Educação Visual, não foram apresentadas estratégias de ensino e avaliação para ultrapassar as dificuldades diagnosticadas na turma.

Em Francês, os resultados globais da turma situam-se num nível satisfatório.

Os alunos demonstram maior facilidade em reconhecer palavras e expressões francesas, tanto simples como de maior complexidade, bem como em compreender a mensagem geral dos textos apresentados.

A maioria reconhece as estruturas elementares do funcionamento da língua e conseguiu redigir pequenos textos sobre os temas abordados no Nível II. Na maioria do grupo, o vocabulário francês e os galicismos são compreendidos, bem como os aspetos culturais franceses.

Os alunos demonstram empenho, motivação, curiosidade e vontade de aprender a língua.

Os alunos com maiores dificuldades são os números 1 e 13.

Como estratégias de ensino e avaliação a implementar na área de Francês temos: leitura silenciosa dos documentos que deve sempre preceder a exploração dos mesmos; usar corretamente as técnicas elementares de uso de materiais; adoção de plano de organização do estudo por disciplina com indicação das matérias a estudar e por onde estudar; prática de leitura do enunciado antes de iniciar a resposta; prática de rever e corrigir os trabalhos antes de os entregar/ apresentar ao professor; realização de exercícios a lápis, registos a caneta azul/preta, uso de 2ª cor para sublinhar ou destacar (explicitar a função do destaque); rigor na pronúncia de palavras; expressão oral com frases completas e uso de caligrafia legível.

Em Geografia, os resultados globais da turma situam-se no nível satisfatório.

De um modo geral, revelaram maiores dificuldades em: reconhecer países de economias emergentes, fornecedoras de petróleo e gás natural e respetivos níveis de desenvolvimento; reconhecer situações de cariz económico; classificar tipologias de catástrofes naturais; explorar temáticas relacionadas com problemas ambientais (como a depleção da Camada do Ozono) e interpretar notícias, enquadrando situações e problemas retratados.

Revelaram, também, dificuldades em estar concentrados na leitura das questões e em interpretá-las; na construção frásica; na organização e coerência das ideias na construção de

textos; em escrever sem erros ortográficos; nos sinais de acentuação e em dar respostas completas.

Apresentaram maior facilidade em identificar países desenvolvidos e países em desenvolvimento; localizar países de vários continentes; identificar e localizar continentes e oceanos e identificar situações de desigualdades ao nível de desenvolvimento, através de exemplos de situações retratadas.

Os alunos referenciados com maiores dificuldades são os números 9 e 13.

Como estratégias de ensino e avaliação a implementar na área de Geografia temos: leitura ou análise silenciosa dos documentos (textos, mapas, imagens, gráficos) devendo sempre preceder a exploração/interpretação dos mesmos, destacando os aspetos mais importantes; prática de leitura do enunciado antes de iniciar a resposta; prática de rever e corrigir os trabalhos antes de os entregar/ apresentar ao professor; realização de exercícios a lápis, registos a caneta azul/preta, uso de 2ª cor para sublinhar ou destacar; uso de caligrafia legível; solicitação frequente à participação; verificação da realização de trabalhos de casa; realização de fichas de trabalho de forma a sistematizar e consolidar os conteúdos onde revelou mais dificuldades (alternativas ao manual e ao caderno de atividades); elaboração de resumos, esquemas, quadro, sínteses diárias dos conteúdos lecionados; avaliação do caderno diário; utilização de materiais e estratégias diversificadas (recurso ao computador para mostrar apresentações de PowerPoint, vídeos...); realização de Fichas Formativas e/ou questões aula; apresentação oral de sínteses dos conteúdos da aula anterior; reforço positivo sistemático das intervenções desejáveis e realização de trabalho de pesquisa, individuais e/ou de pares/grupo.

Em História, os resultados globais da turma situam-se no nível satisfatório.

De um modo geral, revelaram maiores dificuldades na localização espacial; em localizar os acontecimentos no tempo (mesmo os mais recentes na história); na identificação e escrita de séculos; na interpretação de documentos e em relacionar duas fontes históricas, retirando uma conclusão.

Revelaram, também, dificuldades na construção frásica; na organização e coerência das ideias na construção de textos; em escrever sem erros ortográficos; nos sinais de acentuação e em dar respostas completas.

Apresentam maior facilidade em identificar conceitos essenciais e em reconhecer eventos de períodos históricos mais recentes (a partir de meados do século XVIII).

Os alunos com maiores dificuldades são os números 3, 12 e 16.

Como estratégias de ensino e avaliação a implementar na área de História temos: leitura e ou análise silenciosa dos documentos (textos, mapas, imagens, gráficos, frisos/tabelas cronológicas) deve sempre preceder a exploração/interpretação dos mesmos, destacando os aspetos mais importantes; prática de leitura do enunciado antes de iniciar a resposta; prática de rever e corrigir os trabalhos antes de os entregar e ou apresentar ao professor; realização de exercícios a lápis, registos a caneta azul/preta, uso de 2ª cor para sublinhar ou destacar; uso de caligrafia legível; solicitação frequente à participação; verificação da realização de trabalhos de casa; realização de fichas de trabalho de forma a sistematizar e consolidar os conteúdos onde revelou mais dificuldades (alternativas ao manual e ao caderno de atividades); elaboração de resumos, esquemas, quadro, sínteses diárias dos conteúdos lecionados; avaliação do caderno diário; utilização de materiais e estratégias diversificadas (recurso ao computador para mostrar apresentações de PowerPoint, vídeos...); realização de Fichas Formativas e/ou questões aula; apresentação oral de sínteses dos conteúdos da aula anterior; reforço positivo sistemático das intervenções desejáveis e realização de trabalhos de pesquisa, individuais e/ou de pares/grupo. Em informática, os resultados globais da turma situam-se no nível bom.

De um modo geral, revelaram maiores dificuldades na preparação/organização de um trabalho de projeto e na criação de folhas de cálculo.

Apresentaram maior facilidade em conceitos básicos de informática, de Tecnologias de Informação e Comunicação; na criação e na formatação de documentos e em apresentações eletrónicas com texto e imagens utilizando as ferramentas elementares de edição e produção de documentos.

O aluno número 16, apesar de estar interessado, motivado e empenhado, apresenta um ritmo de trabalho lento.

Os alunos números 5 e 6 não revelam o mínimo interesse, empenho, motivação, atenção e concentração na realização das tarefas propostas. O aluno número 9, está muito irrequieto e falador e está constantemente desatento e desconcentrado na realização das tarefas propostas.

Como estratégias de ensino e avaliação a implementar na área da Informática temos: solicitação frequente à participação; avaliação do caderno diário; utilização de materiais e estratégias diversificadas (recurso ao computador para mostrar apresentações de PowerPoint, vídeos...); reforço positivo sistemático das intervenções desejáveis recorrendo a jogos lúdicos didáticos; realização de trabalhos de pesquisa, individuais e/ou de pares/grupo; organização, tratamento e apresentação de trabalhos em formato digital e registo em grelha de observação das aulas práticas.

Em Inglês, os resultados globais da turma situam-se no nível médio. De um modo geral, revelaram maiores dificuldades na estrutura frásica e no vocabulário elementar. A interação oral e a escrita, são os domínios que apresentam maiores fragilidades

Apresentaram maior facilidade na compreensão do oral e na interpretação textual.

Os alunos com maiores dificuldades são os números 13 e 16.

Como estratégias de ensino e avaliação a implementar na área de Inglês temos: adoção de plano de organização do estudo da disciplina com indicação das matérias a estudar e por onde estudar; prática de rever e corrigir os trabalhos antes de os entregar/ apresentar ao professor; solicitação frequente à participação; verificação da realização de trabalhos de casa; realização de fichas de trabalho de forma a sistematizar e consolidar os conteúdos onde revelou mais dificuldades (alternativas ao manual e ao caderno de atividades); elaboração de esquemas, quadro, sínteses diárias dos conteúdos lecionados; avaliação do caderno diário; utilização de materiais e estratégias diversificadas (recurso ao computador para mostrar apresentações de PowerPoint, vídeos...); realização de Fichas Formativas e/ou questões aula; reforço positivo sistemático das intervenções desejáveis; realização de trabalhos de pesquisa, individuais e/ou de pares/grupo; role plays e ted talks

Em Português, a turma apresenta-se muito heterogénea no que concerne à capacidade de concentração em aula. Existem alunos que se encontram um pouco conversadores e, conseqüentemente, desatentos (números 5,6 e 17). Nada que não seja controlável em sala de aula, mas que prejudica a correta apreensão dos conteúdos.

No geral, a turma, apresenta poucos recursos e/ou estratégias para colmatar as suas falhas, diretamente relacionados com falta de léxico adequado e variado; dificuldades em estruturar o pensamento (ao nível da forma) e lacunas no domínio gramatical (orações subordinadas) e interpretação livre, não demonstrando léxico variado.

Foi referenciado como tendo muitas dificuldades o aluno número 16.

Como estratégias de ensino e avaliação a implementar na área do Português temos: o uso constante do dicionário; a produção de leitura em voz alta, para treino de velocidade e dicção, exercícios gramaticais muito simplificados inicialmente e gradualmente mais complexos; rigor na pronúncia de palavras; expressão oral com frases completas e uso de caligrafia legível.

Em Físico-Química uma forma geral, os alunos apresentam uma maior preparação nos conteúdos da Química e maior dificuldade nos conteúdos da Física – Movimentos, Forças e Eletricidade.

Em relação aos Movimentos, os alunos não apresentam dificuldade na interpretação dos gráficos, contudo conforme mencionado anteriormente apresentam dificuldades na conversão de unidades, escolha de escalas adequadas e sua interpretação nos cálculos indiretos a partir de dados obtidos dos gráficos.

Em relação às Forças, os alunos não têm dificuldades na interpretação de esquemas, contudo se se a questão for colocada ao contrário, ou seja, a partir de dados fornecidos construir um esquema, revelam maior dificuldade.

Em relação à Eletricidade, as dificuldades poderão estar relacionadas devido a ser um conteúdo novo, isto apesar de já ter sido iniciado no 7º ano

Verifica-se algumas incorreções na conversão de unidades e componente científica, pelo que têm de trabalhar mais, de modo a corrigir estas dificuldades.

Verifica-se também que os alunos apresentam maior facilidade em perguntas diretas e concretas do que se forem em modo abstrato.

Como estratégias de ensino e avaliação a implementar na área de Físico-Química temos: desenvolver a capacidade de interpretação, análise e abstração, utilizando para isso muitos exercícios exemplo, exemplos de exames, trabalhos de pesquisa e trabalhos de casa.

Em Educação Física, os resultados globais da turma situam-se no nível satisfaz.

De um modo geral, revelaram maiores dificuldades em realizar a carpa de pernas afastadas no minitrampolim; em ginástica no solo, na cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas afastadas e na roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio. Nos Jogos Desportivo Coletivos, em basquetebol, em situação de jogo no lançamento na passada ou de curta distância e na defesa em colocar-se entre o portador da bola e o cesto e em participar no ressalto; no andebol, em situação de jogo, em finalizar em remate em salto e na defesa em colocar-se entre o portador da bola e a baliza; em futebol, em situação de jogo, em receber a bola controlando-a e enquadrar-se ofensivamente; optar por rematar, se tem a baliza ao seu alcance, passar a um companheiro desmarcado ou conduzir a bola na direção da baliza; em desmarcar-se após passe para se libertar do defensor, criando linhas de passe e, na defesa, em marcar o adversário escolhido.

No geral, também, revelam muitas dificuldades ao nível da flexibilidade.

Apresentam maior facilidade em realizar, no minitrampolim, o salto em extensão e no Voleibol, em situação de jogo 2+2, em deslocar-se e posicionar-se debaixo da bola enviando-a para cima na direção do companheiro e realizar passe alto de frente, manchete e serviço por baixo, de forma a manter a bola o máximo tempo possível no ar.

Nos alunos com dificuldades, foi referenciado o número 6, não ao nível dos conteúdos, mas sim ao nível da falta de interesse, empenho e motivação, especialmente nas aulas no ginásio, e ao nível da atitude e postura, está constantemente desatento e desconcentrado na realização das tarefas propostas.

Como estratégias de ensino e avaliação a implementar na área de Educação Física temos: progressões de ensino; grupos de especialistas (circle of sage); trabalho cooperativo; alternar repetição e novidade nos exercícios; explicitar bem os objetivos pretendidos em cada matéria; reforço positivo sistemático das intervenções desejáveis; diversificar matérias em cada aula; jogo reduzido; jogo simplificado; jogo condicionado; jogo fracionado e situações analíticas.

Depois de discutidas e analisadas todas as diagnoses, pode-se concluir que em matemática existem 7 alunos com dificuldades, sendo assim a área disciplinar onde, à partida foram detetadas maiores dificuldades.

De referir, também, que o aluno número 16 foi referenciado como tendo dificuldades, ao nível dos conteúdos, em Matemática, Português, Inglês, Ciências Naturais, Espanhol e História e, revelou ritmo de trabalho lento em Informática. Este aluno estava ao abrigo do Dec/Lei 3/2008 desde o ano letivo 2010/2011, quando frequentava o 2º ano de escolaridade.

O Conselho de Turma considerou que a turma tem as seguintes potencialidades: pesquisa, seleção e organização da informação; aquisição e compreensão de conhecimentos; motricidade e destreza motora; participação na aula; organização e pontualidade e assiduidade.

E como fragilidades: a expressão oral e escrita; aplicação de conhecimentos; capacidade de questionar, problematizar e resolver problemas; interpretação de gráficos e gravuras; interesse, atenção e concentração; hábitos e métodos de trabalho e de estudo; cumprimento das tarefas e ou atividades e responsabilidade.

Depois de analisadas as potencialidades e as fragilidades, o Conselho de Turma definiu como prioridade até ao final do 1º período, trabalhar a cooperação entre pares, a responsabilidade e o espírito de ajuda.

Como objetivo global, desenvolver a responsabilidade da sua formação académica.

Da avaliação intercalar do 1º período, pode-se concluir, que a turma revela alguma agitação, sobretudo nas entradas e saídas da sala de aula e que o grupo dos quatro rapazes (números 5, 6, 11 e 17), continua completamente desinteressado, pouco empenhado, com uma atitude desadequada, desafiante e, por vezes, até trocista não só nas aulas, mas, também, em todas as outras atividades realizadas no Externato.

O Diretor de Turma, apesar de continuar a tentar entrar em contacto, via caderneta, email e telefonicamente, com a Encarregada de Educação do aluno nº 13, continua sem obter resposta e, desta forma não consegue reunir com a mesma.

O aluno nº 1, revela dificuldades em Francês ao nível da leitura e em Ciências Naturais na interpretação de imagens, gráficos, tabelas e textos.

O aluno nº 2 é muito distraída em sala de aula e, em Ciências Naturais, revela dificuldades na interpretação de imagens, gráficos, tabelas, textos e na utilização correta de linguagem científica.

O aluno nº 3, em Português, revela dificuldades na leitura analítica para compreensão e interpretação de textos e no conhecimento e aplicação de regras gramaticais; em Ciências Naturais na interpretação de imagens, gráficos, tabelas e textos.

O aluno nº 5, no geral, tem uma postura desadequada em sala de aula e revela dificuldades em: Inglês ao nível da oralidade, na produção e interação; na escrita, no léxico e gramática e no cumprimento das normas de conduta; em História e Geografia, no cumprimento das regras de conduta e em Ciências Naturais na interpretação de imagens, gráficos, tabelas e textos.

O aluno nº 6, no geral, tem uma postura desadequada em sala de aula e revela dificuldades ao nível do cumprimento das normas de condutas.

O aluno nº 8 é muito distraído em sala de aula e revela dificuldades em: Espanhol, ao nível da escrita, léxico e gramática; Matemática, na resolução de problemas e comunicação em linguagem matemática; Educação Visual, em aplicar e compreender conceitos e conhecimentos da disciplina.

O aluno nº 9 é muito distraído em sala de aula e, revela dificuldades no cumprimento das normas de conduta em História, Geografia e Ciências Naturais.

O aluno nº 13 é muito distraído em sala de aula, por vezes, aparenta estar sonolento e revela dificuldades em: Inglês, na oralidade, na produção e interação, na escrita, no léxico e gramática e no cumprimento das normas de conduta; em Francês, na oralidade, na produção e interação, na escrita, no léxico e gramática; em História e Geografia no cumprimento das normas de conduta; em Matemática, na compreensão de conceitos, no domínio de técnicas e procedimentos, na resolução de problemas e na comunicação em linguagem matemática.

O aluno nº 15 é muito distraída em sala de aula e revela dificuldades, em Ciências Naturais, na interpretação de imagens, gráficos, tabelas e textos.

O aluno nº 16 revela dificuldades em: Português, ao nível do conhecimento e aplicação de regras gramaticais; Inglês e Espanhol, no léxico e na gramática.

O aluno nº 17, por vezes, tem uma postura desadequada em sala de aula, distrai-se com muita facilidade e revela dificuldades em: Inglês, na oralidade, produção e interação, na escrita, no léxico e gramática; em Espanhol, na escrita, léxico e gramática; Matemática, na resolução de problemas.

O aluno nº 18, revela dificuldades em: Português, na leitura analítica para compreensão e interpretação de texto e no conhecimento e aplicação de regras gramaticais; Matemática na resolução de problemas.

Será importante continuar a o Conselho de Turma definiu como prioridade até ao final do 1º período, trabalhar a cooperação entre pares, a responsabilidade e o espírito de entreajuda.

Como objetivo global, mantém-se o desenvolver a responsabilidade da sua formação académica.

No Conselho de Turma de avaliação final do 1º período, realizado no dia 19 de Dezembro, o Diretor de Turma, informou que, relativamente à viagem de finalistas, tinha tido uma reunião com os Encarregados de Educação e, devido aos problemas sociais que estão a acontecer em Paris, a viagem seria adiada, para uma data a definir. Como não se sabe quando é que a situação em Paris volta a normalidade, ficou decidido pedir novos orçamentos para Paris e, como alternativa, para Roma.

Após a avaliação final do 1º período, pode-se concluir que os alunos nºs 5 e 6 continuam completamente desinteressados, pouco empenhados, com uma atitude desadequada, desafiante e, por vezes, até trocista não só nas aulas, mas, também, em todas as outras atividades realizadas no Externato.

O aluno nº 17, aparentemente, melhorou a sua postura em sala de aula, melhorou a sua atenção e está a trabalhar um pouco mais.

O aluno nº 11, afastou-se do grupo, melhorou a sua postura em sala de aula e a sua atitude no seu processo ensino-aprendizagem.

Relativamente ao aluno nº 16, já foi enviada para o grupo multidisciplinar, a documentação solicitada informando que, nos anos letivos anteriores, o aluno encontrava-se ao abrigo do Decreto Lei 3/2008 e, que neste ano letivo, já estão a ser utilizadas medidas universais em várias disciplinas e noutras medidas seletivas.

Relativamente à avaliação final do 1º período nas várias áreas disciplinares, importa salientar o seguinte:

As alunas nºs 2 e 13 encontram-se com nível inferior a três a duas disciplinas e a nº 8 a uma disciplina.

No que toca ao aluno nº 1, a docente de Inglês referiu que a aluna está de parabéns pelo esforço, trabalho e empenho demonstrado durante este período. A docente de História informou que o nível três é frágil e que, para poder melhorar, a aluna tem que estar mais atenta nas aulas e estudar com regularidade. A docente de Geografia disse que teve uma conversa com a aluna depois da primeira ficha de avaliação e que, desde aí, a aluna melhorou a sua prestação.

No que concerne ao aluno nº 2, a docente de História referiu que o nível dois, deve-se, sobretudo, à falta de trabalho e estudo regular e, também, à sua distração em sala de aula. Em Matemática, o nível dois, deve-se à muita distração em sala de aula e à falta de trabalho diário. O docente de Ciências Naturais, informou que o nível três é pouco consistente e que se deve muito à distração em sala de aula e, tal como nas áreas disciplinares anteriores, à falta de trabalho diário. O Diretor de Turma vai convocar a Encarregada de Educação para uma reunião, para a primeira semana de aulas do segundo período, para a informar da situação escolar da aluna.

Do aluno nº 4, a docente de Inglês, disse que a aluna não participa nas aulas e que está a ser prejudicada na sua avaliação devido à falta de oralidade. A docente de Português disse que, nas suas aulas, verifica que a aluna está cada vez mais triste e menos participativa.

Relativamente ao aluno nº 5, a docente de Educação Visual informou que o aluno não revela empenho tarefas propostas, tem trabalho em atraso e quando é chamado à atenção reage encolhendo os ombros e revirando os olhos. Em Matemática, a docente referiu que o aluno ainda não tem o manual da disciplina nem o caderno de atividades e que, para o aluno não ser prejudicado, decidiu emprestar-lhe os seus. Além disto, o aluno não obteve melhor avaliação porque faltou a uma minificha de avaliação e porque não trabalha. O Diretor de Turma irá informar o Encarregado de Educação de aluno, de forma a que este adquira os materiais em falta para, dessa forma poder devolver os da docente.

Do aluno nº 6, a docente de Educação Visual, referiu que o aluno não revela o mínimo interesse nem empenho nas tarefas propostas e que, devido a isso, tem trabalho em atraso. Em Educação Física, nas aulas no ginásio, o aluno não trabalha e tem uma postura desadequada. No geral, os docentes disseram que o aluno não revela interesse nas tarefas propostas, está constantemente distraído nas aulas, com uma postura desadequada, não cumpre com todas as tarefas solicitadas e que é necessário estar constantemente a chamá-lo à atenção para ele trabalhar. Foi referido, também, que o aluno não é pontual ao primeiro tempo da manhã.

No que toca ao aluno nº 7, a docente de Português informou que a aluna vai sempre às aulas de reforço, que o nível quatro obtido é consistente e que, no próximo período, vai começar a fazer fichas de trabalho de nível superior.

Relativamente ao aluno nº 8, em Matemática, o nível dois obtido, deve-se à constante distração e conversa em sala de aula e à falta de trabalho. A docente aconselha a aluna a frequentar as aulas de reforço da disciplina.

No que toca ao aluno nº 13, o nível dois obtido em História e Matemática, deve-se à constante distração em aula, ao pouco empenho e interesse nas tarefas propostas e nas disciplinas, ao não cumprimento de todas as tarefas solicitadas e à falta de trabalho. Em Português, Francês, e Inglês o nível três é pouco consistente e, se no segundo período a aluna não trabalhar mais, poderá obter nível inferior a três. A docente de Português informou que o aluno não está a investir na sua disciplina, trabalha pouco e é muito inconstante. A docente de Francês referiu que o aluno não revela o mínimo interesse na sua disciplina e que já adormeceu na aula. A docente de Inglês disse que o aluno trabalha pouco, não estuda e está constantemente distraída nas aulas.

Como o Diretor de Turma ainda não conseguiu que a Encarregada de Educação se desloque ao Externato para reunir com ele, apesar de já ter sido convocada através da caderneta da aluna, por email e por telefone, ficou decidido que será enviada uma carta registada com aviso de receção a convocar a Encarregada de Educação para uma reunião a realizar na primeira semana de aulas do segundo período.

Do aluno nº 15, as docentes de Português e Inglês disseram que está a baixar os seus níveis de atenção, empenho e trabalho e que, a continuar assim no segundo período, pode obter nível inferior a três. A docente de Educação Visual informou que o aluno está mais distraído, não para sossegada nas aulas e que, quando chamada à atenção, algumas vezes, mostra desagrado. O nº 16, nos anos letivos anteriores, encontrava-se ao abrigo do Decreto Lei 3/2008. Depois de informado o grupo multidisciplinar, este quer agendar uma reunião com o Diretor de Turma para definir a situação do aluno.

Neste período, o aluno não tem níveis inferiores a três, está muito melhor a nível social, mais integrado e mais à vontade quando tem que se expor perante os outros. Foram utilizadas várias adequações curriculares. Passo a descrever, por área disciplinar, o que foi feito durante o primeiro período e o que os docentes referiram.

Em Português e Inglês, as docentes já esgotaram todas as medidas universais. Para as fichas de avaliação, selecionam apenas o que é essencial para o aluno, reduzem os conteúdos e não descontam na produção escrita.

Em Espanhol, História e Geografia, as docentes fazem alterações no tipo de prova e de questões e estão a utilizar apenas medidas universais.

Em Matemática são feitas fichas de avaliação adaptadas, coloca exercícios diferentes dos outros e pode usar calculadora em toda a ficha. O aluno trabalha muito, mas se não foram feitas as adaptações o aluno não atinge o nível três.

Em Ciências Naturais, o aluno participa nas aulas e nas atividades propostas em sala de aula. Ao nível das fichas de avaliação, o aluno realiza testes iguais aos da restante turma, apenas são feitas adaptações na classificação das perguntas de desenvolvimento.

Em Educação Visual e Educação Física não são feitas quaisquer adaptações. Realiza as mesmas tarefas que os colegas. A docente de Educação Visual disse que o aluno está muito melhor ao nível da comunicação e do trabalho realizado.

Em Introdução às Tecnologias de Informação e Comunicação o docente referiu que não são feitas adaptações e que o aluno não revela grandes dificuldades.

Em Físico-Química, na primeira ficha de avaliação não foram realizadas quaisquer adaptações. Na segunda ficha, foram introduzidas adaptações ao nível dos critérios de correção.

Em Educação Moral Religiosa Católica não são feitas adaptações e o aluno revela facilidade na apresentação de trabalhos.

Do aluno nº 17, a docente de Espanhol informou que revela falta de empenho nas tarefas propostas, distrai-se com muita facilidade, trabalha pouco, não preparou a apresentação oral que tinha que fazer e nem sequer trouxe a PEN com o trabalho para apresentar. A docente de Matemática, disse que se o aluno quiser manter o nível três tem que trabalhar muito mais.

Do nº 18, a docente de Português referiu que o aluno está atento nas aulas, trabalha, mas o nível três não é consistente. A docente de Inglês informou que o aluno está a trabalhar menos e está menos empenhado nas tarefas propostas. Em História, o aluno por vezes está sonolento e tem que trabalhar mais em sala de aula. Em Matemática, apesar das dificuldades reveladas tem-se esforçado para as ultrapassar.

Quanto ao comportamento e ao aproveitamento global, a turma foi avaliada com bom.

Da avaliação intercalar do 2º período, pode-se concluir que no geral, diminuiu a agitação que a turma demonstrava, especialmente nas entradas e saídas da sala de aula. Os alunos nº 5, 6 e

17 continuam constantemente distraídos, sem o mínimo interesse e empenho na realização das tarefas propostas e com uma má postura em sala de aula.

O aluno nº 6, devido a um processo disciplinar por desrespeito a um docente, esteve suspenso do Externato, durante três dias úteis.

Relativamente à avaliação intercalar do 2º período, além do aluno referido anteriormente, os alunos que revelam maiores dificuldades ao nível das aprendizagens são os números 2, 13 e 18.

O aluno nº 2, no geral, está muito distraída em sala de aula. Em Matemática, está muito revela dificuldades que, apesar de estar a trabalhar um pouco mais, ainda não conseguiu ultrapassar; em Ciências Naturais, está a trabalhar menos nas aulas, pouco empenhada na realização das tarefas propostas e, com isso está a prejudicar a sua aprendizagem.

O aluno nº 13, demonstra dificuldades em Português, Inglês, Matemática e Ciências Naturais. Em Português, o aluno revela dificuldades ao nível da gramática; em Matemática e Inglês, não trabalha e em Ciências Naturais, em sala de aula, ainda vai trabalhando com a ajuda de um colega, mas além disso não realiza qualquer tipo de trabalho.

Para poder ultrapassar as muitas dificuldades reveladas em Português, Inglês e Matemática, os docentes aconselharam o aluno a frequentar as aulas de reforço semanal das referidas disciplinas.

O aluno número 18, continua a revelar muitas dificuldades em Português, ao nível da produção escrita (não consegue elaborar um texto com coerência) e ao nível da gramática; em Inglês, revela pouco trabalho, demonstra muitas dificuldades na produção escrita e, mesmo quando solicitado, não participa nas aulas; em Matemática, apesar de trabalhar nas aulas, continua a revelar muitas dificuldades. Foi proposto para as aulas de reforço semanal, nestas três áreas disciplinares.

Quanto ao aluno número 16, em Matemática, Português e Inglês, já foram esgotadas todas as medidas universais contempladas na Dec- Lei n.º 54/2018 e já está a beneficiar de medidas seletivas. Nas restantes áreas disciplinares “teóricas” estão a ser utilizadas várias estratégias de diferenciação pedagógica, bem como acomodações curriculares. Devido ao aluno, vir ao abrigo do Dec-Lei n.º 3/2008 e, as dificuldades não terem sido superadas em algumas áreas disciplinares, foi desenvolvido todo o processo burocrático para que o aluno, no final do ano letivo nos exames nacionais de Português e Matemática, possa beneficiar das medidas contempladas na Dec-Lei n.º 54/2018.

De seguida, refiro alguns cometários tecidos pelos docentes do Conselho de Turma, relativamente aos restantes elementos da turma.

O aluno nº 1, está com algumas dificuldades em Francês e Ciências Naturais. Em Francês está a melhorar e tem vindo a participar mais nas aulas em Ciências está a trabalhar para tentar superar as dificuldades apresentadas.

O aluno nº 3, em Ciências Naturais. Apesar de revelar algumas dificuldades, esforça-se para as ultrapassar. Continua a demonstrar receio e muita insegurança na participação nas aulas.

Do aluno nº4, no geral, os docentes referiram que, apesar de não demonstrar dificuldades, tem de se esforçar por participar nas aulas mesmo quando não é solicitado.

O aluno nº 8, continua, no geral, muito distraída em sala de aula e a demonstrar dificuldades em Matemática e Inglês. Em Matemática, esforça-se e trabalha muito pouco para ultrapassar as muitas dificuldades reveladas.

O aluno nº 9, continua com muita dificuldade em estar atento nas aulas e concentrada na realização das tarefas propostas.

O aluno nº 15, no geral, está mais distraído e a trabalhar menos em sala de aula. Em Inglês revela algumas dificuldades e não está a trabalhar o suficiente para as ultrapassar.

O aluno nº 17, no geral, está muito distraído, trabalha pouco e tem que melhorar a sua postura em sala de aula. Revela dificuldades em Inglês que só poderá ultrapassar com trabalho, e estudo diário.

O aluno nº 20, desde que está no Externato, demonstrou alguma evolução ao nível dos resultados, mas neste momento, em Português e Inglês revela muitas dificuldades ao nível da interpretação, na gramática não aplica convenientemente nenhum dos conceitos, não e não participa nas aulas a não ser quando solicitada. Em Inglês fez um teste muito adaptado e, obteve uma positiva muito baixa. Em Matemática, revela muitas dificuldades e, nas aulas, só faz alguma coisa quando a docente está perto dela. As docentes destas três áreas propuseram que o aluno frequentasse as aulas de reforço semanal. Em Ciências Naturais, está muito calado na aula, passa tudo para o caderno, mas só participa quando solicitado. Na única ficha de avaliação realizada até ao momento, deixou muitas questões por resolver.

Comportamentos observáveis

O CT é composto por catorze docentes, sendo que o de Educação Física, acumula o cargo de DT. Talvez devido às limitações de tempo, existe pouca articulação e trabalho cooperativo entre os docentes que o compõe e, fica quase tudo a cargo do Diretor de Turma (DT).

O CT, reúne ordinariamente, uma vez por mês, nas avaliações intercalares e de final de período e, extraordinariamente, sempre que o DT ache necessário. As reuniões mensais e de avaliação intercalar são realizadas, durante os períodos letivos, após as 17 horas e as de final de período, por norma são realizadas ao longo do dia.

Os Encarregados de Educação (EE), na sua grande maioria são bem informados, muito interessados, participativos e estão presentes na vida escolar dos seus educandos. É importante salientar que, tem existido muita dificuldade em comunicar com o do aluno nº 13.

Apesar de existir oferta de escola, ao nível do Desporto Escolar, em Basquetebol e Ginástica Acrobática, nenhum aluno faz parte desses Clubes. Ainda no que concerne à prática desportiva, apenas um reduzido número de alunos, frequentam atividades desportivas fora do Externato. Quanto à organização do espaço “sala de aula”, cada docente tem liberdade, em todas as aulas de todas as áreas disciplinares, para dispor os alunos da forma que lhe for mais conveniente em cada uma delas.

A grande maioria das aulas está organizada em blocos de 50 minutos, apesar de existirem algumas áreas, tais como Português, Matemática, Físico Química, Geografia, Educação Visual e Educação Física que têm uma ou algumas aulas com a duração de 100 minutos.

Projetos

Este ano, como é um ano terminal de ciclo e no final do ano letivo têm que decidir que área vão seguir no 10º ano de escolaridade, o Gabinete Psicopedagógico do Externato, tem desenvolvido um Projeto de Orientação Vocacional para ajudar os alunos a esclarecer e clarificar as suas dúvidas, tendo em vista tomar uma decisão mais segura e consistente relativamente ao prosseguimento dos estudos.

Visitas de estudo

No início do mês de março, foi realizada uma visita de estudo ao Pavilhão de Portugal para ver a exposição “T-Rex”.

Atividades

Em dezembro, a maioria da turma participou no X Corta-mato SVP e, em janeiro, no Megasprinter SVP.

Ambição

- Melhorar o sucesso educativo global.

Objetivos

- Integrar o novo aluno;
- Melhorar a concentração e o empenho nas tarefas propostas em sala de aula;
- Incentivar o estudo e trabalho diário fora do espaço escola.

Estratégias

- Impor, transversalmente, o cumprimento rigoroso das regras de funcionamento;
- Reforçar a prática de estudo e trabalho regular.

Operacionalização

- Relembrar, transversalmente, as regras de aula;
- Obrigar a respeitar as regras de participação, em todas as áreas disciplinares;
- Realizar, um resumo das matérias abordadas, diariamente;
- Sublinhar os conteúdos, onde mantêm as dúvidas, para esclarecimento atempado.

1. CONSTITUIÇÃO DO CONSELHO DE TURMA	
Disciplina	Professor
Português	Michele Wilson
Inglês	Maria Luísa Calisto
Espanhol	Anna Carpintero
Francês	Joana Bastos
História	Andreia Alves
Geografia	Andreia Alves
Matemática	Maria do Carmo Botelho
Físico-Química	Rui Silva
Ciências Naturais	António Valério
Educação Visual	Maria Reis

Educação Física	António Santos
Educação Moral Religiosa Católica	Irmã Cristina Varela
Tecnologias de Informação e Comunicação	António Mendonça