



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 EM EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA BÁSICA DO BOM SUCESSO

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 António Manuel Moreno Quaresma.

Beatriz Margarida Carvalho Pereira, nº 22301017

Lisboa

2025

www.ulusofona.pt



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 EM
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
BÁSICA DO BOM SUCESSO
“VERSÃO FINAL”**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário Lisboa no dia 24 de janeiro de 2025 perante o júri, com o Despacho de Nomeação N° 1144 / 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Bruno da Cunha Luís de Avelar Rosa

Arguente: Prof. Doutor João Paulo Duarte Ramos

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Moreno Quaresma.

Beatriz Margarida Carvalho Pereira, nº 22301017

**Lisboa
2025**

Agradecimentos

À minha família, especialmente aos meus pais, pela paciência e compreensão nesta etapa importante da minha vida.

Ao meu orientador de Faculdade, Professor Doutor António Quaresma, pelas inúmeras reflexões, pelo apoio e disponibilidade ao longo deste percurso.

Ao meu Orientador de Escola, Professor Fernando Soares, por todos os ensinamentos, pela postura assertiva e encorajadora ao longo do ano. Foi um privilégio crescer como professora orientada por uma pessoa tão sábia.

A todos os restantes Professores do GEF da Escola Básica 1,2,3 do Bom Sucesso, pelos momentos de partilha de conhecimento.

Às minhas amigas, Ana Vasconcelos e Catarina Marques, por terem acompanhado e apoiado todo o processo, desde o primeiro dia de Licenciatura e até ao último dia do Mestrado.

Ao meu colega de estágio, Francisco Pinto, pela cooperação e amizade que construímos.

A todos os meus alunos, pelos momentos de paciência, ficarão para sempre na minha memória.

Resumo

O presente relatório abrange as principais atividades, intervenções, avaliações e decisões tomadas ao longo do Estágio Pedagógico em Educação Física, todas alinhadas com o tema central de "Educação Holística e Sustentável". Assim, todas as atividades e projetos desenvolvidos ao longo do estágio convergiram para esta temática, reforçando a importância de práticas educativas que promovam a saúde, a sustentabilidade e a inclusão. Na área da lecionação, verificou-se uma evolução significativa nas aprendizagens dos alunos, centrada na integração dos estudantes através do desenvolvimento do projeto "Integração dos Alunos no Processo Ensino-Aprendizagem através da Avaliação Formativa". A melhoria da aprendizagem dos alunos centrou-se no aumento da minha competência com o feedback e foi conseguida com a avaliação formativa contínua. Na área de Direção de Turma, as intervenções pedagógicas promoveram práticas sustentáveis e hábitos saudáveis, com a escolha de estratégias eficazes. O projeto "Tornar a Escola mais Sustentável", em articulação com as disciplinas de Geografia e Português, incentivou escolhas ecológicas, como a reciclagem e a utilização da bicicleta como transporte. A Saída de Campo envolveu os professores do Conselho de Turma e o Grupo de Educação Física em articulação interdisciplinar, enriquecendo as atividades e promovendo a sustentabilidade. Na área do Desporto Escolar, assumi a responsabilidade pelo grupo de Ténis de Mesa no escalão de Infantis, onde os alunos melhoraram significativamente. Este progresso foi impulsionado pelo projeto "Competição para Todos", que aumentou os momentos competitivos como ferramenta de intervenção pedagógica às necessidades dos alunos. Na área do Seminário, foquei-me na "Utilização da Matéria Alternativa de Ciclismo contribuindo para Reformulação do Plano Plurianual", apresentando propostas de níveis de desempenho, de metodologias de trabalho e uma situação de referência (Gincana) para avaliação específica. A exploração da modalidade de ciclismo e o cumprimento dos objetivos da matéria foram promovidos, articulando este conteúdo com o ensino da Educação Física em colaboração com todo o grupo disciplinar.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico, Educação Física, Sustentabilidade, Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar, Projeto Seminário, Cooperação

Abstract

The present report covers the main activities, interventions, assessments, and decisions made during the Pedagogical Internship in Physical Education, all aligned with the central theme of "Holistic and Sustainable Education." Therefore, all activities and projects developed throughout the internship converged on this theme, reinforcing the importance of educational practices that promote health, sustainability, and inclusion. In the teaching area, there was significant progress in student learning, centered on integrating students through the development of the project "Integration of Students in the Teaching-Learning Process through Formative Assessment." The improvement in student learning focused on enhancing my competence with feedback and was achieved through continuous formative assessment. In the area of Class Management, pedagogical interventions promoted sustainable practices and healthy habits through the selection of effective strategies. The project "Making the School More Sustainable," in collaboration with the subjects of Geography and Portuguese, encouraged ecological choices, such as recycling and using bicycles as transportation. The Field Trip involved the Class Council teachers and the Physical Education Group in interdisciplinary collaboration, enriching activities and promoting sustainability. In the area of School Sports, I took responsibility for the Table Tennis group in the Infants category, where students improved significantly. This progress was driven by the project "Competition for All," which increased competitive moments as a pedagogical intervention tool to meet students' needs. In the Seminar area, I focused on the "Inclusion of the Alternative Subject of Cycling contributing to the Reformulation of the Multiannual Plan," presenting proposals for performance levels, work methodologies, and a reference situation (Gincana) for specific assessment. The exploration of cycling and the achievement of the subject's objectives were promoted, integrating this content with Physical Education teaching in collaboration with the entire subject group.

Keywords: Pedagogical Internship, Physical Education, Sustainability, Teaching, Class Direction, School Sports, Seminar Project, Cooperation

Abreviaturas

A: Nível Avançado

ABCD: Aptidão Física, Bolas, Colchões e Dança

AE: Aprendizagens Essenciais

AI: Avaliação Inicial

CT: Conselho de Turma

DE: Desporto Escolar

DEF: Departamento de Educação Física

DT: Direção de Turma

DT's: Diretores de Turma

E: Nível Elementar

EE: Encarregados de Educação

EF: Educação Física

EP: Estágio Pedagógico

et al.: e colaboradores

FC: Frequência Cardíaca

FZAF: Não Atinge Fora da Zona Saudável de Aptidão Física

GEF: Grupo de educação Física

GES: Gabinete de Educação para a Saúde

I: Nível Introdução

JDC: Jogos Desportivos Coletivos

MAGIC: Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima

Nr: Número

OFS: Oficina do Saber

PA: Perfil Atlético

PAA: Plano Anual de Atividades

PT: Plano de Turma

PNEF: Programas Nacionais de Educação Física

PTI: Professor a Tempo Inteiro

SC: Saída de Campo

TM: Ténis de Mesa

TPA: Tempo Potencial de Aprendizagem

UD: Unidade Didática

ZSAF: Zona Saudável de Aptidão Física

Índice

Introdução	14
1. Lecionação.....	16
1.1 Caracterização Escolar	16
1.2 Organização Curricular.....	17
1.3 Caracterização da Turma	19
1.4 Gabinete de educação para a Saúde (GES)	19
1.5 Projeto Turma Partilhada 8º ano.....	20
1.6 Observação Inter-Estagiários.....	21
1.7 Erasmus – Danças tradicionais	22
1.8 Painel Avaliação Externa.....	23
1.9 1ª Etapa - Prognóstico.....	24
1.9.1 Plano	24
1.9.2 Balanço	26
1.10 2º Etapa - Prioridades	30
1.10.1 Plano	31
1.10.2 Balanço	35
1.11 Projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI).....	39
1.11.1 Objetivos.....	39
1.11.2 Plano	40
1.11.3 Balanço	41
1.12 3ª Etapa - Progresso.....	43
1.12.1 Plano	43
1.12.2 Balanço	45
1.13 4ª Etapa - Produto	48
1.13.1 Plano	48
1.13.2 Balanço	50

2.Direção de Turma.....	54
2.1 Caracterização da turma	54
2.2 1ª Etapa.....	55
2.2.1 Plano	55
2.2.2 Balanço	58
2.3 2ª Etapa.....	58
2.3.1 Plano	58
2.3.2 Balanço	59
2.4 3ª Etapa.....	60
2.4.1 Plano	60
2.4.1 Projeto Interdisciplinar - "Tornar a Escola mais Sustentável"	61
2.5 Balanço	63
2.6 Momento Extra - Gincana de Bicicletas.....	64
2.6.2 Plano	64
2.6.2 Balanço	65
2.6 4ª Etapa.....	66
2.7 Saída de Campo.....	67
2.7.2 Plano e Objetivos.....	67
2.7.2 Balanço	70
3.Desporto Escolar.....	71
3.1 Oferta do DE.....	72
3.2 1ª Etapa.....	72
3.2.1 Plano	72
3.2.2 Balanço	73
3.3 2ª Etapa.....	74
3.3.1 Plano	74
3.3.2 Balanço	75
3.4 3ª Etapa.....	76
3.4.1 Plano	76
3.4.2 Balanço	78

3.5 4ª Etapa	79
3.5.1 Plano	79
3.5.2 Balanço	80
3.6 Atividades Internas e Externas	81
3.6.1 Corta-Mato.....	81
3.6.2 Mega Sprint	82
3.6.3 Torneio 3x3 Basquetebol.....	83
3.6.4 O dia do Agrupamento – Montra do DE	83
4.Seminário.....	84
4.1 1ª Etapa	85
4.1.1 Pertinência	85
4.1.2 Objetivos.....	86
4.1.3 Revisão da literatura	87
4.2 2º Etapa.....	89
4.3 3ª Etapa	90
4.3.1 Análise e interpretação de dados recolhidos.....	90
4.4 4ª Etapa	92
4.5 Conclusão	93
5. Conclusão	95
Referências	97
Outros documentos.....	101
Apêndices.....	102
Apêndice I - Avaliação Inicial (1ª Etapa de Lecionação).....	102
Apêndice II - Planos de Treino Intervalado - Área B e C	103
Apêndice III - Avaliação do 1º Período (2ª Etapa de Lecionação).....	104
Apêndice IV- Avaliação do 2º Período (3ª Etapa de Lecionação)	105
Apêndice V - Avaliação do 3º Período (4ª Etapa de Lecionação).....	106

Apêndice VI – Adaptações Curriculares Significativas	107
Apêndice VII – Adaptações Curriculares Não Significativas	111
Apêndice VIII - PT Identificação das potencialidades e problemas reais da turma.	115
Apêndice IX - Balanço das Atividades Desenvolvidas Cidadania (1º Período)	116
Apêndice X - Grupos Saída de Campo.....	118
Apêndice XI - Programação Saída de Campo	118
Apêndice XII - Mapa Orientação na escola.....	120
Apêndice XII - Balanço das Atividades Desenvolvidas Cidadania (3º Período)	121
Apêndice XI - Balanço das Atividades Desenvolvidas Cidadania (2º Período)	122
Apêndice III - Grelha de Avaliação Ciclismo	125
Apêndice XVI - Gincana Nível I.....	126
Apêndice XVII - Gincana Nível E	127
Apêndice XVIII - Critérios de Avaliação Área A	128
Apêndice IV - Critérios de Avaliação Área B.....	129
Apêndice XIX- Informações EE Saída de Campo	130
Apêndice XXI - Descritores de desempenho dos níveis de prossecução Seminário	132
Apêndice XXII - Avaliação da Situação Seminário.....	134
.....	135
Anexos.....	135
Anexo I - Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	136
Anexo II -Roulement DEF	170
Anexo III - Valores da Zona Saudável dos Testes de Condição Física.....	172
Anexo IV- Perfil do Delegado e Subdelegado de Turma.....	173
Anexo V - Rubricas de Avaliação Projeto “Tornar a escola mais Sustentável”	174
Anexo VI - Plano Plurianual – Quadro Conhecimentos.....	176
Anexo VII - Planificação DE.....	179

Anexo VIII – Quadro de referência – Prova Diagnóstica 2023-24	182
Anexo IX - Resultados da diagnose (Área A e B / Ano de escolaridade).....	187
Anexo X- Folha de registo Aptidão Física	188
Anexo XI- Folha de registo Atividades Físicas Desportivas.....	189
Anexo XII - Grelhas Autoavaliação	201
Anexo XII - Rubricas de Avaliação da Área C	206
Anexo XIV - Perfil Específico de Aprendizagem de Cidadania e OFS.....	208
Anexo XV - Ficha da Autoavaliação do Aluno – 3º Ciclo.....	210
Apêndice XVI - Rubricas do Grupo de EF.....	213
Anexo XVII - Aprendizagens Essenciais a privilegiar 7º Ano.....	219

Índice de Quadros

Quadro 1 - Objetivos da 1ª Etapa Lecionação	24
Quadro 2 - Subáreas e matérias a lecionar	26
Quadro 3 - Caracterização dos Alunos nas Atividades Físicas 1ª Etapa	27
Quadro 4 - Caracterização dos Alunos nas Aptidão Física 1ª Etapa	28
Quadro 5 - Objetivos da 2ª Etapa Lecionação	30
Quadro 6 - Grupos - 2ª Etapa.....	31
Quadro 7 - Caracterização dos Alunos nas Aptidão Física - 2ª Etapa.....	37
Quadro 8 - Comparação Testes FITEscola - 2ª Etapa	38
Quadro 9 - Objetivos PTI	39
Quadro 10 - Horário PTI	41
Quadro 11 - Objetivos da 3ª Etapa Lecionação	43
Quadro 12 - Caracterização dos Alunos nas Aptidão Física - 3ª Etapa.....	47
Quadro 13 - Objetivos da 4ª Etapa Lecionação	48
Quadro 14 - Caracterização dos Alunos nas Aptidão Física - 4ª Etapa.....	51
Quadro 15 - Objetivos da 1ª Etapa da Direção de Turma	55
Quadro 16 - Objetivos da 2ª Etapa da Direção de Turma	58

Quadro 17 - Objetivos da 3ª Etapa da Direção de Turma	61
Quadro 18 - Objetivos – Gincana de Bicicletas	64
Quadro 19 - Objetivos da 4ª etapa da Direção de Turma	66
Quadro 20 - Plano da Saída de Campo (SC)	67
Quadro 21 - Objetivos SC	68
Quadro 22 - Objetivos 1ª Etapa TM	72
Quadro 23 - Objetivos 2ª Etapa TM	74
Quadro 24 - Objetivos 3ª Etapa TM	76
Quadro 25 - Quadro competitivo TM.....	77
Quadro 26 - Objetivos 4ª Etapa TM	79
Quadro 27 - Ficha de ocorrências Corta-Mato	81
Quadro 28 - Percursos Corta-Mato.....	82
Quadro 29 - Cronograma do Seminário	84
Quadro 30 - Objetivos do Seminário	86

Introdução

Este relatório surge no âmbito do programa de Estágio Pedagógico do Mestrado no Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa (UL-CUL) que teve como objetivo aplicar na prática os conhecimentos adquiridos durante o primeiro ano do mestrado.

A escola na qual realizei o estágio foi a Escola Básica do Bom Sucesso (EBBS), pertencente ao Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso das quais fazem parte a Escola de Arcena e o Jardim de Infância do Bom Sucesso. Este agrupamento é relativamente recente, tendo em conta que foi fundado no ano letivo 1999/2000. O Agrupamento recebe crianças de toda a freguesia de Alverca, mas principalmente das localidades do Bom Sucesso e de Arcena.

De acordo com o meu Estágio Pedagógico em Educação Física, atuei em quatro áreas principais: Ensino-aprendizagem (Lecionação); Relação com o Meio (Direção de Turma); Intervenção no Desporto (Desporto Escolar); e Atividades de caráter Científico-Pedagógico (Seminários).

Relativamente à primeira área, Lecionação, para além do planeamento anual e da lecionação das aulas da turma sob a qual me foi atribuída, realizei o projeto "Integração dos Alunos no Processo Ensino-Aprendizagem através da Avaliação Formativa". Este projeto focou-se na aplicação contínua de avaliação formativa, permitindo fornecer feedback construtivo aos alunos, promovendo um maior aproveitamento e sucesso escolar. Esta abordagem contribuiu para a melhoria significativa das aprendizagens dos alunos, fortalecendo a sua autonomia e confiança no processo educativo. No seguimento desta metodologia, eu e o restante núcleo de estágio, com o auxílio do Orientador de Escola, lecionamos uma turma de forma partilhada, promovendo mais tempo de contacto com os alunos e colmatando possíveis debilidades.

Na Direção de Turma, acompanhei o Diretor de Turma (DT) em todas as suas funções, desde lecionar em conjunto as aulas de Cidadania, até à realização de uma saída de campo. Desenvolvi o projeto "Tornar a Escola mais Sustentável" em articulação com as disciplinas de Geografia e Português, incentivando práticas ecológicas, como a

reciclagem e o uso da bicicleta como meio de transporte. Organizei uma Saída de Campo que envolveu professores do Conselho de Turma e o Grupo de Educação Física, promovendo a sustentabilidade através de atividades interdisciplinares.

Na terceira área, Desporto Escolar, assumi a responsabilidade pelo grupo de Ténis de Mesa no escalão de Infantis. Inicialmente, auxiliei o professor responsável, e posteriormente lecionei alguns treinos, focando-me nos alunos do 4º e 5º ano. O projeto "Competição para Todos" foi implementado para aumentar os momentos competitivos como ferramenta pedagógica, resultando em melhorias significativas nas habilidades dos alunos e promovendo a inclusão através do desporto. A presença no Desporto Escolar estendeu-se ainda às atividades de caráter interno, como o Corta-Mato e o Mega Sprint, tanto a nível escolar como a nível regional.

Por último, no projeto Seminário, concentrei-me na "Utilização da Matéria Alternativa de Ciclismo contribuindo para a Reformulação do Plano Plurianual". Este projeto envolveu a criação de níveis de desempenho, metodologias de trabalho e uma gincana como situação de referência para avaliação específica. Através da exploração do ciclismo, promovemos não só a atividade física como também introduzimos uma nova dimensão à Educação Física, articulando este conteúdo com o restante currículo escolar.

1. Lecionação

1.1 Caracterização Escolar

O corpo docente é composto por cerca de 109 professores distribuídos entre o pré-escolar, os três ciclos do ensino básico e a Educação Especial. Através do Projeto Educativo da escola, conseguimos formar uma opinião clara sobre a visão, missão e valores do agrupamento, identificando os pontos fortes e as áreas a melhorar através de uma análise SWOT. As metodologias ativas são uma ferramenta amplamente destacada neste documento orientador, onde se enfatiza a implementação do trabalho de projeto como metodologia de envolvimento dos alunos no processo de aprendizagem em todas as componentes do currículo, promovendo a interdisciplinaridade.

Foi crucial, enquanto estagiária, que os professores estivessem abertos a este método de ensino-aprendizagem para que os meus objetivos de melhoria estivessem alinhados com os dos restantes colegas, especialmente no contexto do projeto de seminário. O grupo de Educação Física (GEF) era composto por seis membros, incluindo o meu colega estagiário, e era caracterizado pela união e comunicação entre todos, havendo sempre uma entreajuda e disponibilidade. Colaborei com a professora Manuela Santos, Diretora de Turma do 7ºB, na disciplina de Cidadania, procurando estabelecer uma relação entre as matérias de diferentes disciplinas, através dos trabalhos de projeto, e a disciplina de Educação Física.

No projeto educativo, é também apresentado, através de um gráfico, a taxa de sucesso por disciplina em cada ciclo escolar. No que diz respeito ao 3º ciclo, na disciplina de Educação Física no 7º ano, a taxa de sucesso é elevada, situando-se entre 95% e 100%. Foi através do protocolo de avaliação inicial e do quadro plurianual da escola que encontramos os objetivos definidos para cada matéria e a referência de sucesso na disciplina de Educação Física. Na escola, os níveis são subdivididos em dois grupos: Introdução 1 e 2, Elementar 1 e 2, Avançado 1 e 2.

De acordo com os PNEF (2001), os critérios de avaliação estabelecidos pela escola, pelo departamento de Educação Física e pelo professor responsável por cada turma permitem aos alunos alcançar, dentro das suas necessidades e possibilidades, o sucesso na disciplina. Estes critérios consistem em regras que qualificam a participação

dos alunos em todas as atividades selecionadas pelo docente, com o objetivo de atingir determinados objetivos em situações de avaliação específicas, onde o aluno deve demonstrar as suas competências.

As aprendizagens foram comprometidas durante a pandemia, deixando os alunos mais debilitados em todas as áreas, o que resultou numa adaptação dos critérios de avaliação. A escola reformulou os objetivos e reduziu o nível de exigência, estando atualmente a trabalhar arduamente para retornar aos índices de referência antigos. O tema da escola enfatiza a transmissão de vários valores, destacando a inclusão na educação, o que também se reflete na disciplina de Educação Física. Foi atribuída uma carga horária exclusiva para os alunos com necessidades educativas especiais, com tarefas individualizadas de acordo com as características e debilidades de cada aluno.

A escola, pelas características anteriormente apresentadas, assume-se como um centro de aprendizagem inclusivo, que se apresenta como um meio de transmissão de conhecimentos variados, com um enfoque significativo na inclusão, conforme indicado no projeto educativo através dos Planos de Apoio à Aprendizagem e Inclusão (PAAI). No Perfil Específico de Aprendizagem na Disciplina de Educação Física estão presentes os descritores de desempenho dos níveis, que nos permitem compreender os objetivos de cada matéria (Anexo I).

1.2 Organização Curricular

No que diz respeito à organização do tempo destinado às aulas de Educação Física, a escola decidiu pela frequência em 2 momentos, dividindo as aulas em duas partes, com durações de 90 e 45 minutos, respetivamente, sendo que estas aulas ocorrem em dias diferentes da semana. Esta abordagem cumpre parcialmente as recomendações das Diretrizes Nacionais para o Ensino da Educação Física (PNEF), pois respeita o requisito de 135 minutos de tempo útil e a não continuidade dos dias de aula.

A existência do Gabinete de Educação para a Saúde (GES) perdura há alguns anos na escola e teve como objetivo identificar casos problemáticos ao nível da aptidão física e promover o seu desenvolvimento, fomentar hábitos de vida saudável e incutir nos alunos sentimentos de competência, vontade de se esforçar, perceção da importância do exercício e capacidade de desfrutar da atividade. Os resultados esperados para este ano

letivo do GES incluem: participação regular de mais de 60% dos alunos identificados e autorizados pelos encarregados de educação; melhoria dos níveis de aptidão física em mais de 55% dos alunos participantes; 70% dos alunos satisfeitos com o programa realizado (inquérito de satisfação) e 60% dos alunos obtendo sucesso na disciplina de Educação Física.

Em relação à planificação das aulas de Educação Física, foram disponibilizados três espaços distintos: o ginásio, o pavilhão e o espaço exterior. As aulas foram agendadas para decorrer num destes locais, seguindo uma rotação previamente planeada através do "roulement", um documento de gestão do espaço de aula para cada professor. Desta forma, os professores devem delinear as suas aulas tendo em conta o "roulement" (Anexo II). A tabela de rotação de espaços garante que cada turma utilize um espaço diferente a cada semana, com as cores das turmas correspondentes aos seus professores, facilitando a identificação dos horários e locais de aula. Na primeira semana, as turmas foram distribuídas nos três espaços disponíveis. A rotação alterna semanalmente os espaços, mantendo fixas as turmas e horários, apenas alterando o local. Um calendário numera as semanas de 1 a 3, indicando o local de cada aula. Por exemplo, a turma 7ºB começa no exterior, passa para o pavilhão na segunda semana e para o ginásio na terceira semana. Este sistema assegura que todas as turmas acedam a todas as instalações, promovendo variedade de ambientes de aprendizagem e evitando a sobrecarga de qualquer espaço.

Os espaços de aula eram politemáticos, embora alguns se destinassem mais a determinadas matérias devido às suas características específicas, como a corrida de velocidade no espaço exterior ou o badminton no pavilhão. No ginásio, era essencial que os alunos estivessem adequadamente equipados, utilizando calçado apropriado, como sapatilhas ou até mesmo descalços, mas sempre com os pés limpos e secos, garantindo assim a segurança e higiene durante as aulas. Esta organização cuidadosa dos espaços e dos requisitos de vestuário contribuía para um ambiente de aprendizagem eficaz e seguro nas aulas de Educação Física.

As Diretrizes Nacionais para o Ensino da Educação Física (PNEF, 2001) sublinham a importância da existência de instalações adequadas que ofereçam melhores condições para a aprendizagem de determinadas matérias

1.3 Caracterização da Turma

Ao longo do ano letivo de 2023/24, desempenhei a função de professora de Educação Física (EF) da turma do 7ºB na Escola Básica do Bom Sucesso, pertencente ao Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso, em Alverca, Lisboa.

A turma do 7ºB era constituída por 20 alunos, dos quais eram 12 raparigas e 8 rapazes. Este grupo era reduzido devido à presença de um aluno com necessidades educativas especiais de cariz cognitiva, com perfil de redução de turma. Todos os alunos tinham a mesma idade, 12 anos, excluindo um aluno com retenções no seu percurso escolar, com 14 anos. Durante a reunião de direção de turma, recolhi algumas informações gerais sobre o grupo, bem como informações individuais fornecidas pela Diretora de Turma que os acompanhou no ano anterior.

A turma foi constituída por vários alunos no quadro de mérito, e nenhum aluno apresentou notas negativas em qualquer disciplina no terceiro período do ano letivo anterior. Além disso, a turma demonstrou sempre uma excelente assiduidade no ano anterior. As informações obtidas acerca dos encarregados de educação indicavam que eram muito envolvidos, compreensivos e preocupados com o progresso dos seus filhos. Numa fase inicial, após ter lecionado algumas aulas, pude perceber que os alunos eram empenhados, entusiasmados e demonstravam um bom desenvolvimento em todas as matérias abordadas até então, na disciplina de cidadania.

Durante o estágio, foram realizados diversos projetos que se complementaram e reforçaram mutuamente, em torno do meu projeto aglutinador, tendo contribuído significativamente para o meu desenvolvimento profissional e para o impacto positivo no processo de aprendizagem dos alunos. As atividades desenvolvidas incluíram a identificação e apoio a alunos com necessidades, a colaboração com colegas, bem como a participação em iniciativas interculturais e de avaliação. A seguir, apresenta-se um resumo dos principais projetos realizados.

1.4 Gabinete de educação para a Saúde (GES)

Foi criado o Gabinete de Educação para a Saúde (GES) com o objetivo de identificar casos problemáticos no âmbito da aptidão física e promover o seu desenvolvimento, bem como incentivar hábitos de vida saudável. Durante o ano, acompanhei constantemente os alunos da turma do 7ºB que apresentavam dificuldades e necessitavam de mais tempo e atenção para superá-las. Na minha opinião, esta

componente adicional foi uma das ferramentas mais úteis no meu estágio, pois a evolução que observei nas duas alunas que apenas começaram a frequentar o GES no segundo período é notável.

Infelizmente, houve duas alunas que, apesar de terem sido convidadas a participar nas aulas, não compareceram em nenhuma ocasião, o que tornou o processo mais demorado. Neste espaço, também foi possível prestar um acompanhamento mais atento ao aluno nº 5, que possui necessidades educativas especiais e adaptações significativas ao currículo, facilitando assim o seu progresso.

1.5 Projeto Turma Partilhada 8º ano

Durante o estágio pedagógico, eu e o meu colega estagiário, tivemos a oportunidade de lecionar uma turma em conjunto com o nosso professor orientador, o professor Fernando. A turma, composta por alunos do 8º ano, representou um desafio interessante e enriquecedor para o nosso desenvolvimento profissional.

Trabalhar com alunos mais velhos implicou lidar com características comportamentais distintas em comparação com os alunos mais novos. Embora os alunos do 8º ano apresentassem maiores dificuldades práticas nas atividades físicas, demonstraram um nível superior de cooperação e entreajuda, especialmente em comparação com a turma de 7º ano que lecionava. Esta dinâmica colaborativa proporcionou um ambiente favorável para a implementação de estratégias pedagógicas mais avançadas e personalizadas.

O principal objetivo deste projeto foi aprimorar a nossa atuação pedagógica. No meu caso específico, o foco foi colocado no ciclo de feedback e instrução. Este ciclo é crucial para o desenvolvimento contínuo dos alunos, permitindo uma avaliação constante e ajustamentos imediatos no processo de ensino, promovendo uma aprendizagem mais eficaz e direcionada às necessidades individuais de cada aluno. Segundo Martins, Gomes e Carreiro da Costa (2017), o feedback é uma técnica essencial para a educação física de qualidade, pois permite que os alunos recebam orientações precisas sobre seu desempenho, promovendo a correção de erros e o aprimoramento contínuo de habilidades.

A gestão da aula e a organização ficaram inteiramente a cargo do professor Fernando. Esta distribuição de responsabilidades foi deliberadamente planeada para que eu e o meu colega pudéssemos concentrar-nos no desenvolvimento de outras competências essenciais para a prática docente. Sem a necessidade de gerir a logística e a disciplina da aula, pudemos dedicar-nos intensivamente a aperfeiçoar métodos de feedback construtivo e técnicas de instrução eficazes.

Durante este período, observámos diversas estratégias de ensino e gestão de sala aplicadas pelo professor Fernando, que se revelaram valiosas para a nossa formação. Adquirimos competências na criação de um ambiente de sala de aula positivo, fomentando a participação ativa dos alunos e implementando feedback imediato e útil.

Em suma, este projeto de estágio não só permitiu enfrentar desafios novos e estimulantes, mas também proporcionou a oportunidade de desenvolver e refinar habilidades pedagógicas críticas sob a orientação de um professor experiente. A experiência adquirida ao trabalhar com a turma do 8º ano foi importante e serviu de base sólida para o nosso futuro como professores em Educação Física.

1.6 Observação Inter-Estagiários

Durante o estágio, a metodologia de análise e feedback implementada desempenhou um papel crucial no desenvolvimento tanto dos estagiários quanto dos alunos. O processo envolvia a presença constante do meu colega estagiário e do meu orientador, que analisavam detalhadamente cada aula que lecionava. No final de cada aula, realizávamos uma reunião onde discutíamos os pontos positivos e os aspetos a melhorar, sempre utilizando o modelo MAGIC (Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima). Este modelo proporcionava uma estrutura clara para a reflexão individual e em grupo. O mesmo processo era aplicado às aulas do meu colega, onde eu e o professor orientador fazíamos a análise e, posteriormente, debatíamos os resultados.

Esta estratégia de trabalho em equipa é fundamentada pela importância do treino e da colaboração para um desempenho eficaz, conforme evidenciado no estudo de McEwan et al. (2020). Este estudo destaca que intervenções de treino em equipa que envolvem reflexão e análise colaborativa são altamente eficazes para melhorar comportamentos e desempenho das equipas, através da prática de revisões pós-aula, onde todos os membros da equipa contribuem para o feedback.

A importância do trabalho em equipa é ainda mais evidente quando consideramos os benefícios para os alunos. A estratégia de análise conjunta assegura que todos os professores envolvidos estejam alinhados, garantindo um ensino mais justo e coerente. Quando os professores trabalham em sinergia, partilham objetivos comuns e discutem abertamente as melhores práticas, criam um ambiente de aprendizagem mais efetivo e equitativo para os alunos. Isto é essencial, pois, segundo o estudo, a eficácia do trabalho em equipa está diretamente ligada à capacidade das equipas de atingir os seus objetivos e melhorar continuamente através de feedbacks estruturados e colaborativos.

Em suma, o trabalho em equipa, especialmente no contexto educacional, não só aprimora as competências dos professores como também assegura um ensino de maior qualidade para os alunos. Este modelo de desenvolvimento profissional colaborativo, baseado na análise constante e no feedback mútuo, demonstra ser uma estratégia eficaz para promover um ambiente educacional mais produtivo e harmonioso, beneficiando tanto os professores quanto os alunos.

1.7 Erasmus – Danças tradicionais

Ao longo do terceiro período, as duas turmas de 8º ano, sob a orientação do professor orientador, embarcaram num projeto interdisciplinar focado nas danças tradicionais portuguesas. Em cada aula, os alunos tiveram a oportunidade de ensaiar diversas danças que, posteriormente, seriam apresentadas aos estudantes de Erasmus. Este projeto tinha como objetivo principal dar as boas-vindas aos alunos estrangeiros, proporcionando-lhes uma experiência autêntica das nossas tradições culturais através da dança.

Participei ativamente neste projeto, trabalhando de perto com o professor Fernando. No dia da receção dos alunos de Erasmus, desempenhei um papel crucial, auxiliando na orientação dos estudantes estrangeiros, que falavam predominantemente inglês. Esta interação permitiu-me não só aprimorar as minhas competências linguísticas, mas também facilitar a integração dos alunos de Erasmus, garantindo que se sentissem bem-vindos.

A apresentação foi estruturada em três fases distintas. Na primeira fase, os nossos alunos realizaram uma demonstração das danças tradicionais, proporcionando aos estudantes de Erasmus uma visão enriquecedora da nossa cultura. Na segunda fase, promovemos a integração dos alunos estrangeiros, ensinando-lhes os passos das danças que tinham acabado de assistir. Esta fase foi particularmente gratificante, pois permitiu

uma verdadeira troca cultural, com os alunos de Erasmus a aprenderem diretamente com colegas portugueses.

Finalmente, na terceira fase, adotámos uma abordagem mais lúdica e descontraída. Os grupos foram misturados, permitindo uma interação livre e espontânea entre todos os alunos. Esta parte da atividade foi fundamental para quebrar barreiras linguísticas e culturais, promovendo um ambiente de camaradagem e amizade.

Este projeto não só contribuiu para a valorização das nossas tradições culturais, mas também fortaleceu os laços entre os alunos portugueses e estrangeiros, criando memórias duradouras e uma experiência enriquecedora para todos os envolvidos.

1.8 Paine! Avaliação Externa

No dia 7 de março de 2024, participei no painel livre de avaliação externa. A situação surgiu quando o diretor solicitou ao professor Fernando que indicasse um dos estagiários, à sua escolha, para representar a escola no painel, conforme solicitado pela inspeção. O convite foi formulado de forma expedita, sendo imprescindível a comparência no dia subsequente. Preparei-me meticulosamente, ciente de que o tema em questão suscita desconforto até mesmo entre os professores mais experientes, sentindo, portanto, a responsabilidade de estar plenamente consciente do trabalho desenvolvido na escola e, especialmente, do estágio.

Durante o painel, foram suscitadas diversas questões concernentes às metodologias ativas de ensino. Os inspetores procuraram compreender como era realizada a avaliação dos alunos, de que forma eu me sentia integrada no corpo docente e se as minhas novas ideias eram acolhidas favoravelmente. Ademais, questionaram sobre a minha autonomia enquanto estagiária, as áreas de intervenção nas quais atuava e o modo como desenvolvia o meu trabalho.

A minha participação no painel assemelhou-se a uma pré-apresentação do relatório de estágio. Senti a necessidade de transmitir, num momento de grande ansiedade, todo o trabalho que havia sido desenvolvido e os resultados alcançados até aquele momento, considerando que os inspetores desconheciam a realidade da escola bem como a minha trajetória como estagiária.

Este momento revelou-se crucial para demonstrar o meu conhecimento, a minha integração e as contribuições proporcionadas à escola, constituindo uma oportunidade inestimável para reflexão e crescimento profissional.

1.9 1ª Etapa - Prognóstico

A terminologia que definiu a etapa, Etapa de Receção e Orientação para o Sucesso, teve como principal objetivo a realização da Avaliação Inicial, sendo esta essencial para a definição do planeamento e para prever os percursos diferenciados dos alunos, conforme as suas necessidades e capacidades. Este princípio baseou-se nas ideias referidas por Carvalho (1994), segundo as quais a avaliação deve ser considerada um processo auxiliar da ação docente do professor na definição da sua intervenção, na perspetiva de uma avaliação "para aprender" (Fernandes, 2006).

Este processo foi representativo de um compromisso coletivo, expresso pela elaboração de um protocolo de Avaliação Inicial.

Os objetivos desta etapa foram conhecer os alunos em todas as matérias, criar rotinas e estabelecer regras/conduitas, identificar os alunos críticos e as matérias prioritárias, identificar aspetos críticos de cada matéria e identificar as possibilidades de desenvolvimento do conjunto de matérias da EF. (Apêndice I)

Quadro 1 - Objetivos da 1ª Etapa Lecionação

Objetivos da 1ª Etapa (Prognóstico)
Avaliar as competências e dinâmica de grupo dos alunos
Criar rotinas e estabelecer regras/conduitas
Identificar os alunos críticos e as matérias prioritárias
Identificar aspetos críticos de cada matéria
Identificar as possibilidades de desenvolvimento do conjunto de matérias da EF

1.9.1 Plano

Nesta avaliação inicial, o meu objetivo principal era conhecer os alunos e saber qual era o ponto de situação de cada um em cada matéria. Para isso, organizei duas unidades didáticas onde fiz a avaliação inicial de todas as matérias.

Na primeira aula, foi essencial abordar os tópicos que tinham sido ensinados nos anos anteriores. Por exemplo, na disciplina de dança, recordámos o que tinha sido aprendido anteriormente. Uma matéria que costumava fazer parte do currículo escolar, com o objetivo de substituir a patinagem, foi o Street Surf, apesar de não estar nos programas. No entanto, de acordo com as Orientações do Programa Nacional de Educação Física (PNEF) de 2001, "No que diz respeito à uniformidade na implementação

dos programas nas várias escolas, na definição de objetivos por ciclo, em cada ano e matéria, foi adotado o seguinte modelo: uma parte do programa é comum (ou idêntica) a todas as escolas, enquanto outra parte consiste em alternativas que podem ser escolhidas localmente, pelo departamento curricular de Educação Física ou pelo professor".

Segundo Carvalho (1994), na avaliação inicial em Educação Física, o professor desempenhava um papel crucial ao tomar decisões em conjunto com os alunos sobre a orientação e organização mais apropriadas para as aulas. Este processo envolvia várias etapas essenciais: Inicialmente, foi importante que o professor conhecesse os alunos, especialmente no que dizia respeito às suas competências sociais durante as atividades de Educação Física. Além disso, foi fundamental apresentar o programa de Educação Física para o ano letivo em questão e revisitar as aprendizagens anteriores, criando um ambiente propício para a aprendizagem.

Foi igualmente relevante estabelecer um ambiente de aprendizagem positivo, ensinar e consolidar rotinas de organização e normas de funcionamento. Avaliei o nível inicial dos alunos e as suas possibilidades de desenvolvimento nas várias matérias de Educação Física, identificando aqueles que pudessem necessitar de apoio adicional. A recolha de dados para a formação de grupos, incluindo grupos de nível, se necessário, e a identificação de aspetos críticos no planeamento de cada matéria, como organização, segurança e grupos adequados, também foram considerações fundamentais. Para um planeamento mais abrangente, foi crucial que os professores de Educação Física colaborassem com outros membros do Grupo de Educação Física (GEF) para elaborar um plano plurianual. Isso ajudou na definição de metas para cada ano de escolaridade e no estabelecimento de objetivos a serem alcançados ao longo do período e do ano letivo. Estas diretrizes forneceram uma estrutura abrangente para o início do ano escolar na Educação Física, visando uma abordagem eficaz e organizada para o ensino e aprendizagem. Em suma, fazer a caracterização inicial foi de extrema importância, pois estabelecia as bases para um ano letivo bem-sucedido na disciplina de Educação Física. Esta fase de "Prognóstico" ou "Avaliação Inicial" permitiu a identificação das necessidades e capacidades individuais dos alunos, bem como a avaliação das áreas que requeriam maior atenção. Além disso, desempenharam um papel vital na definição de metas específicas para cada ano de escolaridade e na adaptação dos objetivos em resposta a desafios, como os enfrentados durante a pandemia. Através do protocolo de avaliação inicial, foi perceptível as situações em que os alunos deviam ser avaliados, quais os descritores de desempenho que deviam revelar em cada nível. Primeiramente, definimos

o nível do jogo, depois analisamos o indivíduo. O quadro 2 representa as matérias que foram lecionadas ao longo do ano letivo.

Quadro 2 - Subáreas e matérias a lecionar

SUBÁREAS	MATÉRIAS
Jogos Desportivos Coletivos	Basquetebol / Futebol / Andebol / Voleibol
Ginástica	Solo / Aparelhos / Acrobática
Atletismo	Saltos / Corridas
Patinagem	Não aplicável
Atividades Rítmicas Expressivas (ARE)	Danças Sociais
Outras:	Street-Surfing
- Jogos de Raquetes	Badminton / Ténis de Mesa
- No 7º ano são selecionadas as 5 “melhores matérias” 5 níveis INTRODUÇÃO 2: 1 a 2 da subárea Jogos Desportivos Coletivos; 1 da subárea Ginástica; 2 a 3 de outras subáreas (Atletismo, ARE ou Outras).	

Nos jogos desportivos coletivos, na modalidade de futebol, a situação de avaliação foi jogo 4x4 em campo amplo, no andebol, jogo 5x5 em campo reduzido, com bola afável (nº0), no basquetebol em situação de jogo 3x3, em meio-campo com duas tabelas, no voleibol jogo de 1+1/2+2

Na ginástica, no solo, avaliei consoante o protocolo de avaliação inicial, em sequência, e na ginástica de aparelhos avaliei o minitrampolim, o boque e o plinto. Primeiramente, avaliei todos os elementos do nível introdução 1; os alunos que conseguiam atingir o nível avaliava os elementos do nível seguinte, e assim, consecutivamente.

Em relação ao atletismo, foram avaliadas as estafetas no nível introdução, onde os alunos, em corrida, recebiam o testemunho na zona de transmissão com o controlo visual e em movimento, em que a entrega do testemunho foi efetuada com segurança e sem acentuada desaceleração. Na corrida de barreiras, foi igualmente avaliado o nível introdução, em que o aluno transpunha pequenos obstáculos, combinando corrida, impulsão, voo e receção.

A avaliação inicial da aptidão física foi realizada através do protocolo de testes FIT Escola, nomeadamente, o teste da aptidão aeróbia (vai e vem em 20 m), abdominais, extensão de braços, impulsão horizontal e o senta e alcança.

1.9.2 Balanço

Através da análise das competências dos alunos nesta fase, foi viável distinguir aqueles que se destacam em diversas matérias, como os que enfrentam desafios e, ao mesmo tempo, os que demonstram habilidades competentes em diferentes áreas de estudo como na cooperação. Desta forma, foram cumpridos os objetivos iniciais de avaliar as competências e dinâmicas grupais dos alunos, criar rotinas e estabelecer regras/conduitas, identificar os alunos críticos e as matérias prioritárias, bem como reconhecer aspetos críticos de cada matéria.

Na tabela seguinte conseguimos constatar o grupo de alunos que se encontram nas diferentes situações.

Quadro 3 - Caracterização dos Alunos nas Atividades Físicas 1ª Etapa

Matérias	Alunos Críticos	Alunos Fronteira	Alunos de Referência
JDC	4,5,7,8,9,10,11,12	1,6,13,14,17	2,3,8,15,16,18
Atletismo	5	4,6,7,9,10,11,12,13	3,8,14,15,16,17,18
Ginástica	5,11,12,17	2,7,9,13,14,15,16,18	4,6,8,10
Raquetes	5,7,9,10,11,12,17	1,3,4,6,8,13,16	14,15,18

É crucial esclarecer que identificamos como alunos com dificuldades aqueles que não alcançam o nível estabelecido no plano plurianual do 6º ano em cada matéria.

Nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), as maiores dificuldades evidenciadas, principalmente nos alunos críticos e de fronteira foi na relação com bola, mais nomeadamente a insegurança no controlo de bola, o tempo da tomada de decisão. Também é de salientar que, os alunos não recebiam e não se enquadravam com o alvo, por vezes tinham dificuldades em decidir quando passar, conduzir ou finalizar. Estes dois problemas estão interligados pois um aluno que não consiga controlar a bola não vai conseguir ter tempo de decisão para perceber qual a ação que lhe acarreta mais vantagem. Destaco ainda que existe uma dificuldade em comum na capacidade de finalizar em lançamento na passada, no basquetebol e o remate em salto, no andebol, sendo momentos protagonizados por alunos de referência.

No contexto do voleibol, os principais desafios estavam associados à capacidade do deslocamento para o ponto de queda da bola e executar o passe com toque de dedos de modo a manter a fluidez do jogo colaborativo 1+1, uma característica comum em alguns alunos foi as mãos em “garra”, apresentando dificuldade na interpretação de qual a superfície de contacto é que deve aplicar.

Relativamente à ginástica no nível introdução 1, apenas os alunos 5, 11, 12 e 17 não conseguiram realizar todos os elementos, demonstrando maioritariamente dificuldade nos rolamentos. No nível seguinte, introdução 2, existe muita discrepância nas aprendizagens, onde não se constituiu um foco homogéneo de dificuldades. Alguns alunos mostram progresso significativo e conseguem executar os elementos com maior facilidade, enquanto outros ainda encontram dificuldades básicas, especialmente nas transições entre movimentos. Esta variação indica a necessidade de uma abordagem pedagógica diferenciada, que considere o ritmo individual de cada aluno e ofereça apoio específico para superar as suas dificuldades, garantindo assim um desenvolvimento mais equilibrado.

Ao nível do atletismo, foram abordadas duas matérias, a corrida de barreiras e estafetas, onde os alunos na sua maioria não demonstraram dificuldades, representando assim, a matéria em que se sentem mais confortáveis.

No que se refere aos desportos de raquetes, badminton, as principais dificuldades comuns encontradas passam muito pelos maus hábitos adquiridos na execução do serviço. Outra dificuldade encontrada foi no deslocamento para o ponto de queda do volante, que condiciona a fluidez do jogo de cooperação 1+1.

Em relação à matéria de dança não foi realizada a avaliação inicial, sendo um objetivo na segunda etapa.

Ao nível da Aptidão física, no quadro 4, resume os resultados dos testes de aptidão física, mostrando a percentagem de alunos em cada categoria: Zona Saudável (ZS), Perfil Atlético (PA) e Não Atinge Zona Saudável (NAZS).

Os resultados dos testes de aptidão física foram categorizados com base nas tabelas de valores do FIT Escola (Anexo III).

Quadro 4 - Caracterização dos Alunos nas Aptidão Física 1ª Etapa

Teste	Zona Saudável (ZS) %	Perfil Atlético (PA) %	Não Atinge Zona Saudável (NAZS) %
Vaivém	68	11	21
Abdominais	63	16	21
Extensões de Braço	53	21	26
Flex. Memb. Inf. Direita	63	0	37
Flex. Memb. Inf. Esquerda	84	0	16
Impulsão Horizontal	89	0	11

Esses resultados demonstraram que, em geral, os alunos tiveram um bom desempenho nos testes de aptidão física, com a maioria alcançando ou superando os critérios para a Zona Saudável e apenas uma pequena proporção não atingindo esses critérios. Portanto, podemos afirmar que "os resultados em geral foram bons, apresentando poucos alunos abaixo da zona saudável da bateria de testes do FIT escola."

O meu colega estagiário, Francisco Pinto, desenvolveu ao longo do ano uma metodologia para melhorar a flexibilidade dos alunos da escola. Esta necessidade foi identificada na avaliação inicial do grupo de Educação Física, sendo uma carência já observada nos anos anteriores. Esta iniciativa revelou-se extremamente útil, promovendo a cooperação e a ajuda entre colegas. A minha turma não é exceção a este paradigma. Mediante a realização dos testes, identifiquei uma fragilidade significativa na flexibilidade, que se traduziu num índice de insucesso de 38%, principalmente entre os alunos do sexo masculino.

Segundo Godin & Shephard (1986), a AF tem uma importância grande no desenvolvimento de atitudes positivas de forma a manter estilos de vida ativos e saudáveis na pré-adolescência. A escola é um meio forte que pode influenciar os alunos a desenvolverem esses comportamentos.

A área da aptidão física foi desenvolvida integrada com a área dos conhecimentos, onde os alunos tinham de elaborar um plano de treino individual através da plataforma Classroom. Nessa tarefa, os alunos deveriam escolher e descrever exercícios para desenvolver a aptidão aeróbia (4 exercícios) e a força resistente dos abdominais (1 exercício), membros superiores (2 exercícios) e membros inferiores (1 exercício), (Apêndice II).

Além disso, os alunos tiveram acesso às rubricas de avaliação e sempre tiveram a oportunidade de melhorar o plano nas etapas seguintes, seguindo uma ligação ao projeto da área de lecionação, a avaliação formativa.

O objetivo deste plano de treino foi desenvolver a autonomia dos alunos, incentivando-os a praticar atividade física fora do contexto das aulas, de modo a melhorar a sua aptidão física. Controlei se seguiram o plano através da sua execução nas aulas e dos resultados obtidos na avaliação da condição física. Durante as aulas, a execução dos

exercícios foi aprimorada através do meu feedback e de eventuais sugestões de alteração dos exercícios, para que se adequassem às capacidades individuais de cada aluno.

Em relação aos objetivos estabelecidos, atingi parcialmente as metas. Conheci os alunos em todas as matérias, estabeleci rotinas e regras, e identifiquei os diferentes grupos de alunos e as matérias prioritárias.

Ao refletir sobre as decisões que tomei, aprendi que a abordagem diferenciada foi crucial, especialmente em matérias como a ginástica, onde a variação nas competências dos alunos era mais acentuada. A criação de um ambiente de aprendizagem positivo e a consolidação de rotinas foram fundamentais para estabelecer uma base sólida para o ano letivo. No entanto, notei que a gestão do tempo e a adaptação das atividades às necessidades individuais dos alunos foram áreas que precisaram de maior atenção.

Uma lição marcante foi a importância da flexibilidade na minha metodologia de ensino. Por exemplo, a dificuldade dos alunos com os rolamentos na ginástica indicou a necessidade de rever e adaptar as técnicas de ensino para atender melhor às necessidades individuais dos alunos. Foi de igual forma evidente a necessidade de um maior foco no desenvolvimento da flexibilidade, conforme identificado nos resultados dos testes de aptidão física, particularmente entre os alunos do sexo masculino.

1.10 2º Etapa - Prioridades

O término da primeira etapa marcou um momento significativo no que concerne às avaliações e projeções do progresso dos alunos (Apêndice III). A análise dos dados recolhidos permitiu determinar o nível de aprendizagem dos alunos nas diversas matérias, orientando o ensino para as prioridades da fase seguinte.

Os meus objetivos para esta etapa foram: melhorar as matérias prioritárias dos alunos; concretizar a avaliação inicial nas disciplinas de dança e salto em altura no atletismo; e abordar a ginástica acrobática.

Quadro 5 - Objetivos da 2ª Etapa Lecionação

Objetivos da 2ª Etapa (Prioridades)
Definir estratégias para desenvolver as matérias prioritárias dos alunos
Concretizar a avaliação inicial na matéria de dança
Introduzir a ginástica acrobática

1.10.1 Plano

Na medida do possível, privilegiar a formação de grupos de trabalho heterogéneos (e.g. alunos com diferentes níveis a realizarem a mesma tarefa) por parte do professor esteve associado a um clima motivacional orientado para a mestria (Braithwaite et al., 2011). Para além das aprendizagens, este tipo de grupo potenciou o desenvolvimento de valores como o respeito pela diferença, a inclusão e a interajuda (Papaioannou et al., 2012). Contudo, sempre que necessário à eficácia do processo de ensino-aprendizagem, recorri à organização homogénea dos grupos. Por exemplo, isto foi relevante para avaliar os alunos num contexto em que tinham a oportunidade de realizar a tarefa com outros do mesmo nível, maximizando as oportunidades para assumirem o protagonismo pela ação; e para desenvolver aprendizagens de conteúdos específicos (exemplo: utilização de um plano inclinado para todos os alunos com dificuldades na realização do rolamento atrás terminando com as pernas afastadas).

O quadro 6, apresentou a formação dos grupos para esta fase, que, devido às suas características, adotaram uma composição heterogénea baseada no desempenho nos JDC. Ao colaborarem em conjunto para alcançar os objetivos estabelecidos, expressos nas metas de aprendizagem partilhadas, ofereceram mais oportunidades para os alunos superarem as suas dificuldades

Quadro 6 - Grupos - 2ª Etapa

Grupos 2ª Etapa					
Grupo 1		Grupo 2		Grupo 3	
nº2	nº18	nº15	nº8	nº3	nº16
nº17	nº1	nº6	nº13	nº14	nº4
nº7	nº12	nº9	nº10	nº5 (NEE)	nº11

Na constituição dos grupos, os alunos assinalados a amarelo são os alunos de referência que desempenhavam, de certa forma, o papel de líderes da equipa, auxiliando os colegas com maiores dificuldades, oferecendo mais oportunidades facilitadoras, como por exemplo, na leitura do jogo. As evidências de alguns estudos (Ward et al., 1998; Ward & Lee, 2005) mostraram que os alunos mais proficientes em termos de conhecimento e desempenho nas tarefas motoras, mesmo os mais jovens, conseguiram avaliar e promover

a aprendizagem dos seus colegas. Esta situação foi relacionada com o facto de os pares poderem ter mais confiança nos seus pares-tutores, sentindo-se mais confortáveis para aceitar o seu diagnóstico da situação e o seu feedback. Os alunos assinalados a verde foram os de referência, enquanto os assinalados a vermelho foram os alunos mais críticos, enfrentando maiores dificuldades. O número 5, um aluno com necessidades educativas especiais, integrou uma equipa mais avançada, onde os colegas dentro da mesma categoria demonstraram um nível superior aos restantes do grupo.

No âmbito do voleibol, ao analisar a situação com base na avaliação inicial (AI), identifiquei que o grande obstáculo residia no "deslocamento para o ponto de queda da bola", prejudicando a continuidade do jogo. Para resolver essa questão, considerei duas abordagens prioritárias: os modelos de jogo 1+1 e 2+2. Diante das dificuldades evidenciadas pelos alunos, implementei ambas as situações, adaptando sempre individualmente às aprendizagens dos alunos. Os métodos de ensino focados na compreensão dos jogos promovem uma aprendizagem mais profunda e duradoura, (Harvey et al., 2010). A meta nas duas situações de aprendizagem foi realizar dez transposições de rede. Os constrangimentos foram: a utilização da manchete, havendo apenas toque de dedos; serviço por baixo e, na situação de 2+2, realizarem dois passes entre si, promovendo a dinâmica dos três toques. Os alunos com maior dificuldade nesta matéria (nrs:1,4,5,9,11,12,15,17) começaram inicialmente na situação de 1+1 com alunos assinalados a amarelo do seu grupo. Na situação de 2+2, para os alunos mais avançados foi importante manter esta heterogeneidade para haver evolução dos alunos com mais dificuldades.

Um feedback de qualidade, referenciado aos objetivos de aprendizagem e aos critérios de avaliação, produziu ganhos significativos na aprendizagem (Atkin et al., 2001). O feedback foi adequado e específico; para os alunos mais aptos, incidiu mais na realização do passe de toque de dedos em forma de arco, de modo a aumentar o tempo de deslocamento do colega para ele devolver e na dinâmica dos três toques. Nos alunos críticos, incidiu mais em correções técnicas, como a posição corporal. Segundo Comédias (2012), na situação de 2+2, o primeiro passe deveria ser sempre feito para o aluno mais apto, de modo a dar continuidade ao jogo.

Em relação ao basquetebol, as principais fragilidades encontradas foram a tomada de decisão, relacionada com o controlo de bola, e o lançamento na passada. À medida que

se reduzia o número de jogadores numa equipa, aumentava-se a frequência dos "toques na bola", permitindo mais oportunidades para cada jogador executar as suas habilidades individuais (Klusemann, 2012). No entanto, apesar de reduzir o número de jogadores e, consequentemente, aumentar a interação com a bola, o estudo de Owen et al. (2004) sugeriu que o aumento do número de jogadores resultava num aumento geral das ações técnicas realizadas. Assim, o valor de envolver mais jogadores em jogos reduzidos residia no aprimoramento das competências de tomada de decisão específicas da equipa, já que mais elementos da equipa e adversários participavam ativamente nos processos de decisão.

Avaliando as dificuldades, considerei duas situações possíveis: jogo em meio-campo 3x3 e em superioridade numérica 3x1/3x2, privilegiando o ataque. Em situação de superioridade, o objetivo principal foi melhorar o poder de decisão com bola, ou seja, quando passar, finalizar ou conduzir. Além disso, identificámos um problema específico relacionado com o lançamento na passada. Muitos alunos demonstraram dificuldade em coordenar o movimento de aproximação e o lançamento, o que comprometeu a eficácia das finalizações. Para abordar esta questão, foi necessário realizar exercícios específicos da técnica do lançamento na passada, com foco na correta execução dos passos e na coordenação motora. O objetivo principal desta situação de aprendizagem foi, na maioria das vezes, concluir os ataques com uma finalização bem-sucedida. Na situação 3x3 em meio-campo, o objetivo principal foi a ocupação dos três corredores, passe e desmarcação na direção do cesto e dar linha de passe. No sentido de melhorar a desmarcação, coloquei um constrangimento que foi retirar o drible, para que a bola progredisse no campo apenas através de passe. Aos alunos que enfrentaram mais dificuldades na tomada de decisão, foi concedida uma vantagem: os adversários deveriam ceder mais espaço e foram limitados a interceptar, sem a possibilidade de desarmar. Os alunos que cumpriam com o nível esperado nesta altura (Introdução 2) foram os mais avançados nesta matéria (nrs: 2,3, 13,14,15,16,17,18) e, consequentemente, foram aqueles que cooperavam com os mais vulneráveis.

Ao nível do atletismo, foi observado um bom desempenho geral da turma. Especificamente, 65% dos alunos obtiveram a nota I2, indicando um bom desempenho, enquanto 20% alcançaram a nota I2+, que representa um desempenho muito bom. Além disso, 10% dos alunos foram classificados com I1+, refletindo um desempenho

satisfatório. Apenas 5% dos alunos receberam a nota I1, que ainda é considerada aceitável. Portanto, com 85% da turma apresentando desempenhos bons ou superiores, podemos afirmar que o desempenho geral da turma em atletismo foi bastante satisfatório. As principais dificuldades encontradas nas barreiras e nas estafetas foram a receção do testemunho em movimento. A resolução deste problema passou pela formação de grupos homogêneos, tendo em consideração a velocidade, de modo a estarem os mais coordenados possíveis.

No que diz respeito à ginástica de solo, a prioridade foi os alunos conseguirem fazer todos os elementos do nível introdução em sequência, de acordo com o protocolo de avaliação inicial. No I1, apenas quatro alunos não conseguiram cumprir; os números 5 e 17 tiveram dificuldade na subida para pino no espaldar; os números 11 e 17 tiveram dificuldade no rolamento à frente; e o número 11 teve dificuldade no rolamento à retaguarda de pernas elevadas. No nível I2, a prioridade foi a subida para pino no espaldar, terminando em rolamento, onde 10 alunos não conseguiram completar a sequência desse nível. O aluno número 6 teve como prioridade desenvolver o nível elementar e ser avaliado nesse contexto mais avançado. Em relação à ginástica de aparelhos, a prioridade foi os alunos 1,5,9,11,12,17 consolidarem o nível I1. A maior dificuldade da maioria destes alunos foi no salto ao eixo no boque e no plinto.

No contexto do badminton, as principais dificuldades enfrentadas frequentemente referiam-se aos padrões inadequados adquiridos na execução do serviço. Outro obstáculo identificado foi o desafio no deslocamento para alcançar o ponto de queda do volante, afetando a fluidez do jogo de cooperação 1+1. Para superar esses obstáculos e atingir os objetivos estabelecidos, foram adotadas diversas estratégias. Inicialmente, enfatizou-se a demonstração e correção da técnica de segurar na raquete e executar o serviço. Na abordagem desta matéria, priorizou-se o modelo 1+1 para assegurar a continuidade do jogo, onde os alunos aplicaram a melhor técnica ao devolver o volante e deslocavam-se para o ponto de queda, utilizando as duas técnicas prioritárias *Lob e Clear*.

Em relação à aptidão física, a maior fragilidade dos alunos foi na flexibilidade. Nenhum aluno recebeu a nota "NAZS" em todos os testes de condição física (Área B) simultaneamente. No entanto, vários alunos (13, especificamente: 1, 3, 5, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20) não atingiram os valores mínimos em múltiplos testes relacionados à condição física, o que indica uma fragilidade significativa nesta área. O plano da

segunda etapa foi incluir uma estação na aula onde os alunos poderiam desenvolver as capacidades físicas. Para combater a problemática relacionada aos resultados negativos da flexibilidade, optei por incluir no final das aulas sempre alongamentos que desenvolvessem mais esta capacidade física, em colaboração com o projeto de seminário do meu colega.

1.10.2 Balanço

Os objetivos propostos foram alcançados com sucesso, à exceção do último, que foi adiado para a etapa seguinte. Foram definidas estratégias para o desenvolvimento das matérias prioritárias dos alunos e concretizada a avaliação inicial na matéria de dança. A introdução da ginástica acrobática ficou para uma fase posterior.

Em relação aos jogos desportivos coletivos, foi possível observar uma evolução em todos os alunos, naturalmente com diferentes níveis de desenvolvimento em função das prioridades das matérias. O andebol e o futebol foram abordados de forma limitada, concedendo-se mais tempo de aprendizagem e consolidação às matérias prioritárias.

Muitas matérias, especialmente os jogos desportivos coletivos, necessitam de vários momentos de avaliação, uma vez que são imprevisíveis e irrepetíveis, dependendo do desempenho dos colegas, tornando-se, assim, os elementos mais difíceis de avaliar em todo o sistema de ensino (Comédias, 2012). Nesse sentido, foram realizados dois momentos de avaliação, com o intuito de comparar comportamentos no início da primeira etapa e na segunda etapa.

O Basquetebol foi a matéria onde os alunos estiveram mais próximos de alcançar o sucesso. Os objetivos do nível de introdução foram atingidos, embora a desmarcação tenha sido identificada como um comportamento a melhorar. Para aprimorar este comportamento, foi adotada inicialmente uma situação de 3x3 sem drible. Em situação analítica, nos aquecimentos, foi desenvolvido o lançamento na passada, com o intuito de melhorar a técnica para ser utilizada mais frequentemente em contexto de jogo. Em relação aos alunos críticos, o feedback foi direcionado a dois comportamentos-chave de ataque: a receção orientada para o alvo e o passe e desmarcação, com o objetivo de resolver a desmarcação e a tomada de decisão.

No voleibol, todos os alunos atingiram o nível de introdução 1, pelo que, na etapa seguinte, continuaram em situação de 2+2 e 1+1. Houve uma melhoria significativa na realização de passes e no deslocamento para o ponto de queda da bola, embora a continuidade das ações ainda precisasse ser consolidada.

No que diz respeito ao atletismo, embora as condições climáticas adversas tenham limitado algumas atividades no exterior, procurei integrar esta matéria nas aulas. No entanto, o contato com o atletismo não foi tão presente quanto o desejado, num cumprimento parcial deste objetivo.

Na matéria de ginástica, houve uma grande evolução, especialmente na ginástica de solo. Apenas quatro alunos não tiveram sucesso em todos os elementos do nível de introdução 1, sendo as dificuldades centradas nos rolamentos e na subida para pino com apoio do espaldar. Os alunos mais desenvolvidos apresentaram dificuldades no nível de introdução 2, com especial enfoque no rolamento à retaguarda sem o plano inclinado e na subida para pino no espaldar terminando em rolamento à frente. Um dos objetivos desta etapa não foi alcançado, pois não foi feita uma abordagem inicial à ginástica acrobática, passando a ser um objetivo para a etapa seguinte.

O badminton foi uma matéria em que os alunos tiveram maior tempo de contacto, resultando numa evolução significativa. Os alunos com maiores dificuldades conseguiram realizar o serviço, corrigindo o erro de execução de colocar o volante em cima da raquete, partindo agora de um nível mais elevado. O lob continua a ser uma técnica pouco utilizada, embora seja mais empregue à medida que os alunos melhoram o desempenho, principalmente no deslocamento de queda do volante.

No que respeita à dança, foi realizada a avaliação inicial, cumprindo com sucesso um dos objetivos principais desta etapa. O merengue, uma dança de nível introdutório, foi abordada em *line dance*, com o estilo de ensino massivo. Nesta avaliação formativa, todos os alunos conseguiram atingir o nível de introdução.

De acordo com Mosston e Ashworth (2008), no estilo de ensino “comando”, o professor define e demonstra a tarefa a executar, estabelece o local onde se realiza a tarefa, a sequência, o início e o fim das tarefas, bem como o ritmo das situações de aprendizagem. A demonstração visa permitir que o aluno identifique os pontos críticos da tarefa. Este

estilo cria condições favoráveis à consecução de determinados objetivos que visam: uniformidade, sincronia, reprodução de um modelo, precisão de respostas e perpetuação das tradições culturais. Existe uma total dependência do aluno ao nível físico, emocional, social e cognitivo. Exemplo: este estilo de ensino é adequado ao ensino de uma coreografia de aeróbica ou zumba, uma vez que esta atividade expressiva se caracteriza pela conformidade e repetição imediata das indicações dadas pelo professor.

Inicialmente, utilizei este estilo para estabelecer uma base sólida e garantir a compreensão dos fundamentos. No entanto, é crucial que os alunos desenvolvam a sua independência pedagógica através de estilos divergentes, promovendo a criatividade, a tomada de decisões e a autonomia no processo de aprendizagem.

Na área da aptidão física, foram repetidos os testes de condição física aos alunos nas semanas finais do 1º período, coincidindo com o final da 2ª etapa, cujos dados estão indicados no quadro 7.

Quadro 7 - Caracterização dos Alunos nas Aptidão Física - 2ª Etapa

Teste	Zona Saudável (ZS) %	Perfil Atlético (PA)%	Não Atinge Zona Saudável (NAZS)%
Vaivém	70	5	25
Abdominais	60	20	20
Extensões de Braço	60	20	20
Flex. Memb. Inf. Direita	50	15	35
Flex. Memb. Inf. Esquerda	50	10	40
Impulsão Horizontal	95	0	5

O quadro 8 expressa as diferenças entre a avaliação inicial, que constam no balanço da 1ª etapa para a 2ª etapa.

Quadro 8 - Comparação Testes FITEscola - 2ª Etapa

Testes	NAZS	ZS	PA
Vaivém	+1	+1	Igual
Abdominais	-1	+1	+2
Extensões de braços	-1	Igual	+3
Flexibilidade dos Memb.Inf	+2	-1	+1
Impulsão Horizontal	Igual	+2	Igual

É importante esclarecer que, entre os dois momentos de registo, ingressaram duas novas alunas na turma, o que influenciou o número total, elevando-o a 20 alunos, e, consequentemente, impactou as estatísticas de cada teste e categoria.

Através da análise do quadro 8, verifica-se que ocorreram pequenas alterações, sobretudo no sentido da melhoria da aptidão física. No entanto, destaca-se negativamente a flexibilidade, com mais dois alunos a não atingirem a Zona Saudável (NAZS) e menos um aluno a fazer parte do grupo da Zona Saudável (ZS). Em contraste, no teste das extensões de braços, registou-se menos um aluno na NAZS e mais três alunos com perfil atlético (PA).

Na área de conhecimentos, foi feito um comentário individual aos planos de treino, cujo objetivo dos alunos nesta etapa era reformulá-los para uma nova avaliação. Uma das dificuldades encontradas residiu na seleção dos exercícios e no tempo de realização, muitas vezes desajustados em relação ao solicitado e às suas capacidades/características.

Refletindo sobre a segunda etapa, foi evidente que os objetivos traçados foram, em grande parte, atingidos, embora com alguns desafios. A decisão de formar grupos heterogéneos mostrou-se eficaz, não só no desenvolvimento técnico dos alunos, mas também na promoção de valores como a inclusão e a interajuda. Esta abordagem permitiu que alunos com diferentes níveis colaborassem, resultando num ambiente de aprendizagem mais rico. Cohen, et al. (1982) afirmam que "os programas de tutoria têm efeitos positivos no desempenho académico e nas atitudes dos alunos que recebem tutoria"

A avaliação inicial na dança, com o foco no merengue em *line dance*, foi bem-sucedida, cumprindo um dos principais objetivos da etapa. A utilização do estilo de ensino

"comando" foi eficaz para estabelecer uma base sólida, mas a transição para estilos mais divergentes foi essencial para promover a autonomia e a criatividade dos alunos no futuro.

A ginástica foi uma área de grande evolução, especialmente na ginástica de solo. Apesar de não ter sido abordada a ginástica acrobática, a consolidação dos níveis de introdução 1 e 2 em solo mostrou progresso significativo. Aprendi que a adaptação contínua do plano de ensino às capacidades dos alunos foi crucial para o seu desenvolvimento.

1.11 Projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI)

1.11.1 Objetivos

Neste projeto, defini vários objetivos com o intuito de otimizar a minha prática pedagógica em função do contacto com outras formas de trabalhar e as dinâmicas diferentes que diferentes alunos trazem ao processo. Como objetivo específico, identificação de possibilidades de desenvolvimento de trabalho de seminário.

Quadro 9 - Objetivos PTI

Objetivos PTI
Melhorar a circulação pelos espaços;
Redução do tempo de transição entre estações;
Aumentar a frequência dos feedbacks;
Melhoria na conclusão do ciclo de feedback;

Em primeiro lugar, propus-me a melhorar a circulação pelos espaços, assegurando uma presença mais eficiente e participativa em todas as áreas. A redução do tempo de transição entre estações constituiu outra meta crucial, visando tornar as mudanças de tarefas mais fluidas e eficazes.

Adicionalmente, ambicionei aumentar a frequência dos feedbacks. Este objetivo não se limitou apenas à regularidade, mas também à qualidade e à prontidão na

comunicação construtiva, favorecendo um ambiente de aprendizagem dinâmico e evolutivo.

A melhoria no encerramento do ciclo de feedback representou outra vertente essencial. Procurei não apenas fornecer avaliações construtivas, mas também assegurar que houvesse uma conclusão adequada, permitindo que as aprendizagens fossem consolidadas e aplicadas de maneira eficaz.

Por fim, um dos objetivos foi integrar uma estação de ciclismo, para integrar mais o GEF. Este desafio não só ampliou o leque das minhas competências, mas também contribuiu para a diversificação e enriquecimento das atividades no contexto do projeto de seminário.

Ao estabelecer estas metas de melhoria pessoal, procurei não apenas elevar a minha performance, mas também contribuir de forma mais significativa para os objetivos gerais do grupo de Educação Física, promovendo um ambiente de trabalho mais eficiente, colaborativo e enriquecedor.

1.11.2 Plano

A participação no projeto PTI constituiu uma oportunidade enriquecedora, permitindo-me explorar diversas realidades e vivenciar o papel integral de um professor, conseguindo assim refletir e concretizar os objetivos propostos inicialmente.

Nesse contexto, a responsabilidade não se restringiu apenas a mim, mas foi partilhada com os professores titulares das turmas, especialmente no que diz respeito ao planeamento e à organização das aulas. Esta experiência foi crucial para o meu crescimento enquanto professora, conforme destacado por Bom e Brás (2003), pois proporcionou um aprimoramento na capacidade de adaptar o ensino a diferentes contextos de turmas.

Foi imperativo reconhecer que todos estes aspetos desempenharam um papel determinante no progresso das aprendizagens dos alunos, constituindo-se como elementos essenciais para o alcance dos objetivos educacionais estabelecidos.

Neste processo, a reflexão constante e a atualização permanente surgiram como atitudes imprescindíveis para qualquer estagiário. Esta necessidade foi alicerçada na premissa de Bom e Brás (2003) de que "os professores não devem transformar-se em funcionários passivos". Assim, comprometi-me a identificar e compreender as dimensões prioritárias da minha intervenção durante o estágio, procurando não apenas uma

abordagem proativa, mas também aprofundando a reflexão sobre o impacto das minhas escolhas e decisões, especialmente em contextos desconhecidos.

No desafio constante de adaptar-me a novas realidades, esperei não apenas cumprir o papel de professora, mas contribuir ativamente para o enriquecimento do ambiente educacional e para o sucesso dos alunos.

A escolha das turmas na realização do PTI incidiu no objetivo de conhecer todos os anos de escolaridade (Quadro 10).

Quadro 10 - Horário PTI

Hórorio PTI	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex
8h20 - 9h05	7ºD -Colega				
9h05 - 9h50		DE - TM	EM	7ºD- Colega	
10h10 - 10h55	6ºC	7ºB- Lecionação	OFS	8ºC- Conjunto	
10h55 - 11h40			CID		
11h50 - 12h35	EM	8º C -Conjunto	9ºA	7ºB- Lecionação	
12h35 - 13h20	DE - TM	GES	DE - TM	8ºD - Assistir	
13h25 - 14h10					
14h10 - 14h55	DE - TM		DE - TM		
15h10 - 15h55		5ºC			
15h55 - 16h40					

Antes de começar efetivamente o projeto, observei as aulas dos meus colegas para perceber a sua dinâmica e conhecer as turmas nas quais vou lecionar. Esta primeira fase revela-se crucial, pois proporciona-me uma oportunidade valiosa para compreender a estrutura e o funcionamento das aulas, bem como para familiarizar me com as características e necessidades específicas dos alunos.

Esta fase de observação, na semana de 15 de janeiro, permitiu-me absorver estratégias pedagógicas eficazes dos meus colegas, contribuindo para a construção de uma base sólida de conhecimento sobre o ambiente educacional em que estava inserida. Ao compreender a dinâmica das turmas, fui capaz de antecipar possíveis desafios e identificar estratégias pedagógicas mais adequadas para promover um ambiente orientado para a mestria.

Assim, esta fase inicial não foi apenas uma simples introdução ao contexto educacional, mas um passo essencial para a construção de uma estrutura que me permitiu iniciar a minha atuação como professora de forma informada e preparada.

1.11.3 Balanço

Os objetivos definidos para este projeto foram integralmente cumpridos, conforme detalharei adiante.

Durante a semana de 22 de Janeiro, comecei a lecionar efetivamente as aulas, o que me proporcionou uma oportunidade valiosa para melhorar a circulação pelos espaços. Observei que, nas turmas do 2.º Ciclo, foi necessário estar constantemente presente para manter a disciplina e a atenção dos alunos. Adaptei a minha abordagem para garantir uma presença mais eficiente e participativa, movendo-me entre as estações de forma a dar atenção adequada a todas as áreas da sala.

Uma das estratégias que adotei para reduzir o tempo de transição entre estações foi planejar atividades de maneira a tornar a mudança de tarefas mais fluida. Notei uma melhoria significativa, especialmente nas turmas do 3.º Ciclo, onde os alunos demonstraram maior autonomia, permitindo uma transição mais rápida e eficiente. Esta observação foi crucial para ajustar as atividades de acordo com a dinâmica de cada turma.

Trabalhei ativamente para aumentar a frequência dos feedbacks, proporcionando comentários regulares e construtivos aos alunos. Durante as aulas, fiz questão de oferecer feedback imediato e relevante, ajudando os alunos a corrigir erros e a melhorar o seu desempenho continuamente. Esta prática foi especialmente eficaz nas turmas do 2.º Ciclo, onde a intervenção constante foi necessária para guiar os alunos.

O desenvolvimento da matéria alternativa de ciclismo foi um dos meus desafios mais gratificantes. Elaborei uma série de atividades e conteúdos que enriqueceram o currículo de Educação Física, promovendo não só a prática desportiva, mas também a consciencialização sobre mobilidade sustentável e saúde. Esta iniciativa foi bem recebida pelos alunos, contribuindo significativamente para a diversificação e enriquecimento das aulas.

Este período de observação e lecionação foi crucial para alinhar as minhas práticas pedagógicas aos objetivos definidos. A interação constante com os alunos e colegas do GEF proporcionou uma aprendizagem contínua, ampliando as minhas ferramentas pedagógicas e permitindo uma adaptação eficiente às necessidades específicas de cada turma. Ao atingir os objetivos propostos, senti-me mais preparada e confiante para contribuir de forma significativa para o ambiente de ensino, promovendo uma experiência educacional mais rica e eficaz para os alunos.

1.12 3ª Etapa - Progresso

1.12.1 Plano

Através da conclusão da 2ª etapa foi possível perceber o ponto de situação de cada grupo de alunos em cada matéria, podendo assim determinar situações ajustadas às capacidades dos alunos (Apêndice IV). Após a consolidação das matérias essenciais, esta etapa é crucial para os alunos progredirem e ultrapassarem para outras aprendizagens.

Quadro 11 - Objetivos da 3ª Etapa Lecionação

Objetivos da 3ª Etapa (Progresso)
Preservar o clima anteriormente atingido, orientado para mestria;
Introdução das figuras do nível introdutório da ginástica acrobática;
Fomentar a progressão das aprendizagens dos alunos;
Aplicação do projeto específico da área;
Planear situações de aprendizagem para que os alunos progridam nas matérias em que apresentam mais dificuldades e situações de aprendizagem para os alunos referência possam atingir os seus objetivos;
Introduzir uma estação de condição física, previamente preparado pelos alunos;

Esta etapa foi centrada principalmente na progressão dos alunos, visando a consolidação das matérias que apresentam maior dificuldade e a progressão nas matérias que os alunos já atingiram o sucesso.

A formação das equipas de aprendizagem manteve-se organizado da mesma maneira que a etapa anterior, grupos heterógenos. Os programas de tutoria também beneficiam os tutores, que ganham uma melhor compreensão e atitudes mais positivas em relação ao que é ensinado (Cohen, Kulik, & Kulik, 1982).

Em relação ao basquetebol, os alunos com maiores dificuldades, a desmarcação continuou a ser um comportamento a ser melhorado, e nesse sentido, vai continuar a haver uma situação de 3x3 sem drible inicialmente. Em situação analítica, nos aquecimentos foi desenvolvido o lançamento na passada, de maneira a melhorar técnica para utilizarem mais recorrentemente em contexto de jogo. Esta estratégia foi aplicada na etapa anterior e optei por mantê-la pois o critério de sucesso aumentou.

Relativamente aos alunos com dificuldades na tomada de decisão coloquei uma condicionante na defesa. As situações de superioridade numérica, como 3x2 foram trabalhadas para privilegiar as ações do ataque.

Ao nível do voleibol, os alunos com dificuldades continuaram a desenvolver a situação de cooperação 1+1, com o objetivo principal de haver continuidade de ações no toque de dedos e deslocamento para o ponto de queda da bola. Exercícios analíticos para desenvolver o ponto de queda da bola serão fundamentais nos alunos com maior dificuldade. No grupo dos alunos com maior domínio nesta matéria, continuam em situação 2+2, com a introdução do serviço por baixo, realçando o objetivo principal: dinâmica dos três toques, resultando na continuidade ao jogo através do toque de dedos. O serviço por baixo foi inicialmente introduzido em situação analítica.

A dinâmica do jogo proposta seguiu as conclusões de Castro et al., (2022), os quais afirmam que a diminuição do número de jogadores em campo, em comparação com a configuração formal 6x6, apresenta um efeito positivo no desempenho dos alunos, favorecendo uma melhor compreensão do jogo.

Na matéria de ginástica de solo e aparelhos foi adotada uma estrutura diferente, onde os alunos têm uma ficha de avaliação em cada matéria e têm de se focar nas habilidades que apresentam uma cor vermelha ou amarela. Esta técnica de ensino permite os alunos terem consciência dos objetivos que devem atingir.

Uma das estratégias que foram aplicadas nestas matérias foi a realização dos elementos de solo em sequência como produto final. Esta abordagem visou não apenas abordar cada elemento isoladamente, mas também destacar a interconexão e fluidez na execução dos movimentos. Ao realizar os elementos de solo em sequência, os alunos tiveram a oportunidade de desenvolver uma compreensão mais holística e integrada, promovendo uma transição suave entre cada elemento. A ênfase na ligação dos elementos pretendeu desenvolver não apenas a técnica individual, mas também a capacidade dos alunos em combinar movimentos de maneira coesa e harmoniosa. Esta característica não só contribuiu para a fluidez e expressividade na execução, mas também auxiliou na construção de uma base sólida para progressões mais avançadas.

Na perspetiva da ginástica acrobática, foi implementada uma estratégia que envolveu a criação de uma ficha abrangente contendo todas as figuras associadas a cada nível. Após uma breve introdução, os alunos foram providos desta ficha como um recurso de referência para que, no futuro, pudessem desenvolver autonomamente a matéria. Essa abordagem teve como objetivo oferecer uma ferramenta prática que fosse composta por

todas as informações essenciais, permitindo que os alunos explorassem e praticassem as figuras de forma independente ao longo do percurso.

A ficha serviu como um guia visual e informativo, facilitando aos alunos uma compreensão detalhada de cada figura. Ao fornecer esse recurso, pretendeu-se incentivar os alunos a assumirem um papel ativo na sua própria aprendizagem, promovendo a prática autónoma. Assim, ao longo do tempo, a intenção foi transmitir conhecimento de maneira a capacitá-los para tornarem-se mais autónomos no desenvolvimento das suas habilidades.

Em relação ao Badminton, os alunos críticos continuaram a abordar os mesmos objetivos da fase anterior, mantendo a situação de aprendizagem inalterada. De maneira estratégica, formei pares heterogéneos para proporcionar mais oportunidades aos alunos com dificuldades. Consoante o observado na análise das aprendizagens da 2ª etapa, os alunos que apresentavam um nível mais avançado estiveram a trabalhar na situação 1x1, cujo objetivo foi efetuar o deslocamento e posicionamento adequado, devolvendo o volante com diferentes tipos de batimentos (clear e lob).

Em relação à matéria de ciclismo, o objetivo foi realizar uma avaliação inicial, com o objetivo de determinar as maiores dificuldades dos alunos.

No âmbito da área da aptidão física, implementei um plano que incluiu a introdução de uma estação dedicada à condição física. Nesta estação, os alunos, alinhando-se com a área dos conhecimentos, trouxeram consigo os seus planos de treino individuais, que foram ajustados com base nos comentários e sugestões de melhoria recebidos. Este método visou fomentar o desenvolvimento autónomo dos alunos, proporcionando-lhes não apenas a oportunidade de aplicar as orientações fornecidas, mas também de assumirem um papel ativo na otimização do seu próprio progresso físico. Os estudos sugerem que programas estruturados aumentam a atividade física diária e melhoram a aptidão física" (Demetriou, Gillison, & McKenzie, 2017)

1.12.2 Balanço

A terceira etapa das atividades desportivas revelou um conjunto de dificuldades comuns entre os alunos, abrangendo várias modalidades. Todos os objetivos estabelecidos para esta etapa foram concluídos com sucesso. Foi preservado o clima anteriormente atingido, orientado para a mestria, garantindo a continuidade do ambiente

propício à aprendizagem. Introduziram-se as figuras do nível introdutório da ginástica acrobática e fomentou-se a progressão das aprendizagens dos alunos. Além disso, o projeto específico da área foi devidamente aplicado. Foram planeadas situações de aprendizagem para que os alunos progredissem nas matérias em que apresentavam mais dificuldades, bem como para que os alunos de referência alcançassem os seus objetivos. Por fim, foi introduzida uma estação de condição física, previamente preparada pelos alunos, consolidando assim a abordagem participativa no desenvolvimento das atividades.

Nos jogos coletivos de invasão, como futebol, andebol e basquetebol, identificaram-se várias dificuldades recorrentes. Primeiramente, os alunos enfrentaram desafios em realizar passes precisos e desmarcarem-se eficazmente para receber a bola novamente, comprometendo a fluidez do jogo. Além disso, a capacidade de alinhar corretamente com o alvo, seja para rematar ou passar, foi frequentemente insuficiente. Outro problema foi a tomada de decisões rápidas e acertadas durante o jogo, que necessita de aprimoramento contínuo. No futebol, a receção e o controlo da bola foram especialmente desafiantes, impactando negativamente a continuidade das jogadas. No andebol, a execução do remate em salto requer maior atenção, com muitos alunos a mostrar dificuldades na técnica correta. Já no basquetebol, participar eficazmente nos ressaltos e realizar lançamentos na passada foram áreas que precisam de mais prática e correção técnica.

No voleibol, as principais dificuldades identificadas concentraram-se em três áreas específicas. Muitos alunos tiveram dificuldade em posicionar-se corretamente para intercetar a bola, o que afeta a eficácia do jogo. A utilização eficaz das pernas para impulsionar e estabilizar o corpo durante os toques também foi uma habilidade que necessita de maior atenção. Além disso, houve uma necessidade de reforçar a técnica correta para garantir um toque de dedos eficaz e preciso.

Nas várias modalidades de ginástica, tanto nos aparelhos quanto no solo, as dificuldades variaram de acordo com a técnica específica exigida. No minitrampolim, a impulsão vertical foi um ponto crítico onde muitos alunos precisaram de melhoria. Nos aparelhos boque e plinto, a elevação correta da bacia foi uma técnica que necessita de aperfeiçoamento. No solo, a execução harmoniosa das sequências de movimentos foi um desafio. Alunos críticos apresentaram dificuldades no rolamento à retaguarda, enquanto os mais avançados tiveram desafios na passagem por pino terminando em rolamento à

frente. Na trave, o salto a pés juntos e a posição de avião foram técnicas que requerem maior estabilidade e precisão. Na ginástica acrobática, a estabilização das figuras foi uma área que precisa de mais prática e aperfeiçoamento.

No badminton, foram identificadas várias dificuldades. Muitos alunos tiveram problemas em manter a posição base correta e em deslocar-se adequadamente para o ponto de queda do volante. A utilização do batimento correto para cada situação foi uma área que necessita de maior compreensão e prática. Movimentos exagerados também prejudicaram a trajetória do volante. Além disso, a realização do lob, utilizando a técnica de clear inadequadamente, foi uma dificuldade comum entre os alunos.

A análise dos resultados de aptidão física dos alunos revelou que a maioria esteve na Zona Saudável (ZS) na maioria dos testes realizados (Quadro 12).

Quadro 12 - Caracterização dos Alunos nas Aptidão Física - 3ª Etapa

Teste	Zona Saudável (ZS) %	Perfil Atlético (PA) %	Não Atinge Zona Saudável (NAZS) %
Vaivém	65	10	25
Abdominais	80	0	20
Extensões de Braço	70	20	10
Flex. Memb. Inf. Direita	60	0	40
Flex. Memb. Inf. Esquerda	60	0	40
Impulsão Horizontal	20	80	0

Os resultados demonstraram que a maioria dos alunos encontrava-se na Zona Saudável em grande parte dos testes, com apenas uma pequena proporção de alunos não atingindo os valores recomendados pelo FITEscola, que foram utilizados para categorizar os resultados. Intervenções que incluem componentes sociais e de apoio mostram ser mais eficazes na promoção de hábitos saudáveis a longo prazo" (Demetriou, Gillison, & McKenzie, 2017)

Os objetivos da terceira etapa foram em grande parte atingidos, com a manutenção de um clima positivo e a introdução bem-sucedida das figuras do nível introdutório da ginástica acrobática. Observou-se um avanço significativo na progressão das aprendizagens dos alunos, especialmente nas matérias mais desafiadoras. No entanto,

verificaram-se alguns desvios ao planeamento inicial, como as dificuldades persistentes na desmarcação e tomada de decisão no basquetebol, apesar da estratégia 3x3 sem drible ter melhorado a fluidez do jogo. Além disso, no voleibol, a correta posição dos membros superiores no toque de dedos e o uso das pernas ainda necessitaram de maior prática.

Duas decisões marcantes foram a introdução de fichas de referência na ginástica e a criação da estação de condição física preparadas pelos próprios alunos. As fichas incentivaram a prática autónoma, aumentando a responsabilidade e a proatividade dos alunos na sua aprendizagem. Estas abordagens não só motivaram os alunos, como também proporcionaram um progresso mais personalizado e eficaz.

1.13 4ª Etapa - Produto

1.13.1 Plano

Quadro 13 - Objetivos da 4ª Etapa Lecionação

Objetivos da 4ª Etapa (Produto)
Consolidação das aprendizagens dos alunos com maiores dificuldades.
Aperfeiçoamento do produto final nas disciplinas prioritárias.
Planeamento das aprendizagens para o ano letivo seguinte.
Aplicação da matéria de ciclismo como matéria em estudo para o Seminário
Lecionação da matéria de Orientação como preparação da SC

Com base no balanço da etapa anterior, foram delineadas estratégias específicas para cada modalidade, visando o desenvolvimento contínuo dos alunos.

Nos jogos coletivos de invasão de futebol, andebol e basquetebol, foram identificadas dificuldades no passe seguido de desmarcação, no enquadramento com o alvo e na tomada de decisão. No andebol, a ênfase esteve na técnica do remate em salto, enquanto no basquetebol, as aulas concentraram-se na participação nos ressaltos e no aperfeiçoamento do lançamento na passada. Foram introduzidos exercícios que condicionaram o drible e jogos de superioridade numérica expressiva para dar mais tempo ao ataque para tomar decisões. Em situações de igualdade numérica, os defesas não puderam desarmar, apenas impedir a progressão, promovendo uma defesa ativa sem desarmes.

No voleibol, as dificuldades identificadas incluíram o deslocamento para o ponto de queda da bola, a utilização dos membros inferiores e a correta utilização da mão no toque de dedos. Para corrigir essas questões, foram implementados exercícios analíticos

específicos para as ações técnicas necessárias. Foram também introduzidos jogos reduzidos de cooperação 1+1 e 2+2. Para os alunos mais avançados, foi explorada a dinâmica dos três toques em jogos de oposição 2x2.

Bunker e Thorpe (1982) propõem que o ensino dos jogos deve privilegiar a compreensão tática e a tomada de decisão em contexto de jogo. Através da abordagem Teaching Games for Understanding (TGfU), os jogadores são incentivados a interpretar os princípios gerais e específicos do jogo, aprendendo a responder às questões ‘o que fazer?’ e ‘como fazer?’ com base nas exigências da situação de jogo.

Na ginástica, as áreas que necessitavam de melhoria incluíam a impulsão vertical no minitrampolim, a elevação da bacia no boque e plinto, a harmonia na sequência de movimentos no solo, o rolamento à retaguarda para os críticos e a passagem por pino terminando em rolamento à frente para os alunos de referência. Na trave, o trabalho foi focado no salto a pés juntos e na posição de avião, enquanto na ginástica acrobática, a estabilização das figuras foi uma prioridade. Para abordar essas dificuldades, foram utilizadas progressões adaptadas a cada nível de desenvolvimento dos alunos, juntamente com o visionamento do registo da avaliação formativa, que indicou a qualidade de execução através de cores, permitindo aos alunos compreenderem melhor as suas áreas de melhoria.

No badminton, os principais desafios incluíram a manutenção da posição base, o deslocamento para o ponto de queda do volante, a utilização correta do batimento para cada situação e a realização do lob utilizando a técnica de clear adequadamente. Para resolver essas questões, foi utilizada uma marca como referência para a posição base. Foram também realizados jogos de cooperação 1+1 e, em alguns casos, jogos 1x1, para melhorar a aplicação prática das técnicas ensinadas.

Na área dos conhecimentos, o foco foi na continuidade dos planos de treino individuais, proporcionando aos alunos a oportunidade de melhorar a nota do 2º período, correspondente à 3ª etapa. Além disso, foi abordado nas aulas o tema da alimentação saudável. Foram fornecidos materiais de estudo para ajudar os alunos a compreenderem a importância de uma alimentação equilibrada. Estes materiais foram especialmente relevantes para a preparação do dia da saída de campo, onde os alunos tiveram de demonstrar que leram e interpretaram corretamente as orientações sobre o que seria mais adequado levar para a visita de estudo. O suporte familiar e a disponibilidade mais ampla de alimentos saudáveis são facilitadores importantes para a alimentação saudável entre os jovens" (Shepherd et al., 2006).

Estas estratégias foram cuidadosamente delineadas para abordar diretamente as dificuldades identificadas, proporcionando um plano de ação claro e direcionado para o desenvolvimento das habilidades dos alunos em cada modalidade desportiva no terceiro e último período escolar.

1.13.2 Balanço

A quarta e última etapa decorreu de forma satisfatória, apesar de algumas limitações devido às provas de aferição e feriados, que resultaram na perda de sete aulas. Esta etapa visou consolidar as aprendizagens dos alunos, ajustando os objetivos e metas conforme necessário, e culminou na atribuição das notas finais para o ano letivo. A avaliação formativa desempenhou um papel crucial ao longo do ano, fornecendo feedback contínuo e permitindo ajustes no ensino para melhorar o desempenho individual dos alunos.

Os objetivos desta fase foram plenamente alcançados. Consolidaram-se as aprendizagens dos alunos com maiores dificuldades e aperfeiçoou-se o produto final nas disciplinas prioritárias. Planeou-se o próximo ano letivo, aplicou-se a matéria de ciclismo no Seminário e lecionou-se a matéria de Orientação como preparação para a saída de campo.

Nos jogos coletivos de invasão, como basquetebol, andebol e futebol, os alunos mostraram progressos significativos. As principais dificuldades identificadas anteriormente, como o passe seguido de desmarcação, o enquadramento com o alvo e a tomada de decisão, foram abordadas com sucesso. No futebol, existiu melhorias notáveis, com 16 alunos atingindo o nível I2 ou I2+. No andebol, a técnica do remate em salto foi aprimorada, e 15 alunos chegaram ao nível I2. No basquetebol, as unidades didáticas concentraram-se na participação nos ressaltos e no aperfeiçoamento do lançamento na passada, levando 17 alunos ao nível I2. O uso de jogos de superioridade numérica expressiva e de igualdade numérica sem desarme mostrou-se eficaz para o desenvolvimento das habilidades dos alunos.

No voleibol, os exercícios analíticos específicos para as ações técnicas necessárias, juntamente com jogos reduzidos de cooperação (1+1 e 2+2), ajudaram a corrigir as dificuldades de deslocamento, uso dos membros inferiores e técnica de toque de dedos. Para os alunos mais avançados, a introdução da dinâmica dos três toques em

jogos de oposição (2x2) foi particularmente benéfica, resultando em 10 alunos atingindo o nível I2.

Na ginástica, houve progressos na impulsão vertical no minitrampolim, elevação da bacia no boque e plinto, harmonia na sequência de movimentos no solo e estabilização das figuras na ginástica acrobática. No entanto, devido à perda de aulas, a criação e prática de sequências na ginástica de solo não atingiram a sua melhor fase de aprendizagem com 16 alunos atingindo o nível I2 ou superior, enquanto 4 ainda necessitam de melhorias. Nos aparelhos, 14 alunos conseguiram atingir o nível I2, enquanto 6 alunos ainda estão no nível I1.

No badminton, foram superados desafios relacionados com a posição base, deslocamento para o ponto de queda do volante e a utilização correta do batimento para cada situação. A utilização de uma marca como referência para a posição base e jogos de cooperação (1+1 e 1x1) mostrou-se eficaz para a melhoria das técnicas dos alunos, resultando em 15 alunos atingindo o nível I2.

Os alunos demonstraram melhorias significativas na área de aptidão física, que inclui vaivém, abdominais, extensões de braços, flexibilidade dos membros inferiores e impulsão horizontal. A avaliação formativa contínua permitiu ajustar o ensino e melhorar o desempenho dos alunos. O uso de estratégias variadas, como circuitos de condição física e exercícios intervalados, contribuiu para os avanços observados (Quadro 14).

Quadro 14 - Caracterização dos Alunos nas Aptidão Física - 4.ª Etapa

Teste	Zona Saudável (ZS) %	Perfil Atlético (PA) %	Não Atinge Zona Saudável (NAZS) %
Vaivém	75	10	15
Abdominais	75	15	10
Extensões de Braço	70	30	0
Flex. Memb. Inf. Direita	65	5	30
Flex. Memb. Inf. Esquerda	65	5	30
Impulsão Horizontal	25	75	0

De modo geral, os resultados da 4ª etapa, (Apêndice V), mostraram que a maioria dos alunos conseguiu atingir os objetivos propostos. Apenas dois alunos não atingiram o nível ambicionado em futebol, um deles principalmente devido à falta de assiduidade. No basquetebol, a utilização de jogos 3x3 ajudou quase todos os alunos a aproximarem-se do nível I2, com a participação nos ressaltos sendo um fator decisivo. No voleibol, a estratégia de jogos 1+1 para alunos críticos e 2+2 para os de referência resultou em melhorias significativas, com todos os alunos atingindo o nível introdutório.

Na aptidão física, houve uma clara melhoria desde o início do ano, com muitos alunos alcançando a zona saudável na flexibilidade dos membros inferiores, graças ao trabalho de flexibilidade estática realizado no final de cada aula.

O balanço da área dos conhecimentos foi globalmente positivo, com a maioria dos alunos a demonstrar uma boa compreensão dos conceitos abordados e a melhorar as suas notas. No entanto, alguns alunos não cumpriram as recomendações sobre alimentação saudável e trouxeram comida não adequada à prática de atividade física durante a visita de estudo. Apesar deste contratempo, a etapa foi bem-sucedida no reforço dos conhecimentos dos alunos sobre a importância de uma alimentação equilibrada e na aplicação prática destes conceitos. Este progresso reflete o empenho dos alunos e a eficácia dos materiais de estudo fornecidos.

Em suma, a quarta etapa permitiu consolidar aprendizagens, ajustar objetivos e projetar o desenvolvimento futuro dos alunos. A avaliação formativa contínua foi fundamental para o sucesso do processo, garantindo que nenhum aluno ficasse fora do referencial de sucesso. O empenho dos alunos e as estratégias pedagógicas implementadas ao longo do ano letivo resultaram em melhorias significativas nas competências físicas e desportivas dos alunos.

A consolidação das aprendizagens foi bem-sucedida, especialmente nas matérias prioritárias. As estratégias específicas, como jogos com superioridade numérica e exercícios analíticos, mostraram-se eficazes na superação das dificuldades técnicas e táticas identificadas anteriormente. No entanto, houve desvios no planeamento devido à perda de sete aulas por causa de provas de aferição e feriados, o que impactou a criação e prática de sequências na ginástica de solo.

Destaco desta etapa a eficácia da avaliação formativa contínua, que permitiu ajustes precisos no ensino, garantindo melhorias significativas nas competências dos alunos. A introdução de materiais de estudo sobre alimentação saudável e a aplicação

prática desses conceitos também foram marcantes, apesar de alguns alunos não terem seguido todas as recomendações durante a visita de estudo.

Demetriou, Gillison e McKenzie (2017) destacam que "as intervenções após a escola têm um impacto positivo na atividade física e na saúde de crianças e adolescentes"

2.Direção de Turma

O Diretor de Turma (DT) atua como um líder intermédio, desempenhando uma função crucial de ligação entre a escola e a comunidade. O seu papel é essencial na coordenação de todos os professores do conselho de turma, na promoção do desenvolvimento pessoal e social dos alunos e na sua plena integração no ambiente escolar. Além disso, o DT é fundamental no estabelecimento de relações entre a Escola, os Encarregados de Educação e a Comunidade (Clemente, 2013).

2.1 Caracterização da turma

Através do conselho de turma realizado no término do primeiro período, promoveu-se uma minuciosa caracterização da turma 7ºB. Durante esse encontro, foram identificados pontos fortes que favorecem o processo de aprendizagem, bem como desafios que necessitam de atenção e estratégias específicas para serem superados. Um aluno com necessidades educativas especiais e adaptações curriculares significativas (Apêndice VI) e uma aluna com adaptações curriculares não significativas (Apêndice VII). Antes de todas as reuniões do conselho pedagógico, em conjunto com o Professor Fernando preenchíamos as respetivas folhas.

Os aspetos positivos que emergiram nessa análise destacaram-se pela turma reduzida, composta por 20 alunos, proporcionando um ambiente propício para o ensino personalizado. Além disso, os estudantes demonstraram empenho notável, curiosidade e interesse em relação aos temas e assuntos propostos. A disponibilidade para interagir em discussões e realizar comunicações orais foi evidente, assim como o entusiasmo pela realização de atividades.

Entretanto, também foram identificadas algumas áreas que demandam atenção. A pouca cooperação entre alguns alunos, associada a certa competitividade e individualismo, foi apontada como um desafio. Além disso, observou-se uma falta de maturidade por parte de alguns elementos.

Com base nessas conclusões, foram delineados objetivos para o plano da turma, visando proporcionar uma abordagem abrangente e eficaz ao processo de aprendizagem. Estes objetivos incluem a mobilização de saberes culturais, científicos e tecnológicos para compreender a realidade e abordar situações do quotidiano. Além disso, prioriza-se o

correto uso das linguagens das diferentes áreas do saber para expressão, assim como a personalização de metodologias de trabalho e aprendizagem adequadas aos objetivos visados (Apêndice VIII).

A pesquisa, seleção e organização de informações para transformá-las em conhecimento mobilizável são fundamentais, assim como o desenvolvimento de estratégias para fomentar a cooperação, entreaajuda e resolução conjunta de problemas. A autonomia, responsabilidade e criatividade na realização de atividades também são metas importantes, assim como a adaptação de estratégias de ensino às particularidades de interesses, motivações e dificuldades dos alunos, em cada disciplina específica.

Este plano abrangente visa não apenas corrigir desafios identificados, mas também estimular um ambiente de aprendizagem dinâmico e significativo para todos os envolvidos na turma 7ºB.

2.2 1ª Etapa

2.2.1 Plano

O quadro 15, detalha os principais objetivos da 1ª Etapa da Direção de Turma. Para alcançar esses objetivos, foram desenvolvidas várias atividades que passo a descrever em seguida.

Quadro 15 - Objetivos da 1ª Etapa da Direção de Turma

Objetivos da 1ª Etapa da Direção de Turma
Conhecer o papel de Diretor de Turma (DT);
Desenvolver uma relação diferente com os alunos, em um contexto diferente;
Compreender o comportamento dos alunos com diferentes disciplinas;
Desenvolvimento de várias atividades para alcançar os objetivos mencionados;

Atividades

Em conjunto com a professora Manuela, diretora de turma do 7ºB, desenvolvemos um projeto intitulado: Peças de teatro a partir de contos tradicionais para apresentação no lar de idosos da fundação CEBI. O objetivo foi criar um teatro com várias histórias, que fazem parte do programa da disciplina de português, para posteriormente serem apresentadas a idosos fora do contexto escolar.

A primeira fase do projeto, que culminou na segunda etapa com a apresentação das peças de teatro no Lar de Idosos da Fundação CEBI, foi concluída com sucesso. Nessa etapa inicial, concentrámo-nos na transformação de contos tradicionais em peças teatrais significativas e envolventes, capazes de transmitir mensagens profundas sobre temas relevantes.

No início do projeto, formámos grupos de trabalho, distribuindo os participantes de forma a garantir uma abordagem diversificada e criativa para cada conto. Cada grupo recebeu a responsabilidade de mergulhar na riqueza narrativa dos contos tradicionais designados, iniciando assim a jornada de reinterpretação e adaptação.

A etapa seguinte consistiu na releitura profunda dos contos, acompanhada de uma pesquisa aprofundada sobre os temas subjacentes a cada história. Os participantes procuraram compreender as nuances de questões como pobreza, família, solidariedade, solidão, o papel dos idosos e a posição da mulher na sociedade, elementos fundamentais que foram incorporados às peças teatrais.

O planeamento das peças tomou forma, com a definição de personagens e a estrutura do número de cenas para cada uma. A criatividade aflorou à medida que os grupos delinearam estratégias para destacar os aspetos mais relevantes e impactantes dos contos, visando envolver e emocionar a audiência no Lar de Idosos.

A produção das peças de teatro começou, e os participantes estiveram imersos na tarefa de dar vida às narrativas através de expressões dramáticas, figurinos e cenários. Simultaneamente, desenvolveram textos adicionais, que aprofundavam as reflexões sobre os temas abordados pelos contos, proporcionando uma experiência teatral mais rica e completa.

Além disso, a fase de textualização das peças em formato de apresentação também decorreu. A escolha de utilizar apresentações em PowerPoint ou outros meios visava garantir que as mensagens-chave fossem comunicadas de maneira clara e impactante durante a apresentação no Lar de Idosos.

Com o término desta primeira parte do projeto, estávamos entusiasmados com o potencial das peças de teatro para não apenas entreter, mas também para sensibilizar e provocar reflexões significativas. A próxima etapa seria a culminação de esforços

coletivos, onde as produções teatrais ganhariam vida diante de uma plateia atenta no Lar de Idosos da Fundação CEBI, proporcionando momentos de alegria, reflexão e conexão.

Nesta disciplina, a interdisciplinaridade manifestou-se diretamente, com a colaboração de duas professoras de áreas diferentes. No Dia Mundial da Saúde Mental, os alunos visualizaram um vídeo e propuseram perguntas para fazer à psicóloga da escola. Nesta ação, expliquei aos alunos, com exemplos, a relação entre a saúde mental e a saúde física, salientando a importância do exercício não só a níveis fisiológicos.

Na assembleia de turma, foi abordado o perfil de um delegado de turma, realizada com o propósito de preparar o contributo da turma para a próxima reunião entre delegados e subdelegados, os alunos foram convocados a apresentar sugestões para melhorias na escola. O encontro teve lugar no dia 13 de dezembro de 2023, no auditório, às 12h35. (Anexo IV)

O convite visava promover a participação ativa de todos na discussão de questões relevantes para o ambiente escolar. Os delegados e subdelegados de cada turma foram incumbidos de recolher as ideias e sugestões dos seus colegas, a fim de representar de forma abrangente a opinião da turma na reunião.

Durante a assembleia, os alunos expressaram as suas ideias e opiniões sobre o que consideram passível de melhoria na escola. A diversidade de sugestões refletiu as diferentes perspetivas e experiências dos estudantes, abrangendo áreas como infraestrutura, métodos de ensino, atividades extracurriculares e convivência escolar.

Posteriormente, as sugestões foram compiladas e submetidas à análise e discussão em grupo, com a participação ativa de todos os membros da turma. Este processo permitiu uma reflexão coletiva sobre as propostas apresentadas, garantindo uma representação mais precisa da opinião maioritária.

Os resultados dessa discussão em grupo foram então apresentados pelos delegados da turma na reunião seguinte com os demais representantes de turmas. Dessa forma, a voz dos alunos seria ouvida e considerada na procura contínua por melhorias na escola, promovendo um ambiente educacional mais inclusivo e eficaz.

Pereira et al., 2016, afirmam que o desenvolvimento de atividades físicas tem possibilidades reais de otimizar o bem-estar, favorecendo uma aproximação com a saúde mental. Denotam-se alguns benefícios da atividade física: 1) está relacionada positivamente com o bem-estar físico, emocional e psíquico em todas as idades e ambos os sexos; 2) reduz respostas emocionais face ao stress, estado de ansiedade e abuso de substâncias; 3) reduz níveis leves e moderados de depressão e ansiedade; 4) a prática regular relaciona-se com a redução de alguns comportamentos neuróticos; 5) a criatividade e memória são ampliadas; e 6) aumento da capacidade de concentração. Pelo exposto, sugere-se que há uma relação direta entre atividade física e saúde mental.

2.2.2 Balanço

Com o término desta primeira parte do projeto, atingi os objetivos propostos.

Conheci o papel de Diretor de Turma (DT) ao envolver-me ativamente no planeamento e execução do projeto, o que proporcionou uma compreensão prática das responsabilidades e desafios associados. Desenvolvi uma relação diferente com os alunos, num contexto novo e colaborativo, o que fortaleceu os laços e a confiança entre todos. A participação dos alunos em atividades interdisciplinares, como a criação de peças de teatro a partir de contos tradicionais, permitiu-me observar e compreender como os alunos se comportam e interagem quando confrontados com desafios em diferentes áreas do conhecimento.

2.3 2ª Etapa

2.3.1 Plano

Quadro 16 - Objetivos da 2ª Etapa da Direção de Turma

Objetivos da 2ª etapa da Direção de Turma
Promover a conexão entre os alunos e a comunidade
Concluir a fase de preparação essencial para as apresentações teatrais
Realizar avaliações intercalares das apresentações
Preparar e executar as apresentações finais no Lar de Idosos da Fundação CEBI
Ajudar na elaboração do Plano de Turma

Na segunda etapa do projeto das peças de teatro, alcançámos um marco significativo ao concluir a primeira fase, centrada na preparação essencial para as

apresentações que se avizinhavam. Com o intuito de enriquecer as produções teatrais e garantir uma experiência impactante no Lar de Idosos da Fundação CEBI, dedicámos a nossa atenção a vários aspetos fundamentais.

A escolha de adereços foi um passo crucial nesta etapa. Cada grupo, após a fase de ensaios, teve a oportunidade de selecionar adereços que complementaram e aprimoraram a atmosfera das peças de teatro. Essa decisão, guiada pela criatividade e pela procura de autenticidade, contribuiu para a construção de uma narrativa visualmente rica e envolvente.

Os ensaios das peças de teatro foram momentos intensivos, nos quais os participantes puderam refinar as suas atuações, ajustar a coreografia e garantir uma fluidez harmoniosa nas apresentações. Cada grupo trabalhou arduamente para aprimorar a interpretação das personagens, a expressão vocal e a sincronização.

Como parte integrante do processo, realizámos avaliações intercalares das apresentações à turma. Essa prática proporcionou aos grupos feedbacks construtivos, permitindo ajustes e melhorias contínuas. A troca de ideias e a avaliação mútua foram essenciais para garantir a qualidade e a coesão das peças de teatro, além de promover um ambiente colaborativo e enriquecedor.

Ao entrarmos na terceira e última etapa do projeto, antecipámos com entusiasmo a culminação de todo o esforço e dedicação dos participantes. No dia 24 de janeiro de 2023, foi programada a avaliação final, na qual as peças foram apresentadas no Lar de Idosos da Fundação CEBI. Neste evento tão aguardado, os alunos tiveram a oportunidade de compartilhar o fruto do seu trabalho, proporcionando momentos de alegria, reflexão e conexão.

Para tornar esse momento ainda mais especial, os alunos foram acompanhados pelo grupo de teatro da escola, reforçando a união entre os diferentes grupos e enriquecendo a experiência teatral para todos os envolvidos. Este evento não apenas encerrou o projeto de forma grandiosa, mas também promoveu laços significativos entre os alunos e a comunidade, reforçando o papel do teatro como meio de expressão e conexão.

2.3.2 Balanço

Na segunda etapa do projeto, promovemos a conexão entre os alunos e a comunidade através das apresentações no Lar de Idosos da Fundação CEBI. Esta

interação proporcionou momentos de alegria e reflexão, criando vínculos significativos entre os participantes. A presença do grupo de teatro da escola fortaleceu a união entre os diferentes grupos, enriquecendo a experiência teatral para todos.

Concluimos a preparação essencial para as apresentações, focando na escolha de adereços e nos ensaios intensivos. Cada grupo refinou suas performances, resultando em narrativas visualmente ricas e envolventes. As avaliações intercalares permitiram ajustes contínuos, assegurando a coesão e qualidade das peças de teatro.

Adicionalmente, contribuí para a elaboração do Plano de Turma, incorporando as ideias dos alunos durante as avaliações e ensaios e para o balanço do 1º período (Apêndice IX).

Os objetivos desta fase foram integralmente cumpridos. Promoveu-se a conexão entre os alunos e a comunidade, concluiu-se a preparação essencial para as apresentações teatrais e realizaram-se avaliações intercalares. As apresentações finais foram preparadas e executadas no Lar de Idosos da Fundação CEBI, e colaborei na elaboração do Plano de Turma.

Em resumo, este projeto não apenas atingiu os seus objetivos educacionais e artísticos, como também reforçou a importância do trabalho colaborativo e da empatia. Os alunos aprenderam que, através da arte, é possível comunicar e criar laços duradouros com a comunidade. Esta experiência foi, sem dúvida, uma boa memória e uma lição valiosa para todos.

2.4 3ª Etapa

2.4.1 Plano

Na terceira etapa, iniciei o meu projeto interdisciplinar no segundo período letivo, no qual procurei abordar de maneira abrangente e significativa a temática da sustentabilidade. Antecipei-me e discuti a proposta com a diretora de turma, expus detalhes sobre a minha visão, a extensão do projeto e as aulas necessárias para o seu desenvolvimento, definindo objetivos para esta etapa (Quadro 17).

Quadro 17 - Objetivos da 3ª Etapa da Direção de Turma

Objetivos da 3ª etapa da Direção de Turma
Promover a Colaboração Interdisciplinar
Despertar a Consciência sobre Sustentabilidade
Desenvolver Competências Transversais
Implementar Ações Sustentáveis na Escola
Preparação do "Momento Extra - Gincana de Bicicletas" realizado no 3º período

Na fase inicial, concentrei-me na apresentação dos objetivos do projeto, delineando com clareza o propósito de realizar uma campanha publicitária apelativa. A intenção foi despertar a consciência dos alunos para a importância da sustentabilidade, abordando questões ambientais fundamentais de uma maneira envolvente e impactante.

Além disso, discuti com a DT a estrutura da avaliação formativa, estabelecendo momentos específicos para avaliar o progresso e a compreensão dos alunos ao longo do projeto. A troca de ideias sobre as avaliações formativas permitiu ajustes contínuos e garantiu que os objetivos pedagógicos fossem atingidos de maneira eficaz.

Um aspeto crucial da preparação foi explorar possíveis contribuições e parcerias entre os docentes envolvidos. Reconheci a importância de uma abordagem interdisciplinar e a integração de diferentes disciplinas para enriquecer a experiência dos alunos. A colaboração entre os docentes, com as suas perspetivas, promoveu uma abordagem holística e abrangente da sustentabilidade.

2.4.1 Projeto Interdisciplinar - "Tornar a Escola mais Sustentável"

O tema do projeto interdisciplinar foi a sustentabilidade. O objetivo principal foi realizar uma campanha publicitária apelativa para consciencializar os alunos sobre o tema.

O projeto foi dividido em duas partes distintas, cada uma composta por fases cuidadosamente planeadas para sensibilizar, envolver e implementar ações sustentáveis no ambiente escolar.

Na primeira parte, a ênfase inicial recaiu sobre a sensibilização dos alunos através da análise crítica de um vídeo impactante que abordava os desafios ambientais atuais.

Essa análise foi além da mera assimilação de informações, procurando estimular uma interpretação profunda de textos e gráficos, promovendo assim uma visão crítica e reflexiva sobre a atual crise ambiental.

Simultaneamente, os alunos dedicaram-se a uma pesquisa detalhada sobre atividades sustentáveis passíveis de implementação na escola. Desde práticas como plogging, reciclagem, até a promoção do uso da bicicleta como meio de transporte sustentável e a redução do consumo de água, a meta foi identificar estratégias eficazes para tornar o ambiente escolar mais sustentável.

Na segunda fase, o foco passou para a expressão e divulgação das descobertas através da elaboração de uma campanha publicitária persuasiva, destinada a conscientizar os colegas sobre a importância da sustentabilidade. Essa campanha não se limitou a informar, mas também incentivou a ações concretas por parte dos alunos.

Para facilitar a comunicação entre os grupos de trabalho, foi introduzida a ferramenta digital Padlet. Essa plataforma proporcionou um ambiente colaborativo, permitindo a troca instantânea de ideias, recursos e feedback.

A terceira fase desta parte do projeto culminou na apresentação dos trabalhos em contexto de turma, oferecendo um momento de avaliação formativa. Esse momento não apenas validou as ideias apresentadas, mas também proporcionou um espaço para a reformulação e melhoria das estratégias. Paralelamente, estabeleceram-se relações com os professores do 1º Ciclo, visando compreender a disponibilidade da turma e promover uma colaboração mais ampla.

Os alunos fizeram apresentações ao longo das aulas para que houvesse sempre reformulações antes da submissão final na plataforma Classroom. Os grupos foram formados em conjunto com a DT consoante as características dos alunos e as suas dificuldades. Existiram três grupos diferentes, cada um com um produto final distinto: um cartaz sobre reciclagem, um vídeo sobre mobilidade e um folheto sobre os recursos hídricos.

Houve uma forte transdisciplinaridade com outras disciplinas. Em português, os alunos trabalharam na construção de slogans e textos, enquanto em cidadania focaram-se diretamente na transmissão de valores sustentáveis. Esta parte do projeto foi desenvolvida

na carga horária destas disciplinas. Em geografia, os alunos realizaram pesquisas sobre notícias relacionadas com as alterações climáticas, integrando esses conhecimentos nas suas produções finais.

Na segunda parte, a implementação prática das ações planeadas começou com a divulgação dos cartazes elaborados nas instalações escolares, ampliando o alcance da consciencialização. Ao mesmo tempo, os alunos assumiram um papel ativo na organização e realização de atividades para os alunos do 1º Ciclo. Essas atividades, desenvolvidas ao longo de várias sessões, procuraram abordar tarefas específicas que contribuíssem para tornar a escola mais sustentável, promovendo, consequentemente, a promoção de cumplicidades e responsabilidades partilhadas na implementação do projeto.

No final do 2º período, ficou à minha responsabilidade a realização do balanço desta disciplina. (Apêndice IV).

2.4.1.1 Avaliações Formativas do Projeto

Para a avaliação deste projeto, foram utilizadas rubricas, duas já utilizadas na escola e outras que formulei com uma organização semelhante às de referência, mais direcionadas para a Qualidade Visual do produto final. Estas avaliações formativas foram realizadas em momentos específicos, visando uma compreensão progressiva dos alunos em relação ao tema (Anexo V).

Estas avaliações formativas tiveram como objetivo fornecer feedback contínuo aos alunos, promovendo a autorreflexão e orientando o processo de aprendizagem ao longo do projeto. Foram utilizadas rubricas simples para garantir transparência nas expectativas.

2.5 Balanço

Cumpri com sucesso os objetivos definidos para esta fase. Promovi a colaboração interdisciplinar, despertei a consciência sobre sustentabilidade e desenvolvi competências transversais nos alunos. Além disso, implementei ações sustentáveis na escola e preparei o "Momento Extra - Gincana de Bicicletas", realizado no 3º período, através de uma sondagem que permitiu definir o dia mais conveniente para os encarregados de educação.

Concluo que este projeto interdisciplinar foi um marco significativo na formação dos alunos, não só pela consciencialização sobre a sustentabilidade, mas também pelo desenvolvimento de competências transversais como a colaboração, a pesquisa e a comunicação eficaz. A interação entre as diferentes disciplinas e a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos promoveram um entendimento mais profundo e duradouro do tema. A participação ativa e o entusiasmo dos alunos refletiram-se na qualidade das campanhas publicitárias e das ações implementadas, demonstrando que a educação para a sustentabilidade pode ser envolvente e transformadora.

2.6 Momento Extra - Gincana de Bicicletas

2.6.1 Objetivos

Este projeto foi cuidadosamente planeado com o intuito de alcançar múltiplos objetivos que se complementam e reforçam entre si. A atividade da gincana de bicicletas foi concebida não apenas como um evento recreativo, mas também como uma oportunidade para aplicar conhecimentos adquiridos ao longo do ano letivo, promover valores de sustentabilidade e fortalecer a interação entre alunos, encarregados de educação e a comunidade escolar.

Quadro 18 - Objetivos – Gincana de Bicicletas

Objetivos – Gincana de Bicicletas
Fomentar o Espírito de Comunidade
Promover a Sustentabilidade e a Mobilidade Verde
Fortalecer a Integração entre Alunos e Encarregados de Educação
Aplicar o Seminário noutra contexto
Interligar as Áreas de Lecionação, Direção de Turma e Seminário

2.6.2 Plano

Durante o terceiro período, planeei, em conjunto com o meu orientador de escola, a organização de uma gincana de bicicletas para os alunos do 7ºB. Inicialmente, informei os alunos com bastante antecedência sobre a atividade e, em colaboração com eles, escolhemos uma data que fosse conveniente para a maioria, considerando também a disponibilidade dos seus encarregados de educação.

Após definir a data, criei um cartaz com um formulário anexado para que os alunos pudessem confirmar a sua presença. Este método permitiu uma organização eficaz e garantiu que todos os participantes estivessem cientes dos detalhes da atividade.

2.6.2 Balanço

Dia 8 de junho de 2024 realizou-se a gincana de bicicletas com a participação dos alunos do 7ºB, acompanhados pelos seus encarregados de educação. Alguns alunos trouxeram as suas próprias bicicletas, enquanto outros utilizaram as bicicletas disponibilizadas pela escola. Esta atividade revelou-se de extrema importância, proporcionando aos alunos a oportunidade de interagirem com os seus pais e demonstrarem o conhecimento e trabalho desenvolvido ao longo do ano sobre a relevância do tema da sustentabilidade - especialmente no que diz respeito à mobilidade.

Além de acompanharem os alunos, os encarregados de educação também participaram ativamente na gincana. No final da atividade, os alunos foram premiados com um diploma, reconhecendo-os como embaixadores do ambiente no ano letivo de 2023/24. Este evento não só reforçou os laços entre alunos, pais e a escola, como também destacou a importância da mobilidade sustentável.

Finalmente, ao término do terceiro período, elaborei um texto para ser publicado no jornal escolar sobre esta atividade, resumindo os seus objetivos e resultados. No resumo da atividade, incluí os seguintes pontos:

"Resumo da atividade: No último sábado, realizou-se uma gincana de bicicletas com a participação dos alunos do 7ºB, acompanhados pelos seus encarregados de educação. Alguns alunos trouxeram as suas próprias bicicletas, enquanto outros utilizaram as disponibilizadas pela escola. Esta atividade revelou-se de extrema importância, proporcionando aos alunos a oportunidade de interagirem com os seus pais e demonstrarem o conhecimento e trabalho desenvolvido ao longo do ano sobre a relevância do tema sustentabilidade - especialmente no que diz respeito à mobilidade. Além de acompanharem os alunos, os encarregados de educação também participaram ativamente na gincana. No final da atividade, os alunos foram premiados com um diploma, reconhecendo-os como embaixadores do ambiente no ano letivo de 2023/24. O evento extra das gincanas ocorreu na sequência deste projeto, mais no âmbito do tema da mobilidade, onde incluímos a comunidade escolar, convidando os encarregados de educação, num dia escolhido por eles, relacionando com o projeto de seminário e de lecionação."

Esta atividade não só foi um sucesso em termos de participação e envolvimento, como também reforçou os princípios de sustentabilidade e colaboração entre a comunidade escolar.

2.6 4ª Etapa

A quarta etapa centrou-se na realização dos balanços finais das várias temáticas abordadas ao longo do ano letivo, culminando na concretização do último grande projeto, a saída de campo.

Quadro 19 - Objetivos da 4ª etapa da Direção de Turma

Objetivos da 4ª etapa da Direção de Turma
Avaliação do progresso dos alunos;
Conclusão do Plano de Turma;
Realização da Saída de Campo.

Nesta fase, foram desenvolvidos dois trabalhos principais. O primeiro foi uma atividade sobre o 25 de Abril, que envolveu várias etapas: pesquisa sobre o evento histórico, reflexão crítica sobre o impacto do 25 de Abril na transformação da sociedade portuguesa, e a preparação de uma sessão em articulação com a turma do 8ºC. Esta preparação incluiu a elaboração do convite, a criação do programa, a divisão de tarefas e o treino das leituras. O produto final foi apresentado numa sessão conjunta com o 8ºC aos encarregados de educação, permitindo aos alunos aprofundar o conhecimento sobre a Revolução dos Cravos.

No final do período, abordámos o tema da educação sexual através do visionamento de vídeos e debates. Este tema incluiu discussões sobre valores e cidadania, relações afetivas, prevenção de relações abusivas, educação para a cidadania com afetos, e identidade e género. Estas atividades permitiram aos alunos refletir sobre questões importantes para o seu desenvolvimento pessoal e social, promovendo uma compreensão mais profunda e saudável das relações interpessoais e da sua própria identidade.

A quarta etapa da Direção de Turma foi crucial para consolidar os conhecimentos e experiências adquiridos ao longo do ano letivo. A realização dos balanços finais permitiu uma avaliação abrangente do progresso dos alunos e a conclusão do Plano de Turma. A concretização da Saída de Campo, detalhada num capítulo separado devido à sua importância, marcou o encerramento desta etapa com uma experiência prática e enriquecedora para os alunos. Esta atividade não só proporcionou uma aprendizagem ativa e envolvente, como também fortaleceu os laços entre os alunos e os professores, promovendo um ambiente de cooperação e amizade.

Em suma, esta etapa final foi um marco significativo no desenvolvimento educacional e pessoal dos alunos, deixando uma impressão duradoura que se refletirá nas suas futuras atividades escolares e desportivas. A importância de combinar o conhecimento ambiental com a conexão emocional com a natureza, conforme demonstrado por Otto e Pensini, (2017) sublinha a eficácia desta abordagem holística na promoção de comportamentos pró-ambientais. Além disso, o estudo de Wilson e Matsuoka (2019) reforça a ideia de que atividades na natureza contribuem significativamente para o bem-estar psicológico e autorrealização, destacando os múltiplos benefícios de tais experiências para o desenvolvimento integral dos alunos.

2.7 Saída de Campo

No dia 6 de maio de 2024, realizou-se uma visita de estudo organizada pelo núcleo de estágio de Educação Física da Escola Básica do Bom Sucesso ao Centro Desportivo Nacional do Jamor, com atividades de canoagem, orientação e arborismo no *Adventure Park*, integrando disciplinas de Educação Física, Educação para a Cidadania e Ciências Naturais.

2.7.2 Plano e Objetivos

Realizei um cronograma detalhado com as etapas da saída de campo, que estão a seguir demonstradas, bem como os objetivos específicos da atividade (Quadro 20 e 21).

Quadro 20 - Plano da Saída de Campo (SC)

Plano da Saída de Campo (SC)			
1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
Investigação de saídas de campo anteriores	Identificação de professores responsáveis e turmas	Formação de grupos heterogéneos	Realização da SC ao Centro Desportivo do Jamor
Solicitação de orçamentos de transporte	Definição de objetivos específicos	Abordagem de temas de alimentação saudável	Execução das atividades programadas

Proposta de colaboração entre núcleos	Planeamento de atividades e horários	Organização do transporte e materiais necessários	Avaliação e balanço da visita
---------------------------------------	--------------------------------------	---	-------------------------------

Quadro 21 - Objetivos SC

Objetivos SC
Promoção da educação ambiental, cívica e para a saúde, com ênfase na atividade física;
Cooperação e entreajuda entre os alunos através de atividades desportivas que não são possíveis de organizar no contexto escolar;
Promoção de autonomia dos alunos;
Introdução da matéria de orientação com a atividade integrada de plogging.

Inicialmente, investigámos como foram organizadas saídas de campo anteriores para obter uma melhor compreensão e planeamento. Juntamente com o meu colega de estágio, enviámos vários emails a diferentes empresas de transporte a solicitar orçamentos. Propus ao meu colega de estágio da Escola da Póvoa de Santa Iria uma colaboração entre núcleos. No entanto, devido a incompatibilidades, a parceria não se concretizou.

Os professores responsáveis pela visita foram o Professor Fernando Soares e o Núcleo de Estágio. Os professores acompanhantes incluíram o Professor Mário Lopes, Professor Paulo Pereira, Professora Célia Vieira, Professora Eduarda Lemos e Professora Joana Gomes. Participaram as turmas do 7º B, 7º D e DE, totalizando 43 alunos.

Fizemos grupos heterogéneos entre turmas e o desporto escolar, de maneira que os alunos se conhecessem melhor e trabalhassem em equipa. Abordámos também o tema da alimentação saudável nas refeições, um tema previamente trabalhado na área dos conhecimentos nas aulas de educação física e na plataforma classroom onde os alunos tiveram acesso a material para prepararem as suas refeições da melhor maneira possível (Apêndice X).

Os alunos foram transportados de autocarro, saindo da Escola Básica do Bom Sucesso às 9h e retornando ao mesmo local às 18h. Não houve necessidade de alojamento, e cada aluno levou três refeições: lanche da manhã, almoço e lanche da tarde, além de uma garrafa de água obrigatória. O material necessário incluía chapéu, roupa e calçado

adequado para a prática desportiva, calção apropriado, muda de roupa, toalha, protetor solar e fato de banho para a atividade de canoagem.

Os alunos do escalão A do ASE tiveram o custo do transporte coberto pelo dinheiro angariado na venda de rifas.

A programação do dia foi a seguinte: às 8h30, os alunos encontraram-se na Escola Básica do Bom Sucesso e às 9h partiram para o Centro Desportivo do Jamor, onde chegaram às 10h. A informação inicial sobre regras de segurança e deslocação para a primeira atividade foi dada entre as 10h e as 10h30, seguida pela realização da primeira atividade até às 12h30. O almoço decorreu das 12h30 às 14h, seguido pela segunda atividade, que durou até às 15h30. Após o término da atividade, os alunos voltaram ao ponto de encontro para um lanche e balanço final entre as 16h e as 16h45. A preparação para a saída começou às 16h45, e os alunos partiram do Centro Desportivo do Jamor às 17h, chegando à Escola Básica do Bom Sucesso às 18h. (Apêndice XI)

Realizámos também um percurso de orientação através de uma aplicação de telemóvel, o “Iorieenting”, que foi treinado com os alunos em contexto de aula de Educação Física para não ser uma novidade no dia da atividade. Esta abordagem é apoiada por estudos como o de Otto e Pensini (2017), que destacam a importância da educação ambiental baseada na natureza para promover comportamentos ecológicos. O estudo mostrou que a conexão emocional com a natureza é um motivador mais forte para o comportamento ecológico do que o conhecimento ambiental isolado. (Apêndice XII)

Além disso, o estudo de Wilson e Matsuoka (2019) evidencia que atividades recreativas na natureza estão associadas a níveis mais elevados de autorrealização e bem-estar psicológico. A interação regular com a natureza proporciona experiências significativas que promovem uma sensação de propósito e felicidade, contribuindo para uma melhor saúde mental e emocional.

A interação regular com a natureza proporciona experiências significativas que promovem uma sensação de propósito e felicidade, contribuindo para uma melhor saúde mental e emocional.

2.7.2 Balanço

A visita de estudo ao Centro Desportivo Nacional do Jamor revelou-se uma experiência educativa e enriquecedora para todos os envolvidos. As atividades de canoagem, orientação e arborismo proporcionaram aos alunos uma oportunidade única de aprender fora do ambiente escolar, promovendo a educação ambiental, cívica e para a saúde, com uma ênfase especial na atividade física. A educação ambiental baseada na natureza efetivamente aumenta o comportamento ecológico ao fomentar tanto a conexão com a natureza quanto o conhecimento ambiental" (Otto & Pensini, 2017). A criação de grupos heterogéneos incentivou a cooperação e a entreajuda entre os alunos, enquanto o tema da alimentação saudável reforçou os conhecimentos adquiridos em sala de aula.

A preparação minuciosa, incluindo a solicitação de orçamentos de transporte e a tentativa de colaboração com outra escola, demonstrou um esforço contínuo para proporcionar a melhor experiência possível. A utilização de uma aplicação de orientação, previamente treinado nas aulas de Educação Física, e a premiação dos alunos do DE foram detalhes que enriqueceram ainda mais a visita.

Em suma, esta saída de campo não só atingiu os seus objetivos específicos, como também fortaleceu os laços entre os alunos e promoveu um ambiente de aprendizagem ativo e saudável. A experiência foi, sem dúvida, um marco significativo no desenvolvimento educacional e pessoal dos alunos, deixando uma impressão duradoura que se refletirá nas suas futuras atividades escolares e desportivas. A importância de combinar o conhecimento ambiental com a conexão emocional com a natureza, conforme demonstrado por (Otto e Pensini, 2017), sublinha a eficácia desta abordagem holística na promoção de comportamentos ambientais. Além disso, o estudo de Wilson e Matsuoka, (2019) reforça a ideia de que atividades na natureza contribuem significativamente para o bem-estar psicológico e autorrealização, destacando os múltiplos benefícios de tais experiências para o desenvolvimento integral dos alunos.

Como nos períodos passados, foi realizado um balanço da disciplina de cidadania (Apêndice XIII).

3.Desporto Escolar

O Desporto Escolar é uma atividade de complemento curricular, estando definido no Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro, na sua atual redação, como 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, desenvolvendo as suas atividade nas escolas dos 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e nas escolas do ensino secundário.

A Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86, de 14 de outubro), salienta o papel do Desporto Escolar na promoção da saúde e condição física, na aquisição de hábitos e condutas motoras e no entendimento do desporto como fator de cultura, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, devendo ser fomentada a sua gestão pelos estudantes praticantes, salvaguardando-se a orientação por profissionais qualificados.

Neste contexto, o Programa Estratégico do Desporto Escolar (PEDE) 2021-2025 fomenta a introdução à prática desportiva e à competição enquanto estratégias de promoção do sucesso educativo e de estilos de vida saudáveis, com respeito pelos princípios de igualdade de oportunidades e da diversidade, constituindo, assim, um importante meio para o desenvolvimento das áreas de competências, atitudes e valores previstos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.

O PEDE visa criar as condições para o alargamento gradual da oferta de atividades físicas e desportivas, de carácter regular e ocasional, a todos os alunos, num regime de liberdade de participação e escolha, permitindo o desenvolvimento desportivo dos mesmos e promovendo o desenvolvimento integral da criança enquanto “Ser em Formação”.

Os principais objetivos dos Desporto Escolar são qualificar a oferta desportiva escolar, incentivar a procura do desporto escolar, articular a atividade desportiva com a organização escolar, consolidar a gestão do desporto escolar. (Programa de Desporto Escolar 2017-2021). As finalidades do DE não residem somente na vertente da competição, mas também uma vertente de ensino e de pedagogia (Resende, R., Mendes C., Pimenta N., Castro J., Sarmiento H., 2014).

Segundo Bom & Brás (2003), o DE é um fator demonstrativo de qualidade da oferta escolar revelando competência e visibilidade perante a comunidade escolar, devendo ter uma vertente voluntária e gratuita para os alunos da comunidade escolar (Resende et al. 2014) e orientado por profissionais qualificados

Considerando o ténis de mesa como parte integrante do Programa Nacional de Educação Física (PNEF), conforme Jacinto et al. (2001), no Nível de Introdução, os alunos são encorajados a praticar o jogo cooperativo, batendo e devolvendo a bola com posicionamento e retorno à mesa, mantendo a pega clássica na raquete, iniciando o jogo com o serviço e respondendo à bola tanto à esquerda quanto à direita. Esses critérios assemelham-se à Fase de Preparação.

No Nível Elementar, em situações de jogo, os alunos devem manter a pega clássica, iniciar o jogo com um serviço preciso, devolver a bola em diferentes direções e trajetórias à esquerda e à direita, dificultando o jogo do oponente. Além disso, devem deslocar-se e recolocar-se após cada batimento, apresentando semelhanças com as fases de Fundamentação e Jogo, caracterizadas pela imposição de estratégias no jogo.

3.1 Oferta do DE

Os docentes asseguram um conjunto de Clubes e Projetos, dos quais estão inseridos os clubes do Desporto Escolar (DE). A oferta educativa destes clubes presenteia três escolhas possíveis, a modalidade Ténis de Mesa, a modalidade de Basquetebol e a modalidade de Ginástica de trampolins. Em conjunto com o orientador de estágio estive a cooperar com os alunos do ténis de mesa, sendo o escalão de infantis a minha prioridade.

3.2 1ª Etapa

3.2.1 Plano

Na primeira etapa, denominada "Preparação", foram traçados alguns objetivos. (Quadro 22)

Quadro 22 - Objetivos 1ª Etapa TM

Objetivos 1ª Etapa TM
Conhecer os alunos
Estabelecer dinâmicas e rotinas de treino
Identificar o nível de cada aluno

Na etapa inicial, recebemos alunos que já participaram do núcleo de ténis de mesa no ano letivo anterior, bem como alunos do 2º ciclo iniciando nesta modalidade. Para avaliar o nível dos alunos, foram realizados jogos de cooperação 1+1, semelhantes ao método utilizado no Badminton na área de lecionação. A análise quantitativa utilizando o instrumento de avaliação do desempenho em jogos mostra um aumento na competência tática dos alunos. (Harvey et al., 2010).

Durante essa fase, foram conduzidos exercícios de jogo cooperativo 1+1 para manter a bola em jogo por um longo período, semelhante ao voleibol e ao badminton. Além disso, foram realizados exercícios de repetição dos gestos de direita e revés, sem alteração na trajetória da bola. Para os alunos críticos, foram incluídos exercícios no chão, sem mesa, sobre um banco sueco com áreas semelhantes às da mesa, visando melhorar a pega da raquete, a sensibilidade do batimento e a direção da bola.

Para organizar os grupos de trabalho foi realizado um torneio escada 1x1, onde o vencedor avançava para a próxima mesa e o perdedor descia. Após várias rondas, os grupos de nível foram identificados para formar equipas heterogéneas ou homogéneas, facilitando a definição de objetivos específicos comuns aos alunos.

Os desportos de raquete são fundamentais para o desenvolvimento físico, mental e social dos atletas, promovendo a saúde e o bem-estar geral (Gallardo et al., 2023). As metodologias de ensino e treino nestas modalidades têm um impacto significativo não só na aprendizagem técnica e tática, mas também no prazer e na motivação dos praticantes (Macías et al., 2021).

3.2.2 Balanço

No final da primeira etapa, foi possível identificar em qual nível de jogo cada aluno se encontrava, permitindo prognosticar a próxima etapa.

Após uma avaliação inicial foram identificadas algumas dificuldades. Em primeiro lugar, a pega inadequada da raquete é comum, muitas vezes privilegiando um batimento específico, seja direita ou revés. Além disso, há dificuldades em interceptar a bola corretamente, com movimentos descoordenados entre a bola e a raquete, resultando em tentativas frustradas de devolvê-la.

A postura dos alunos também é objeto de atenção, pois frequentemente ficam muito próximos à mesa, com as pernas rígidas e uma mão apoiada nela. Isso reflete a dificuldade em determinar a sua posição em relação à mesa, reagindo com atraso e

estendendo o braço para alcançar bolas distantes. A dosagem inadequada de energia e a falta de orientação no gesto são evidenciadas, levando a batidas pouco eficazes da bola, sem uma técnica gestual consolidada.

Os programas de treino mental, por exemplo, são essenciais para desenvolver habilidades como inteligência emocional, aumentando a resiliência e a capacidade de lidar com a pressão durante as competições (Gallardo et al., 2023). Adicionalmente, o treino pliométrico demonstrou ser eficaz em melhorar a força, a velocidade e a resistência dos atletas de desportos de raquete, contribuindo para um desempenho físico superior (Rodríguez et al., 2023).

Ao final desta etapa de preparação, maior parte dos alunos alcançaram diversos comportamentos desejados, como reenviar a bola regularmente sobre o meio-campo adversário, utilizando tanto a direita quanto o revés. Também adquiriram uma pega adequada da raquete, dominaram e estabilizaram um gesto simples de resposta, mantiveram trocas de bola na mesa com regularidade, demonstraram uma atitude dinâmica perante a mesa e realizem um serviço de forma regulamentar.

3.3 2ª Etapa

3.3.1 Plano

Na segunda etapa, denominada "Baseping", o objetivo principal aumentar a complexidade de forma gradual, desenvolvendo a capacidade de diversificar o jogo.

Quadro 23 - Objetivos 2ª Etapa TM

Objetivos 2ª Etapa TM
Aumentar a complexidade de forma gradual.
Desenvolver a capacidade de diversificar o jogo.
Melhorar a variação de ritmo.
Aprimorar a mobilidade dos alunos.

Nessa fase, observou se que a troca de bola está estabilizada, ocorrendo sobre o eixo central da mesa, embora haja uma falta de variações de ritmo significativas.

Entre os comportamentos observados e as dificuldades encontradas pelos alunos, destaca-se a dificuldade em variar o ritmo da troca de bola e mante-la o mais perto da linha da mesa, estando a trajetória muito subida, especialmente ao acelerá-la. Além disso, surge

uma limitação na capacidade de controlar a bola, com a preferência pelo eixo central da mesa.

Os alunos também enfrentam desafios ao ajustar o batimento na direção (D/E) dependendo da resposta do adversário. Além disso, evidenciam uma mobilidade limitada, com muitos deles não conseguindo ajustar adequadamente a sua posição em relação à mesa.

A revisão sistemática realizada por Gallardo et al. (2023) destaca a complexidade das exigências fisiológicas dos desportos de raquete, exigindo programas de treino adaptados que englobem desde a aptidão aeróbica até à coordenação motora. Estes programas são essenciais para responder às necessidades específicas de desportos como ténis, badminton e squash.

3.3.2 Balanço

No término desta etapa, um grupo de alunos atingiram comportamentos mais avançados, tais como, a habilidade para acelerar e posicionar a bola para zonas difíceis de receção, dominar o gesto de batimento da direita continua a ser uma habilidade que na maioria dos alunos ainda não está consolidada.

Os conteúdos da etapa abrangeram o batimento da direita, a colocação da bola (jogar lateral e diagonalmente), as ligações D-R, o deslocamento lateral e a colocação do serviço.

No processo de ensino-aprendizagem, destaca-se a necessidade de aprimorar e diversificar os gestos de contra-ataque da direita e do revés.

A mobilidade dos jogadores é enfatizada a partir desta fase, procurando criar diversas situações para adequar o movimento. Durante a aprendizagem do batimento da direita, é importante focar não apenas na correção gestual, mas também na eficácia da ação sobre a bola, de maneira a criar um ambiente inicial mais motivador.

Embora as formas de jogo regulares sejam preferenciais, é imperativo incluir situações reais de jogo para motivar os jogadores, reintegrar as técnicas aprendidas em situações de exercício e aprimorar a compreensão de informações sobre o adversário.

O serviço, por opção, não é foi objeto de aprendizagem específica nesta etapa, priorizando o desenvolvimento de um "fundo de jogo". Essa atenção foi mais trabalhada na 3ª etapa com o objetivo de preparar para a competição.

Uma ideia inicial de projeto foi introduzir um torneio para promover mais situações de competição.

3.4 3ª Etapa

3.4.1 Plano

A 3ª Etapa, marcada pelo ambiente competitivo, a prioridade foi assegurar a continuidade dos objetivos ainda não alcançados pelos alunos. Simultaneamente, procurei aprimorar as competências técnicas, estejam eles no grupo mais avançado, ou seja, no estágio Preparing ou no estágio Baseping. Apesar do contexto de competição, optou-se por manter as estratégias já implementadas nas unidades didáticas da 2ª etapa.

Quadro 24 - Objetivos 3ª Etapa TM

Objetivos 3ª Etapa TM
Assegurar a continuidade dos objetivos ainda não alcançados pelos alunos
Aprimorar as competências técnicas
Participação nas competições

A consistência na abordagem adotada visa otimizar o tempo disponível, reconhecendo a importância de manter uma continuidade na preparação técnica dos alunos, independentemente do período competitivo em que encontraram.

Quadro 25 - Quadro competitivo TM

DATA	HORA	ESCALÃO	LOCAL DA ATIVIDADE	ORGANIZAÇÃO	ATIVIDADE/MODELO
4ª-feira 07-02-2024	14:00 - 18:00	INF A/B Iniciados Juvenil (9 meses)	Escola Básica e Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco	Paulo Matos	1ª Fase Local - 1º Encontro Zona 4 - Vila Franca de Xira
Sábado 02-03-2024	08:30 - 13:00	Todos os escalões/género (7 meses)	Escola Básica do Bom Sucesso	Fernando Soares	1ª Fase Local - 2º Encontro Zona 4 - Vila Franca de Xira
Sábado 16-03-2024	08:30 - 13:00	Iniciado/Juvenil FEM e MASC Singulares (9 meses) <i>(Apenas alunos apurados por zona)</i>	Escola Básica e Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco	Paulo Matos	2ª Fase Local - Apuramento Regional Singulares Zonas: 1/2/3/4 Entrega de Medalhas
Sábado 13-04-2024	08:30 - 13:00	Iniciado/Juvenil FEM e MASC Equipas <i>(1ª equipa classificada por zona)</i>	Escola Básica e Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco	Paulo Matos Sérgio Câmara	2ª Fase Local - Apuramento Regional Equipas Zonas: 1/2/3/4 Entrega de Medalhas
sexta-feira, 03-05-2024 a sábado, 04-05-2024 (a confirmar)	De acordo com o programa	Iniciado/Juvenil Feminino e Masculino	AE Palmela Escola Básica Hermenegildo Capelo	DGEstE - DSRLVT CLDE Península de Setúbal	3ª Fase - Campeonatos Regionais Escolares <i>Apuramento para a Fase Nacional</i>
Sábado 11-05-2024	08:30 - 13:30	INF A/B e Júniores (8/9 meses) <i>(Apenas alunos apurados por zona)</i>	Escola Básica de Santa Iria de Azóia	Igor Martins	2ª Fase Local - Encontro Final Zonas: 1/2/3/4 Entrega de Medalhas
quinta-feira, 23-05-2024 a domingo, 26-05-2024	De acordo com o programa	Juvenil Feminino e Masculino	Lagoa e Portimão	DGE - DDE DGEstE - DSR Algarve	4ª Fase - Campeonatos Nacionais Escolares

A terceira etapa foi caracterizada pela participação ativa dos alunos em diversos torneios internos e externos, abrangendo vários escalões e locais. A estreia competitiva ocorreu durante o torneio interno, realizado nos dias 10 e 11 de janeiro de 2023. No primeiro dia, participaram sete alunos do escalão de Infantis B masculino. No segundo dia, houve a presença de nove alunos do escalão de Iniciados A masculino, dois juvenis masculinos, oito alunos do escalão de Infantis A masculino, e quatro alunas do escalão de Infantis A femininas.

No dia 7 de fevereiro de 2024, decorreu o primeiro torneio oficial na Escola Básica e Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco, no período da tarde. Este evento, correspondente à 1ª Fase Local - 1º Encontro da Zona 4 em Vila Franca de Xira, contou com a participação de 15 alunos dos escalões de Infantis A/B, Iniciados e Juvenil. Destacou-se a participação de um elemento do género feminino no escalão de Infantis A.

O segundo torneio ocorreu no dia 2 de março de 2024, na Escola Básica Bom Sucesso, durante a manhã. Este evento, parte da 1ª Fase Local - 2º Encontro da Zona 4, contou com a presença de 16 alunos. Na soma dos pontos dos dois encontros, destacaram-se os seguintes alunos: **1º e 2º lugares** no escalão de Infantis A; **1º lugar** no escalão de Infantis B Feminino; **2º e 3º lugares** no escalão de Infantis B Masculino; **2º lugar** no escalão de Iniciados Masculino, e outro aluno que, pela soma dos pontos, passou para a fase seguinte; **3º lugar** no escalão de Juvenis Masculino. As escolas envolvidas foram Escola Básica Bom Sucesso, Escola Básica e Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco, Escola Aristides Sousa Mendes, Escola Básica António Ataíde e ES e S. Vialonga, com a nossa escola destacando-se por ter o maior número de participantes.

No dia 16 de março de 2024, ocorreu o terceiro torneio na Escola Básica e Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco, durante a manhã. Este evento, parte da 2ª Fase Local - Apuramento Regional das Zonas 1/2/3/4, contou com a participação de dois alunos do escalão de Iniciados Masculino. Um dos alunos obteve o **4º lugar**, com possibilidade de apuramento para a fase regional, enquanto o outro ficou em 17º lugar.

No dia 11 de maio de 2024, decorreu o último torneio na Escola Básica de Santa Iria da Azóia, durante a manhã, correspondente à 2ª Fase Local - Encontro Final das Zonas 1/2/3/4. Participaram quatro alunos dos escalões de Infantis A/B. Destacaram-se **4º lugar**, outros dois alunos no escalão de Infantis A Masculino, e o **1º lugar** no escalão de Infantis B Feminino. Neste torneio, houve entrega de medalhas por equipas, onde conquistámos o **2º lugar** no escalão de Infantis B.

3.4.2 Balanço

Cumpri com êxito os objetivos desta etapa. Assegurei a continuidade dos objetivos ainda não alcançados pelos alunos, aprimorei as suas competências técnicas e acompanhei a participação nas competições, onde alcançaram bons resultados, que serão apresentados mais à frente.

A terceira etapa do desporto escolar foi marcada por uma série de eventos e competições que evidenciaram não apenas o talento, mas também a resiliência e a determinação dos alunos participantes. Desde a fase inicial, com os torneios internos, até

aos encontros mais desafiadores das fases regionais, os alunos mostraram uma evolução notável no seu desempenho.

A participação massiva e entusiástica em todos os eventos é uma prova do comprometimento dos alunos com o desporto escolar. A nossa escola, com o maior número de participantes, destacou-se não apenas pela quantidade, mas principalmente pela qualidade das performances apresentadas. Os resultados expressivos, com diversas classificações em **primeiro, segundo e terceiro lugares**, são testemunho do esforço contínuo e da preparação rigorosa que antecedeu cada competição.

Os alunos do escalão de Infantis A e B, Iniciados e Juvenis, tanto no masculino quanto no feminino, superaram desafios e demonstraram grande espírito esportivo. As conquistas, como o **primeiro lugar no escalão de Infantis B Feminino** e o **segundo lugar por equipas no escalão de Infantis B**, sublinham o sucesso coletivo e individual.

Em resumo, esta etapa competitiva não só proporcionou momentos de glória e medalhas, mas também promoveu valores fundamentais como a cooperação, a disciplina e a perseverança. A dedicação e o empenho demonstrados por todos os alunos são um reflexo claro da importância do desporto escolar na formação integral dos jovens, preparando-os para enfrentar futuros desafios com confiança e determinação.

3.5 4ª Etapa

3.5.1 Plano

Quadro 26 - Objetivos 4ª Etapa TM

Objetivos 4ª Etapa TM
Confirmar e consolidar as aprendizagens dos alunos;
Concluir os momentos competitivos internos;
Projetar o ano seguinte.

Inicialmente, focámo-nos na verificação das habilidades técnicas e táticas adquiridas pelos alunos ao longo do ano. Para maximizar a diversão e o envolvimento, adotámos abordagens pedagógicas inovadoras e centradas no aluno. Métodos de ensino não convencionais, como o modelo de educação desportiva, foram implementados para aumentar a motivação e promover uma maior adesão ao desporto (Macías et al., 2021).

Além disso, integramos programas de treino bem estruturados. Estas metodologias não só visaram melhorar a aptidão física, como também desenvolver competências emocionais e mentais essenciais para o desempenho desportivo. Estudos suportam a importância destas abordagens para criar um ambiente de aprendizagem positivo e eficaz, contribuindo para o crescimento holístico dos praticantes (Rodríguez et al., 2023; Gallardo et al., 2023).

3.5.2 Balanço

Ao concluir os momentos competitivos internos, realizámos uma avaliação detalhada do progresso dos alunos. Observámos melhorias significativas na técnica e na tática, assim como um aumento na confiança e na motivação dos atletas. A abordagem pedagógica centrada no aluno revelou-se eficaz, com os alunos a demonstrarem um maior entusiasmo e compromisso com o ténis de mesa.

O treino pliométrico, por exemplo, mostrou-se essencial para melhorar a força, a velocidade e a resistência dos atletas, aspetos cruciais para o desempenho em desportos de raquete (Rodríguez et al., 2023). Além disso, os programas de treino mental ajudaram a desenvolver a resiliência e a capacidade de gestão de pressão dos alunos, preparando-os melhor para competições futuras.

Finalmente, a projeção do próximo ano baseou-se nas lições aprendidas e nos sucessos alcançados nesta etapa. Estabelecemos novos objetivos e metas, focando-nos em áreas específicas para continuar a melhorar o desempenho e a satisfação dos alunos. As evidências científicas reforçam a necessidade de continuar a adotar metodologias centradas no aluno e programas de treino bem estruturados para assegurar o desenvolvimento contínuo dos praticantes (Macías et al., 2021; Gallardo et al., 2023).

Antes de descrever as atividades realizadas no âmbito do desporto escolar, é essencial articulá-las com o tema central do estágio, "Educação Holística e Sustentável", e as outras áreas de estágio envolvidas. Todas as iniciativas descritas, desde torneios de ténis de mesa e basquetebol até eventos como o corta-mato e o mega sprint, foram concebidas para promover a saúde, a sustentabilidade e a inclusão. Este enfoque é parte integrante de uma abordagem holística que considera o desenvolvimento completo dos alunos, tanto físico como emocional.

3.5.3 "Competição para Todos"

No dia 8 de junho de 2024, durante o período da manhã, realizou-se um torneio complementar na Escola Básica do Bom Sucesso, envolvendo alunos dos escalões Infantis A/B e Iniciados. O evento contou com a participação de oito alunos, cujo objetivo foi proporcionar uma competição extra para aqueles que frequentam o desporto escolar de ténis de mesa. A competição decorreu num ambiente amigável e desportivo, promovendo não só o desenvolvimento técnico dos alunos, mas também valores como o respeito e o fair play. Todos os participantes mostraram grande entusiasmo e dedicação, tornando o evento um sucesso.

3.6 Atividades Internas e Externas

3.6.1 Corta-Mato

O corta-mato insere-se como uma atividade interna cuidadosamente planeada pelo corpo docente de Educação Física, culminando num evento realizado a 28 de novembro de 2023, no período de manhã. Abrangendo alunos desde o escalão de infantis A (nascidos em 2014) até juniores (nascidos em 2005/2006).

A condução da prova ocorreu de forma harmoniosa, ficando com a responsabilidade de supervisionar o cumprimento das voltas pelos alunos e de controlar possíveis situações de desistência e desclassificações (Ficha de ocorrências – Quadro 27). Durante o percurso, adotamos uma abordagem estratégica ao dividir as voltas, levando em consideração as diferentes idades dos participantes e, consequentemente, adequando os percursos de maneira específica. (Quadro 28)

Quadro 27 - Ficha de ocorrências Corta-Mato

Escalão	Desistências	Outras situações
1ªPartida Infantil B Fem.		
2ªPartida Infantil B Mas.		
3ªPartida Infantil A Fem.		
4ªPartida Infantil A Mas.		
5ªPartida Iniciado Fem.		
6ªPartida Iniciado Mas.		
7ªPartida Juvenil/Junior Fem. e Mas.		

Quadro 28 - Percursos Corta-Mato

Escalão	Ano de nascimento	Distância	Percurso
1ªPartida Infantil B Fem.	2011 a 2012	1400 m	3 Voltas Pequenas
2ªPartida Infantil B Mas.			
3ªPartida Infantil A Fem.	2013 a 2015	900 m	2 Voltas Pequenas
4ªPartida Infantil A Mas.			
5ªPartida Iniciado Fem.	2009 a 2010	1800 m	4 Voltas Pequenas
6ªPartida Iniciado Mas.		2200m	1 Volta Grande + 4 Voltas pequenas
7ªPartida Juvenil/Junior Fem.	2006 a 2008/ 2002 a 2005	2200m	1 Volta Grande + 4 Voltas pequenas
7ªPartida Juvenil/Junior Mas.		3100 m	3 Voltas Grandes + 4 Voltas pequenas

Os resultados apurados destacaram os alunos mais notáveis de cada escalão, proporcionando-lhes a oportunidade de avançar para a fase regional da prova. Este evento não apenas estimulou a participação e a competição saudável entre os estudantes, mas também evidenciou a importância de adaptar o percurso conforme as idades, assegurando uma experiência justa e desafiadora para todos os envolvidos.

No dia 19 de fevereiro de 2024, realizou-se o Corta-Mato Regional no Parque Urbano de Santa Iria, com a participação de 32 alunos, apurados em função da sua classificação no corta-mato realizado na escola. Participámos nos escalões Infantis A, Infantis B, Iniciados e Juvenis, em ambos os géneros. Destaca-se o 4º lugar alcançado no escalão de Iniciados e o 9º lugar no escalão de Infantis B.

3.6.2 Mega Sprint

No dia 14 de março de 2024, ocorreu o Mega Sprinter Fase Regional no Estádio 1º de Maio - Inatel, com a participação de 12 alunos, apurados em função da sua classificação na fase escolar do mega sprinter. Competimos nos escalões Infantis A, Infantis B e Iniciados, em ambos os géneros. Destaca-se o 4º lugar alcançado no escalão de Infantis A e a presença nas meias-finais nos escalões de Infantis B e Iniciados.

3.6.3 Torneio 3x3 Basquetebol

No dia 12 de junho de 2024, durante a última semana de aulas, o professor de basquetebol do desporto escolar organizou um torneio de 3x3, com a obrigatoriedade de ter sempre uma rapariga em jogo. Os alunos foram os árbitros principais, enquanto os professores garantiram a justiça nos jogos. A participação foi significativa e os alunos ficaram muito satisfeitos. A adesão ao torneio demonstrou grande interesse pelo basquetebol, promovendo a inclusão e a igualdade de género. A presença dos professores foi eficaz, contribuindo para um ambiente equilibrado e justo.

3.6.4 O dia do Agrupamento – Montra do DE

Todos os anos, a escola realiza “O dia da Escola”, que é celebrado por todos os núcleos oferecidos pela instituição. Este evento serve para demonstrar à comunidade escolar todo o trabalho realizado ao longo do ano. Neste dia, todos os núcleos do desporto escolar realizaram uma demonstração para a comunidade escolar do que foi feito ao longo do ano. A minha função foi auxiliar nas montagens dos campos e gerir com os professores responsáveis de cada núcleo, facilitando a realização deste dia.

Neste dia, durante a apresentação realizei um vídeo com algumas fotos fornecidas pelos outros professores com alguns momentos de alegria e competição ocorridos durante o ano, através da ferramenta digital Canva.

4.Seminário

À semelhança de outras áreas, o seminário foi estruturado de acordo com o modelo de planeamento por etapas. Este método possibilitou-me avançar e desenvolver de maneira organizada e sistemática todo o processo de realização e dinamização do seminário, assim como avaliar os seus efeitos e repercussões.

Quadro 29 - Cronograma do Seminário

Cronograma do Seminário <i>“Reformulação do plano plurianual com a utilização da matéria alternativa de ciclismo”</i>			
1ª Etapa Prognóstico	2ª Etapa Prioridades	3ª Etapa Progresso	4ª Etapa Produto
Avaliação da Situação local: Verificar a exequibilidade e pertinência da intervenção fundamentada e sustentada por bibliografia;	Definição e implementação da metodologia do projeto e recolha de dados; Realização de uma proposta de modelo pedagógico, níveis de desempenho e respetiva grelha de avaliação;	Análise e interpretação dos dados recolhidos; Atividade experimental para formular propostas e estratégias de implementação da matéria nas aulas de EF;	Apresentação final do seminário ao grupo sobre a utilização da matéria alternativa de “ciclismo” no plano plurianual;

4.1 1ª Etapa

4.1.1 Pertinência

O programa "Desporto Escolar sobre Rodas" é uma ação oficial que visa a distribuição de bicicletas em escolas públicas do 2.º ciclo. Este projeto está inserido no Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) e tem como objetivo fomentar a mobilidade sustentável, promover a atividade física e contribuir para a educação ambiental dos alunos. Em 2023, foram distribuídas 2000 bicicletas a 863 escolas, sendo a nossa escola uma delas.

O projeto de seminário proposto, que visa integrar a matéria alternativa de ciclismo ao currículo escolar, destaca-se como uma iniciativa de extrema relevância no contexto educacional. A sua pertinência está intrinsecamente ligada a uma série de fatores que não só endereçam lacunas identificadas no passado, mas também respondem às novas realidades do grupo de educação física.

Em primeiro lugar, o histórico da escola revela uma ausência significativa de bicicletas nos anos anteriores, o que limitou a oferta de uma matéria alternativa que envolvesse o ciclismo. Realizei um questionário para conhecer melhor a opinião do GEF (Apêndice XIV). Esse cenário restringiu a escolha dos professores e, consequentemente, a experiência educativa dos alunos. A pertinência do projeto destaca-se ao procurar responder a essa carência, proporcionando uma oportunidade única de enriquecimento educacional.

A utilização do ciclismo como matéria alternativa não é apenas uma resposta às limitações passadas, mas também uma estratégia para enriquecer o quadro plurianual. Ao oferecer uma matéria que promove atividade física, sustentabilidade e diversidade de habilidades práticas, o projeto visa atender às necessidades variadas dos alunos. Essa diversificação não apenas atende às preferências individuais dos estudantes, mas também contribui para a formação de cidadãos mais completos e conscientes.

Um aspeto crucial da pertinência do projeto reside na sua capacidade de estimular a autonomia e a responsabilidade entre os alunos. Ao aprenderem a andar de bicicleta, respeitar regras de segurança e cuidar do equipamento, os estudantes não apenas desenvolvem habilidades práticas, mas também interiorizam valores fundamentais para a vida adulta.

Além disso, o projeto não se restringe ao âmbito das salas de aula. Ele transcende as barreiras tradicionais, promovendo o uso da bicicleta como meio de transporte. Essa abordagem não apenas reforça os princípios da sustentabilidade, mas também prepara os alunos para desafios da vida real, promovendo a aplicação prática do conhecimento adquirido.

Um estudo realizado no âmbito do Programa Nacional de Ciclismo para Todos, em parceria com a Direção-Geral da Educação, mostra que, apesar do número de alunos que usa a bicicleta como meio de transporte para a escola ser inferior a 1%, **mais de 55% dos inquiridos gostariam de o fazer**. E, apesar de apenas 16% admitirem não saber andar de bicicleta, os rastreios práticos efetuados mostraram que **cerca de 50% dos alunos não dominam o padrão motor “andar de bicicleta”**.

4.1.2 Objetivos

Quadro 30 - Objetivos do Seminário

Objetivos do Seminário
Reformular o quadro plurianual da escola;
Apresentar um modelo pedagógico abrangente;
Esclarecer os níveis de desempenho do nível introdução e elementar e os seus subníveis;
Promover a interdisciplinaridade;
Envolver ativamente o grupo de Educação Física através do PTI;
Avaliar de forma concreta o impacto da intervenção.

O seminário teve como objetivos principais reformular o quadro plurianual da escola, apresentar um modelo pedagógico, esclarecer os níveis de desempenho do nível introdução e os seus subníveis, promover a interdisciplinaridade e envolver ativamente o grupo de Educação Física através do PTI, onde assumi as aulas dos colegas. Além destes objetivos, pretendi também avaliar de forma concreta o impacto da intervenção. Para tal, no início do projeto, foi realizada uma avaliação para determinar quantos alunos já sabiam andar de bicicleta, ou seja, quantos alunos atingiam o nível I1. No final do projeto, foi feita uma nova avaliação para verificar quantos alunos adquiriram a capacidade de andar de bicicleta, proporcionando assim um indicador tangível do sucesso da implementação do ciclismo como matéria alternativa.

Outro objetivo foi propor uma reformulação do quadro plurianual para incluir o ciclismo como uma matéria alternativa, alinhando-se às metas educacionais e à diversificação desejada no currículo. Em seguida, apresentei um modelo pedagógico

abrangente, incluindo estratégias de ensino e métodos de avaliação para uma integração eficaz. Defini critérios claros de desempenho na fase inicial e promovi a interdisciplinaridade, destacando como a utilização da bicicleta pode integrar outras disciplinas. A colaboração ativa com o grupo de Educação Física, através do PTI e de uma atividade experimental, foi essencial para garantir uma implementação coordenada do ciclismo na escola.

Estes objetivos, juntamente com a avaliação do impacto da intervenção, guiaram as discussões do seminário, visando uma integração bem-sucedida do ciclismo no currículo.

4.1.3 Revisão da literatura

O ciclismo é uma atividade física fundamental para o desenvolvimento físico, social e cognitivo dos alunos, promovendo um estilo de vida saudável (Oja et al., 2011). As escolas e os professores de Educação Física (EF) têm a responsabilidade de integrar o ciclismo nos programas curriculares, proporcionando experiências autênticas que incentivem o desenvolvimento físico, a cooperação e o respeito pelo meio ambiente (Bauman et al., 2012).

Embora muitas escolas ainda não possuam infraestruturas adequadas, como pistas e bicicletas, esta limitação não deve ser encarada como um obstáculo intransponível. Programas de ciclismo podem ser implementados utilizando espaços abertos disponíveis nas proximidades da escola (Yang et al., 2010). O ciclismo oferece diversos benefícios, incluindo a melhoria da aptidão cardiovascular, fortalecimento muscular e aumento da resistência física (Oja et al., 2011).

Além disso, o ciclismo promove a interdisciplinaridade, integrando-se facilmente com disciplinas como Geografia, Ciências e Educação Ambiental. Os alunos podem aprender sobre orientação e leitura de mapas, desenvolvendo competências importantes para a navegação (Pucher et al., 2010). A prática do ciclismo também incentiva a exploração do ambiente natural, fomentando o respeito e a valorização da natureza (Bauman et al., 2012).

Do ponto de vista educativo, o ciclismo é uma ferramenta eficaz para promover a aprendizagem experiencial. As atividades de ciclismo podem ser organizadas em etapas,

começando com exercícios básicos de equilíbrio e manobrabilidade, avançando para rotas mais complexas (Yang et al., 2010). Esta abordagem progressiva ajuda os alunos a desenvolverem confiança e competência na prática do ciclismo (Pucher et al., 2010). Estudos demonstram que a prática regular de ciclismo pode melhorar significativamente a saúde cardiovascular e mental dos estudantes, tornando-se uma atividade essencial no currículo escolar (Chavarrias et al., 2019).

A integração do ciclismo no currículo escolar também contribui para a inclusão social. Programas de ciclismo escolar são eficazes na promoção da inclusão de alunos com necessidades educativas especiais, proporcionando-lhes oportunidades de participação ativa nas atividades físicas (Oja et al., 2011). O ciclismo é uma atividade que pode ser praticada ao longo da vida, incentivando hábitos saudáveis desde a infância até a idade adulta (Bauman et al., 2012).

Além disso, a prática de ciclismo indoor também tem mostrado benefícios significativos para a saúde, incluindo a melhoria da aptidão cardiovascular e da saúde mental (Chavarrias et al., 2019). No entanto, é importante considerar o impacto da poluição do ar na prática do ciclismo ao ar livre, que pode afetar os benefícios de saúde a curto e longo prazo (Fraser & Lock, 2011).

Dados do Inquérito Nacional de Saúde de 2014 revelam que o uso da bicicleta nas deslocações diárias é raro em Portugal: 94% dos inquiridos com 15 anos ou mais afirmaram nunca utilizar a bicicleta e apenas 1,4% referiu utilizá-la cinco ou mais dias por semana. O uso da bicicleta é mais comum entre homens e em faixas etárias mais jovens, particularmente entre os 15 e os 24 anos.

Estudos também destacam a importância de uma infraestrutura adequada para promover o uso da bicicleta. Ciclovias seguras, estacionamento para bicicletas e políticas públicas favoráveis são essenciais para aumentar a adesão ao ciclismo (Pucher et al., 2010). Além disso, campanhas de sensibilização e programas educativos podem ajudar a mudar a perceção pública e incentivar mais pessoas a adotarem o ciclismo como meio de transporte e atividade física regular.

Em suma, o ciclismo é uma atividade multifacetada que oferece inúmeros benefícios para os alunos, tanto no contexto escolar quanto na vida quotidiana. A implementação de

programas de ciclismo nas escolas, mesmo com recursos limitados, pode promover o desenvolvimento físico, social e cognitivo dos alunos (Oja et al., 2011). As evidências científicas sustentam a importância de políticas educativas que incentivem o uso da bicicleta como meio de transporte e atividade física regular, contribuindo para a formação de cidadãos mais saudáveis e conscientes ambientalmente.

4.2 2º Etapa

Na segunda etapa, após uma análise do Plano Plurianual de Educação Física, do Programa Nacional de Educação Física e do Programa “DE sobre Rodas”, procedi à criação de um modelo pedagógico destinado à inclusão da matéria de ciclismo nas aulas de Educação Física. Este modelo foi elaborado com base nos níveis de desempenho e descritores correspondentes a cada fase do ensino, mantendo a estrutura previamente estabelecida, composta pelos níveis de introdução 1 e 2, e subsequentes.

Utilizando como referência o manual do professor do desporto sobre rodas, desenvolvi exercícios específicos para cada habilidade e nível, garantindo uma progressão adequada ao longo do processo de aprendizagem. A fim de assegurar a coerência e eficácia do ensino, promovi discussões com o grupo de professores de Educação Física para determinar o instrumento de avaliação mais apropriado. Após considerar as diferentes opções e seguindo a recomendação do grupo, optei por manter a formatação habitual das grelhas de avaliação (Apêndice XV).

Para complementar o processo de avaliação, adaptei as gincanas do desporto sobre rodas aos diferentes níveis estabelecidos, proporcionando uma avaliação mais contextualizada e integrada das competências adquiridas pelos alunos. Todos os documentos pertinentes, incluindo o modelo pedagógico, os exercícios propostos, as grelhas de avaliação e os instrumentos de avaliação, foram disponibilizados em formato digital na pasta partilhada, facilitando o acesso e a partilha de recursos entre os professores (Apêndice XVI e XVII)

Além disso, implementei um sistema de monitorização do progresso dos alunos, através de uma tabela na qual os professores registam o número de alunos que atingem o nível II, que nos elucida da percentagem de alunos que sabem andar de bicicleta, por turma e ano no início da leção da matéria. Esta tabela permitiu uma análise

sistemática dos resultados, pois no final do ano letivo foi realizada novamente o preenchimento da tabela, utilizando como amostra todos os alunos do 2º e 3º ciclo da Escola Básica do Bom Sucesso.

4.3 3ª Etapa

4.3.1 Análise e interpretação de dados recolhidos

A terceira etapa teve como objetivo analisar e discutir os resultados obtidos ao longo do processo de implementação da matéria de ciclismo nas aulas de Educação Física no 3º período letivo, focando particularmente na evolução do número de alunos que aprenderam a andar de bicicleta, ou seja, que atingiram o nível de introdução, em cada ciclo de ensino.

Começando pelo 2º Ciclo, observa-se um aumento significativo na percentagem de alunos que sabiam andar de bicicleta. No início do processo, a percentagem de alunos do 5º ano que possuíam essa habilidade foi de 57%, enquanto, no final do ano letivo, essa percentagem aumentou para 64%. Já no 6º ano, esse aumento foi ainda mais expressivo, passando de 69% para 78%. No global do 2º Ciclo, a percentagem de alunos que sabiam andar de bicicleta subiu de 63% para 71%.

No 3º Ciclo, os resultados também são positivos. No 7º ano, a percentagem de alunos que sabiam andar de bicicleta passou de 71% para 78%, no 8º ano, o aumento foi de 72% para 78%, e no 9º ano, a percentagem subiu de 85% para 87%. Assim, ao final do processo, a percentagem de alunos que sabiam andar de bicicleta no 3º Ciclo foi de 76% para 81%.

Ao analisar mais detalhadamente os dados, é notável que o aumento na percentagem de alunos que sabiam andar de bicicleta é consistente em todos os anos e ciclos de ensino, indicando uma eficácia geral do programa de introdução do ciclismo nas aulas de Educação Física.

No 2º Ciclo, observou-se um aumento mais acentuado da percentagem de alunos que sabiam andar de bicicleta no 6º ano em comparação com o 5º ano. Isto podia sugerir que os alunos deste ciclo, estando potencialmente numa faixa etária mais próxima da pré-

adolescência, podiam ter respondido de forma mais positiva à introdução dessa nova habilidade. Além disso, é interessante notar que, apesar de um aumento mais modesto no 5º ano, o impacto acumulado ao longo dos dois anos resultou num aumento significativo no total do ciclo.

No 3º Ciclo, embora o aumento na percentagem de alunos que sabiam andar de bicicleta seja menos pronunciado em comparação com o 2º Ciclo, a tendência geral ainda foi de grande significância. É interessante notar que, neste ciclo, a percentagem de alunos que sabem andar de bicicleta é relativamente maior em comparação com o 2º Ciclo, tanto no início como no final do processo. Isto pode indicar que os alunos do 3º Ciclo, possivelmente devido à sua maturidade e habilidades motoras mais desenvolvidas, apresentam uma maior facilidade na aprendizagem do ciclismo.

Ao comparar os ciclos, podemos inferir que a implementação da matéria de ciclismo teve um impacto positivo em ambas as faixas etárias, mas com nuances distintas. Enquanto no 2º Ciclo houve um aumento mais significativo na percentagem de alunos que sabem andar de bicicleta, no 3º Ciclo esse aumento foi mais modesto, mas partindo de uma base já superior. Isto pode indicar que a eficácia do programa pode variar de acordo com a idade e as características de desenvolvimento dos alunos.

Após completar a 2ª e a primeira parte da 3ª etapa, prossegui para uma atividade experimental com o propósito de formular propostas e estratégias para a implementação efetiva da matéria de ciclismo nas aulas de Educação Física dos meus colegas de grupo. Esta atividade visou demonstrar na prática o trabalho desenvolvido até então. Assumi a responsabilidade pela estação de ciclismo durante uma das aulas lecionadas por um dos meus colegas, proporcionando uma oportunidade real de aplicação das metodologias e exercícios elaborados.

Durante esta experiência prática, pude observar a interação dos alunos com as atividades propostas, identificar desafios e oportunidades de melhoria, bem como recolher feedback valioso dos meus colegas. Esta interação direta permitiu-me ajustar e aprimorar as estratégias de ensino, garantindo uma abordagem mais eficaz e adaptada às necessidades dos alunos.

Além disso, a atividade experimental proporcionou uma oportunidade de partilha de conhecimentos e troca de experiências entre os professores de Educação Física, enriquecendo o processo de implementação da matéria no plano plurianual. Ao final desta etapa, foi possível consolidar as aprendizagens e preparar um plano mais robusto e eficiente para a continuidade do projeto.

4.4 4ª Etapa

A 4ª etapa do seminário ocorreu no dia 28 de junho de 2024 e teve como objetivo a apresentação final ao grupo de Educação Física do Bom Sucesso, incluindo o professor orientador da escola e o professor orientador da faculdade.

Durante a apresentação, foram esclarecidos os níveis de desempenho do nível de introdução e os seus subníveis, juntamente com a grelha de avaliação correspondente. Esta explicação detalhada permitiu aos professores uma compreensão clara dos critérios de avaliação e dos objetivos que os alunos devem alcançar em cada etapa do ensino do ciclismo.

Para ilustrar as habilidades e os critérios de avaliação, foi exibido um vídeo que demonstrava a execução das habilidades previamente apresentadas em cada nível, em situação de avaliação, ou seja, durante uma gincana. Esta demonstração visual foi essencial para contextualizar as estratégias pedagógicas e possibilitou uma visualização prática das técnicas ensinadas e avaliadas, facilitando a compreensão dos professores sobre a aplicação prática das metodologias propostas.

A discussão subsequente foi altamente produtiva, uma vez que todos os presentes já tinham acesso ao material apresentado anteriormente. Este preparo prévio permitiu uma discussão informada e eficiente, onde os professores puderam expressar as suas opiniões e sugestões. O feedback foi extremamente positivo, com os colegas de Educação Física elogiando o trabalho realizado e a clareza das propostas apresentadas. As propostas discutidas incluíram a reformulação do quadro plurianual, com a integração do ciclismo como matéria alternativa no currículo de Educação Física. Foi proposta a adaptação do quadro plurianual para incluir o ciclismo, alinhando-se às metas educacionais de diversificação curricular. Além disso, apresentou-se um modelo pedagógico abrangente, que inclui estratégias de ensino e métodos de avaliação específicos para o ciclismo,

definindo-se claramente os níveis de desempenho (introdução e elementar) e seus subníveis.

A avaliação do impacto da intervenção foi outro ponto discutido, com a realização de avaliações iniciais e finais para medir o progresso dos alunos na habilidade em saber andar de bicicleta, monitorando-se continuamente o desempenho dos alunos e ajustando-se as estratégias de ensino conforme necessário.

Além da discussão sobre os níveis de desempenho e a grelha de avaliação, foram também debatidas estratégias para a implementação do ciclismo no currículo escolar. As sugestões incluíram a integração do ciclismo com outras disciplinas, como Geografia e Ciências, promovendo uma abordagem educativa interdisciplinar e holística. Foram também discutidos os benefícios ambientais e de saúde associados ao uso regular da bicicleta.

As conclusões sublinharam a pertinência do projeto ao abordar a ausência histórica de bicicletas na escola, que limitou as opções de matéria alternativa em Educação Física. O projeto respondeu a essa carência, oferecendo uma nova oportunidade de enriquecimento educacional e preenchendo lacunas identificadas no passado. O projeto "Desporto Escolar sobre Rodas" e a inclusão do ciclismo no currículo escolar tiveram um impacto significativo no futuro educacional e ambiental dos alunos.

No final da apresentação, o grupo de Educação Física concordou unanimemente em aprovar todas as propostas, reconhecendo o valor do projeto e o impacto positivo que a implementação do ciclismo como matéria alternativa teria na formação dos alunos. Os professores destacaram a importância do projeto para promover a atividade física, a mobilidade sustentável e a educação ambiental, elogiando o empenho e a dedicação demonstrados ao longo do seminário.

4.5 Conclusão

O seminário representou uma experiência profundamente enriquecedora, tanto no plano profissional quanto pessoal. A oportunidade de integrar o ciclismo no currículo escolar, enquanto promovia a mobilidade sustentável e a atividade física, foi extremamente gratificante. Ver a evolução dos alunos, desde os primeiros passos no domínio das bicicletas até ao desenvolvimento de competências sólidas, confirmou a eficácia do projeto. A aprovação unânime das propostas pelos colegas de Educação Física e o feedback positivo recebido reforçam o impacto positivo desta iniciativa. Este

seminário não só ampliou as minhas competências pedagógicas, como também solidificou a importância do trabalho colaborativo e interdisciplinar no ambiente educativo.

5. Conclusão

O estágio constituiu uma etapa fundamental no meu percurso formativo, permitindo-me evoluir tanto a nível profissional como pessoal. Ao longo desta experiência, pude aplicar e aprofundar os conhecimentos adquiridos durante a minha formação académica, consolidando competências essenciais para o exercício da profissão docente. Mais do que um período de aprendizagem, o estágio representou um verdadeiro desafio, obrigando-me a refletir constantemente sobre a minha prática pedagógica, a adaptar estratégias e a desenvolver uma postura mais confiante e assertiva.

Desde o início, compreendi que um planeamento por etapas estruturado e a definição clara de objetivos são essenciais para a eficácia do ensino. A construção das aulas exigiu um cuidado especial, na progressão dos conteúdos e na adaptação ao nível de desenvolvimento dos alunos. Aprendi que cada etapa do processo educativo deve ser pensada de forma criteriosa, assegurando uma aprendizagem significativa e motivadora. A experiência demonstrou-me que um bom planeamento não só facilita a gestão da aula, mas também proporciona um ambiente mais dinâmico e produtivo.

A avaliação contínua revelou-se um instrumento indispensável na prática docente. Ao longo do estágio, percebi que o feedback regular, tanto dos colegas como dos orientadores, é crucial para compreender o impacto das estratégias adotadas e fazer os ajustes necessários. A observação e análise do desempenho dos alunos ajudaram-me a perceber as suas dificuldades e potencialidades, permitindo-me intervir de forma mais eficaz.

Um dos aspetos mais desafiantes do estágio foi lidar com a heterogeneidade dos alunos. A turma apresentou características e dinâmicas próprias, exigindo uma abordagem diferenciada e estratégias diversificadas. Percebi que, para garantir o sucesso de todos, era fundamental adotar metodologias ativas, ajustadas às necessidades individuais. Esta adaptação exigiu um grande esforço de observação, escuta ativa e criatividade, mas permitiu-me compreender a importância de uma educação verdadeiramente inclusiva, que valoriza as diferenças e promove o desenvolvimento de cada aluno.

O trabalho colaborativo foi outro fator determinante nesta experiência. A interação com os orientadores e outros professores proporcionou-me um crescimento significativo, permitindo-me aprender com as suas experiências, partilhar desafios e

discutir soluções. O seminário revelou-se uma ferramenta valiosa neste sentido, pois possibilitou um contacto mais próximo e enriquecedor com todo o grupo fomentando uma partilha de conhecimentos que contribuiu para a melhoria da minha prática pedagógica. Esta colaboração reforçou a minha convicção de que a docência não deve ser um ato isolado, mas sim um processo de aprendizagem contínua em equipa.

Por fim, o estágio permitiu-me refletir profundamente sobre a minha evolução enquanto futura professora e como pessoa. Comparando o início e o final deste percurso, consigo perceber uma transformação significativa: sinto-me mais segura, mais preparada e mais consciente da minha responsabilidade. O contacto diário com os alunos, os desafios enfrentados e as aprendizagens adquiridas moldaram a minha forma de estar na profissão e reforçaram a minha motivação para continuar a crescer e a aperfeiçoar a minha prática.

Esta experiência confirmou a minha vocação para o ensino e reforçou a minha vontade de continuar a investir na minha formação. Sei que o caminho da docência exige dedicação, paciência e uma aprendizagem constante, mas sinto-me preparada para enfrentar os desafios futuros com confiança e determinação.

Referências

Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J., & Martin, B. W. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *The Lancet*, 380(9838), 258-271.

Bunker, D., & Thorpe, R. (1983). *Teaching Games for Understanding*. Lynne Spackman Editor.

Carvalho, L. M. D. (1994). Avaliação das aprendizagens em educação física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10-11), 135-151.

Chavarrias, M., Carlos-Vivas, J., Collado-Mateo, D., & Pérez-Gómez, J. (2019). Health benefits of indoor cycling: A systematic review. *Medicina*, 55(8), 452.

Clemente, F., & Mendes, R. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Exedra*, (7), 71-85.

Cohen, P. A., Kulik, J. A., & Kulik, C. C. (1982). Educational outcomes of tutoring: A meta-analysis of findings. *American Educational Research Journal*, 19(2), 237-248.

Comédias Henriques, J. (2012). A avaliação autêntica em educação física: O problema dos jogos desportivos coletivos. Tese de doutorado, Instituto da Educação na Universidade Lusófona, Lisboa.

Demetriou, Y., Gillison, F., & McKenzie, T. L. (2017). After-school physical activity interventions on child and adolescent physical activity and health: A review of reviews. *Advances in Physical Education*, 7(2), 191-215.

Fernandes, D. (2006). Para uma teoria da avaliação formativa. *Revista Portuguesa de Educação*, 19(2), 21-50.

Fraser, S. D. S., & Lock, K. (2011). The influence of air pollution exposure on the short- and long-term health benefits associated with active mobility: A systematic review. *Environmental Health Perspectives*, 119(12), 1691-1699.

Gallardo, M. P. C., Pradas de la Fuente, F., Moreno-Azze, A., & Páez, L. C. (2023). Physiological demands of racket sports: A systematic review.

Gomes, L., Martins, J., & Carreiro da Costa, F. (2017). Estilos de ensino em educação física. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física escolar: Referências para um ensino de qualidade* (pp. 87-108). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.

Harvey, S., Cushion, C. J., Wegis, H. M., & Massa-Gonzalez, A. N. (2010). Teaching games for understanding in American high-school soccer: A quantitative data analysis using the game performance assessment instrument. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(1), 29-54.

Henriques, J. J. C. (2012). A avaliação autêntica em educação física: O problema dos jogos desportivos coletivos.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Revisão e atualização dos programas nacionais de educação física - ensino secundário. Lisboa: Ministério da Educação.

Klusemann, M. J., Pyne, D. B., Foster, C., & Drinkwater, E. J. (2012). Optimising technical skills and physical loading in small-sided basketball games. *Journal of Sports Sciences*, 30(14), 1463-1471.

Macías, M. R., Abad Robles, M. T., & Giménez Fuentes-Guerra, F. J. (2021). Effects of sport teaching on students' enjoyment and fun: A systematic review and meta-analysis.

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: Referências para um ensino de qualidade* (pp. 53-82). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.

McEwan, D., Ruissen, G. R., Eys, M. A., Zumbo, B. D., & Beauchamp, M. R. (2020). The effectiveness of teamwork training on teamwork behaviors and team performance: A systematic review and meta-analysis of controlled interventions. *PLOS ONE*, 15(4), e0230683.

Ministério da Educação. (2001). *Programas Nacionais de Educação Física (reajustamento) Ensino Básico, 3º ciclo*.

Oja, P., Titze, S., Bauman, A., de Geus, B., Krenn, P., Reger-Nash, B., & Kohlberger, T. (2011). Health benefits of cycling: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(4), 496-509.

Organização Mundial de Saúde [OMS]. (2020). *Recomendações da OMS para a atividade física e comportamento sedentário: Resumo*. Tradução do original pelo Programa Nacional Para a Promoção da Atividade Física (PNPAF). Lisboa: Direção Geral da Saúde (DGS).

Otto, S., & Pensini, P. (2017). Nature-based environmental education of children: Environmental knowledge and connectedness to nature, together, are related to ecological behaviour. *Global Environmental Change*, 47, 88-94.

Owen, A. L., Twist, C., & Ford, P. (2004). Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers. *Insight*, 2, 50-53.

Pereira, A. D., Marques, M., Simões, S., & Cunha, M. (2016). Relação entre a inteligência espiritual e a saúde mental e física em idosos. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social: RPICS*, 2(1), 38-52.

Pucher, J., Dill, J., & Handy, S. (2010). Infrastructure, programs, and policies to increase bicycling: An international review. *Preventive Medicine*, 50, S106-S125.

Rodríguez, M., Abad, M. T., & Giménez, F. J. (2023). Effects of plyometric training on measures of physical fitness in racket sport athletes: A systematic review and meta-analysis.

Shepherd, J., Harden, A., Rees, R., Brunton, G., Garcia, J., Oliver, S., & Oakley, A. (2006). Young people and healthy eating: A systematic review of research on barriers and facilitators. *Health Education Research*, 21(2), 239-257.

Wilson, C., & Matsuoka, R. H. (2019). Exploring the relationship between nature-based recreational activities, self-realization, and psychological well-being. *Environment and Behavior*, 51(4), 425-452.

Yang, L., Sahlqvist, S., McMinn, A., Griffin, S. J., & Ogilvie, D. (2010). Interventions to promote cycling: Systematic review. *BMJ*, 341, c5293.

Outros documentos

Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso (2021/2022-2023/2024)

Protocolo de Avaliação Inicial do Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso (2023/2024);

Protocolo de Cooperação entre a Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e o Agrupamento (s.d)

Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso (2020)

Apêndices

Apêndice I - Avaliação Inicial (1ª Etapa de Lecionação)

Nr	Nomes / Modalidade	Jogos Desportivos Coletivos							Raquetes		Atletismo		Ginásticas		Testes de Condição Física									
		Voleibol	Andebol	Basquetebol	Futebol	As duas melhores JDC		Badminton	Estafetas	Barreiras	Ginástica de Solo	Ginástica de Aparelhos	Vai Vem	Abdonimais	Extensão de braços	Impulsão Horizontal	Senta e Alcança Drt	Esq						
1	Ana Catarina	1 -	1	1 -	1 +	1	1+	1	2	2	2 -	1 -	24 ZS	25 ZS	11 ZS	188 PA	21	23	NC					
2	André	L	L	2	2	2	2	L	L	L	0	2 -	61 PA	0 NC	0 NC	217 PA	20	22	ZS					
3	David	1 +	1 +	2	2 +	2	2	1 +	2	3	0	0	33 NC	0 NC	0 NC	181 ZS	20	21	ZS					
4	Ema	NI	1	1	1 -	1	1	1	1 +	2	2 -	2 -	40 ZS	35 ZS	16 PA	175 ZS	23	22	NC					
5	Gabriel	NI	NI	NI	NI	NEE	NEE	NI	1 -	1	1 -	NI	8 NC	18 ZS	0 NC	110 NC	26	27	ZS					
6	Isabel	1	1	1	2	1	2	1	2	2	3 -	3	35 ZS	48 ZS	29 PA	188 PA	30	28	ZS					
7	Lara	1	1 -	1	NI	1	1	1 -	1	2	2	1	22 ZS	84 ZS	10 ZS	145 ZS	26	29	ZS					
8	Leandro	1	2	1	2	2	2	1 +	2	3	2 -	2	46 ZS	17 NC	24 PA	180 ZS	0	12	NC					
9	Luana	NI	1 -	1	1 -	1	1-	NI	1	2	1 +	1 -	24 ZS	25 ZS	16 PA	169 ZS	28	23	ZS					
10	Mariana	1	1	1 -	NI	1	1	1 -	2	2	2	2 -	24 ZS	43 ZS	15 PA	0 NC	27	21	ZS					
11	Marta	NI	1 -	1	1 -	1	1-	1 -	2	2	1 -	1 -	17 NC	24 ZS	12 ZS	140 ZS	25	28	ZS					
12	Matilde	NI	1	1	1	1	1	NI	1	2	1 -	1 -	22 ZS	23 ZS	8 ZS	120 ZS	20	18	NC					
13	Milena	1	1	2	1 +	1	2	1	2	2 +	2	1 +	34 ZS	48 ZS	13 ZS	139 ZS	28	23	ZS					
14	Nicole	1	1 +	2	1	1	2	2	2	3	2 -	1 +	40 ZS	42 ZS	17 PA	170 ZS	23	18	NC					
15	Rafael Rodrigues	1 -	2	2 -	2	2	2	2	2	3	1	2 +	37 ZS	41 ZS	17 ZS	200 PA	5	2	NC					
16	Rafael Conceição	1 +	1 +	2	2	2	2	1 +	2	3	1 +	2 -	36 ZS	69 PA	12 ZS	198 PA	19	23	ZS					
17	Raissa	1 -	1	2	1 -	1	2	1 -	2 -	3	1 -	1 -	16 NC	51 ZS	9 ZS	141 ZS	17	14	NC					
18	Tomás	1	2	2 -	2	2	2	2	2	3 +	1	2 -	35 ZS	86 PA	17 ZS	189 ZS	23	22	ZS					
19	Diana	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	21 NC	33 ZS	10 ZS	170 ZS	20	19	NC					

Apêndice II - Planos de Treino Intervalado - Área B e C

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano letivo 2023-2024

Ano / Turma:		Aluno:		Nº:	
Objetivos:	Desenvolver a aptidão aeróbia (4 exercícios) e a força resistente dos abdominais (1 ex.), membros superiores (2 ex.) e membros inferiores (1 ex.)				
Escreve aqui a designação do exercício	Escreve aqui a designação do exercício	Escreve aqui a designação do exercício	Escreve aqui a designação do exercício	Escreve aqui a designação do exercício	Escreve aqui a designação do exercício
1 <i>Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 1</i>	2 <i>Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 2</i>	3 <i>Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 3</i>	4 <i>Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 4</i>		
Escreve aqui a designação do exercício	Escreve aqui a designação do exercício	Escreve aqui a designação do exercício	Escreve aqui a designação do exercício	Escreve aqui a designação do exercício	Escreve aqui a designação do exercício
5 <i>Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 5</i>	6 <i>Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 6</i>	7 <i>Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 7</i>	8 <i>Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 8</i>		
Nº de Sessões por semana e sua distribuição semanal (dias da semana)					
Tempo da Tabata (Exercício + Repouso) Ex: (30-15,30-10 ou 45-15)					
Nº de Séries por Sessão					

Professor: Fernando Soares

Apêndice III - Avaliação do 1º Período (2ª Epata de Lecionação)

B																											7º														
nº	ÁREA A - ATIVIDADES FÍSICAS													ÁREA B - APTIDÃO FÍSICA										ÁREA C - CONHECIMENTOS							100%										
	JDC				GINÁSTICA			ATL	ARE	OUTRAS		Combi	40%	10%	Parcial	Vaivém	Abdominais	Extensões de Br.	Dta. Flexibilidade dos Memb. Inf.	Esq. Flexibilidade dos Memb. Inf.	Impuls. Horizontal	20%	10%	Parcial	C1 - Conhecimentos	5%						5%	Parcial								
	Basquetebol	Andebol	Futebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Acrobática	Atletismo	Danças Sociais	Badminton	Outras		Nível	C2 - Atitudes e Valores												Assiduidade	Pontualidade	Preservação material	Comportamento	Média		C3 - Hábitos de Higiene									
NÍVEL do Período																																									
1	I2-	I1	I1+	I1-	I1-	I1+		I2		I2		3 I2 + 3 I1	3,5	4	1,8	ZS	ZS	ZS	NAZS	NAZS	PA	4,5	4,5	1,35	0	5	5	4	5	5	4	0,438	3,59	4-							
2	I2+	I2-	I2	I2-	I2-	I2+		I2		I2		5 I2	5	5	2,5	PA	ZS	PA	ZS	ZS	PA	5	5	1,5	2	5	5	4	4	5	4	0,625	4,63	5-							
3	I2+	I1+	I2+	I2-	I2-	I1		I2+		I2		5 I2	4,5	4,5	2,25	NAZS	ZS	NAZS	NAZS	ZS	ZS	2,5	2,5	0,75	0	3	5	4	4	4	4	0,4	3,40	4-							
4	I1+	I1-	I1+	I1-	I1-	I2		I1		I2-		4 I1 + 2 I2	3,5	4	1,8	ZS	ZS	PA	ZS	ZS	ZS	5	5	1,5	3,25	5	5	4	5	5	4	0,763	4,06	4							
5	I1-	NAI	NAI	NAI	I1-	I1-		I1-		NAI		4 I1	2,3	2,3	1,15	NAZS	ZS	NAZS	ZS	ZS	NAZS	2,5	3	0,8	2,25	5	5	3	4	4	4	0,638	2,59	3-							
6	I2	I1+	I2	I1+	E2	E1		I2		I2		4 I2 + 1 E1 + 1 E2	5	5	2,5	ZS	PA	PA	ZS	ZS	PA	5	5	1,5	4,25	5	5	4	5	5	4	0,863	4,86	5							
7	I1	I1-	I1-	I1	I2-	I1-		I1		I1		5 I1 + 1 I2	2,3	2,3	1,15	ZS	PA	ZS	ZS	ZS	ZS	5	5	1,5	4,5	4	5	4	4	4	4	0,863	3,51	3+							
8	I2	I2	I2	I1+	I2-	I2		I2+		I2		5 I2	5	4,5	2,45	ZS	NAZS	PA	NAZS	NAZS	ZS	3,3	3,3	0,99	4	5	5	4	5	5	4	0,838	4,28	4							
9	I1	I1-	I1	I1-	I1+	I1		I1		I2-		5 I1 + 1 I2	2,5	3	1,3	ZS	ZS	PA	PA	ZS	ZS	5	5	1,5	3,5	5	5	4	4	5	4	0,775	3,58	3+							
10	I2-	I1	I1	I1	I2-	I2		I2		I2		5 I2	4,3	4,5	2,17	ZS	ZS	PA	NAZS	NAZS	ZS	4,5	4,5	1,35	3	5	5	4	5	5	4	0,738	4,26	4							
11	I1+	I1-	I1-	I1-	I1-	I1-		I1		I1+		6 I1	2,3	2,3	1,15	NAZS	ZS	ZS	NAZS	ZS	ZS	3	3	0,9	2,5	5	5	4	4	5	4	0,675	2,73	3-							
12	I1+	I1	I1	I1-	I1-	I1+		I1+		I2-		5 I1 + 1 I2	2,5	2,5	1,25	ZS	ZS	ZS	NAZS	NAZS	ZS	4	4	1,2	3,75	5	5	4	4	5	4	0,8	3,25	3							
13	I2-	I1+	I2	I2-	I1-	I2+		I2+		I2		5 I2 + 1 I1	5	5	2,5	ZS	ZS	ZS	PA	PA	ZS	5	5	1,5	3,35	5	5	4	5	5	4	0,773	4,77	5-							
14	I2+	I2-	I1+	I1	I2	I1+		I2+		I2-		5 I2 + 1 I1	4,5	5	2,3	ZS	ZS	PA	ZS	NAZS	ZS	4,5	4,5	1,35	4,35	5	5	4	5	5	4	0,873	4,52	5-							
15	I2+	I2	I2	I1+	I2-	I2		I2+		I2-		6 I2	4,5	5	2,3	ZS	ZS	ZS	NAZS	NAZS	PA	4,5	4,5	1,35	3,5	5	5	4	5	5	4	0,788	4,44	5-							
16	I2+	I1+	I2	I2-	I1	I2+		I2+		I2-		5 I2	4,5	5	2,3	ZS	PA	PA	ZS	ZS	PA	5	5	1,5	4	5	5	4	4	5	4	0,825	4,63	5-							
17	I2-	I1	I1-	I1-	I1+	I1-		I2-		I2-		3 I1 + 3 I2	2,5	3	1,3	ZS	ZS	ZS	NAZS	NAZS	ZS	4	4	1,2	4,25	4	5	4	4	4	4	0,838	3,34	3+							
18	I2	I2	I2	I1+	I2-	I2		I2+		I2		5 I2	5	5	2,5	ZS	PA	PA	ZS	ZS	ZS	5	5	1,5	3,5	5	5	4	5	5	4	0,788	4,79	5-							
19	I2-	NA	NA	I1-	I1	I1		NA		I2-		3 I1 + 2 I2	2,5	2,5	1,25	NAZS	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS	3,5	3,5	1,05	0	5	5	4	5	5	4	0,438	2,74	3-							
20	I1	NA	NA	NA	I2-	I1		NA		I1		3 I1 + 1 I2	2,5	2,5	1,25	NAZS	NAZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	2	2,5	0,65	0	5	5	4	5	5	4	0,438	2,34	2							

Apêndice IV- Avaliação do 2º Período (3ª Epata de Lecionação)

B																											7º																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
nº	ÁREA A - ATIVIDADES FÍSICAS													ÁREA B - APTIDÃO FÍSICA										ÁREA C - CONHECIMENTOS							100% NÍVEL do Período																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	JDC				GINÁSTICA		ATL	ARE	OUTRAS		Combi	40%	10%	Parcial	Vaivém	Abdominais	Extensões de Br.	Dta. Inf.	Esq. Inf.	Impuls. Horizontal	20%	10%	Parcial	C1 - Conhecimentos	5%				5%	Parcial																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	Basquetebol	Andebol	Futebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Acrobática	Atletismo	Danças Sociais	Badminton		Outras	Nível								Sócio Afetivo	C2- Atitudes e Valores				Assiduidade	Pontualidade	Preservação material	Comportamento				Média	C3 - Hábitos de Higiene																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	

7º						
ECIMENTOS					100%	NÍVEL do Período 3ºP
Valores			5%	Parcial		
Comportamento	Média	C3 - Hábitos de Higiene				
4	4	4	0,64	3,94	4	
4	5	4	0,75	4,75	5	
4	3	4	0,38	3,14	3	
5	5	4	0,83	4,43	4	
3	4	4	0,73	2,83	3	
5	5	4	0,93	4,93	5	
4	4	4	0,84	3,64	4	
4	5	4	0,84	4,84	5	
4	4	4	0,8	3,80	4	
5	5	4	0,83	4,83	5	
4	4	4	0,78	3,27	3+	
4	4	4	0,81	2,86	3	
5	5	4	0,85	4,85	5	
5	5	4	0,89	4,89	5	
5	5	4	0,85	4,85	5	
4	5	4	0,84	4,84	5	
4	4	4	0,85	4,05	4	
5	5	4	0,83	4,83	5	
5	5	4	0,66	4,51	4	
5	5	4	0,66	4,51	4	

Apêndice VI – Adaptações Curriculares Significativas

Identificação do aluno: N°5

Ano /Turma: 7ºB

Disciplina / Área Curricular: Educação Física

Legenda da Avaliação: DB – Demonstra Bem; DE – Demonstra; DP – Demonstra Pouco; ND – Não Demonstra; NT- Não Trabalhado

Data:		Data:		Data:	
Professor	Fernando Soares	Professor		Professor	
Encarregado de Educação		Encarregado de Educação		Encarregado de Educação	

Ano Letivo 2023– 2024

Aprendizagens essenciais (Conhecimentos, capacidades e atitudes essenciais para o aluno)	Avaliação			Ações Estratégias de Aprendizagem Orientadas para o perfil dos alunos	Tarefas de Avaliação	Contexto, Recursos e Intervenientes
	1º P	2ºP	3ºP			
Domínio: Socialização						
No Voleibol: Em situação de exercício realiza toques sucessivos de sustentação da bola por cima da cabeça com as duas mãos; em cooperação com um colega, realiza passe mantendo a bola no ar.	ND	ND	DP	Proporcionar atividades formativas, que possibilitem ao aluno: - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal; - Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio.	-Foco nas progressões pedagógicas e evolução do aluno (check-list de verificação); -Diversificar as estratégias de aprendizagem; - Aumentar os momentos de avaliação formativa (registo regular do desempenho do aluno)	Alunos do grupo Professor Outros elementos da comunidade educativa Centro de aprendizagem Materiais de Ed. Física
No Futebol: Realiza com oportunidade e correção global, em situações de jogo com superioridade numérica (como joker) ou em exercícios critério, as ações: a) Recepção e controlo da bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe.	DP	DP	DP			
No Andebol: Realiza em situações de jogo reduzido com superioridade numérica, na função de joker e em exercícios critério, as ações: a) passe-recepção, b) recepção-remate em apoio, c) desmarcação/progressão no campo.	DP	DP	DP			
No Basquetebol: Realiza com oportunidade e correção global, em exercícios critério as ações: a) Recepção, b) passe (de peito e picado), c) lançamento na passada e parado, d) drible de progressão.	D	D	D			
No Basquetebol em situação de jogo 2 x 2 + joker (função a desempenhar pelo aluno): a) Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição racial ao cesto; b) Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir, no campo de jogo; c) Passa com segurança a um companheiro desmarcado; d) Realiza lançamento parado ou na passada	DP	DP	DP			
Domínio: Autonomia						
Na Ginástica de Solo realiza: Rolamento à Frente terminando com as pernas unidas;	D	D	D			

Rolamento à Retaguarda , num plano inclinado com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio;	DP	D	D	Proporcionar atividades formativas, que possibilitem ao aluno: - Ser autónomo na realização das tarefas; - Situações de exercício individual (associando várias ações motoras/habilidades, motoras); - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança.		
Avião , com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio	D	D	D			
No Plinto realiza salto de coelho com saída equilibrada.	ND	DP	DP/D			
No Minitrampolim realiza Salto em extensão e meia-pirueta	DP	DP	DP			
Na Trave baixa: Realiza marcha à frente e atrás, ½ volta e saída em salto de extensão.	DP	DP	DP			
No Atletismo realiza: Corrida com Obstáculos , realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos. Diferenciar a ação da perna de ataque da perna de esquiva.	DP	DP	D			
Corrida de velocidade , realiza uma corrida de curta distância à máxima velocidade.	D	D	D			
Salto em altura; realiza o salto com a técnica de tesoura.	NT	NT	NT			
No domínio da aptidão física deve procurar atingir a zona saudável na- Aptidão Aeróbia; na Força e resistência abdominal; na Força e resistência superior; na Força e resistência inferior e na Flexibilidade.	DP	DP	DP			
Domínio: Cognição						
No Badminton coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante/bola, evitando que este toque no chão:	DP	DP	DP	Proporcionar atividades formativas, que possibilitem ao aluno: - Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal;		

-Mantendo uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada; - Deslocando-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. - Colocando o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os batimentos clear (trajetórias altas e lob (trajetórias baixas).				- Situações de exercício individual (associando várias ações motoras/habilidades, motoras); - Respeitar as regras organizativas que permitam atuar em segurança.		
Nas Danças sociais: Realiza os passos de Merengue: em situação de “Line Dance” com organização espacial definida.	DP	D	D			
Realiza os passos de Rumba Quadrada: em situação de “Line Dance” com organização espacial definida.	NT	NT	NT			
Nas Danças Tradicionais: realiza os passos do regadinho e/ou erva cidreira.	NT	NT	D			
Conhece e identifica as Capacidades Motoras bem como os benefícios da prática da Atividade Física.	DP	DP	DP			
Domínio: Comunicação						
- Cumprimenta o professor quando inicia a aula.	DB	DB	DB	Proporcionar atividades formativas, que possibilitem ao aluno:		
- Ouve os colegas para cooperar com estes, promovendo um clima relacional favorável ao seu aperfeiçoamento pessoal.	D	D	D	- Cooperar com os companheiros na procura do êxito pessoal;		
- Aceita o apoio dos companheiros e do professor, comunicando com estes.	D	D	D	- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio.		

ADAPTAÇÕES CURRICULARES NÃO SIGNIFICATIVAS (anexo 1)

Alínea b) do Artigo 9º do Decreto-Lei 54/2018, de 6 de julho

(PLANIFICAÇÃO)

Apêndice VII – Adaptações Curriculares Não Significativas

Identificação do aluno: Ano /Turma: 7ºB

Disciplina: Educação Física

Aprendizagens essenciais (Conhecimentos, capacidades e atitudes essenciais para o aluno)	Avaliação			Ações Estratégias de Aprendizagem Orientadas para o perfil dos alunos	Tarefas de Avaliação	Contexto, Recursos e Intervenientes
	1º P	2º P	3º P			
Subdomínio A - Futebol, Voleibol, Basquetebol e Andebol. Voleibol: Em situação de exercício realiza toques sucessivos de sustentação da bola por cima da cabeça com as duas mãos, em cooperação com um colega, utilizando auto passe. Futebol: Realiza com oportunidade e correção global, em situações de jogo com superioridade numérica ou em exercícios critério, as ações: a) Recepção e controlo da bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe. -Andebol: Realiza em situações de jogo com superioridade numérica ou em exercícios critério, as ações: a) passe-recepção, b) recepção-remate				Situações de Aprendizagem que sejam: - Inclusivas; - Significativas; - Agradáveis; - Variadas; - Realizadas em ambiente pedagógico que promovam a cooperação e entreajuda, respeito pelos outros, sentido de responsabilidade, segurança.	- Situação de jogo cooperação 1+1 com realização de auto-passe; - Situação de exercício critério. - Situação de jogo 1x0, 2x0 e 2x1 (defesa sombra); - Situação em exercício critério. - Situação de jogo 1x0, 2x0 e 2x1 (defesa sombra);	- Em aula; - Intervenientes: professor e colegas da turma mais aptos tendo em conta a matéria lecionada; - Utilização de colegas da turma como agentes de ensino; - Recursos aos meios auxiliares de ensino diversificados (imagens, pequenos vídeos); - Montagem de material didático de

em apoio, c) desmarcação/ progressão no campo.					- Situação em exercício critério.	forma a criar variantes de facilidade para as progressões pedagógicas; - Bateria de testes do Fit-Escola; - Utilização das TIC para a realização do trabalho de grupo.
- Basquetebol : Realiza com oportunidade e correção global, em situações de jogo com superioridade numérica ou em exercícios critério as ações: a) Recepção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado, e) drible de progressão.				• Maior tempo de empenhamento motor nas tarefas. • Atividades formativas globais: jogo; concurso; percurso; sequência; coreografia	- Situação de jogo 1x0, 2x0 e 2x1 (defesa sombra); - Situação em exercício critério	
• Subdomínio C – Ginástica Solo e Ginástica de Aparelhos. -Ginástica Solo: Rolamento à Frente terminando com as pernas unidas e Rolamento à Retaguarda, num plano inclinado com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas; Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.				• Atividades formativas analíticas - exercitação; aperfeiçoamento de elementos parciais e críticos, das diferentes competências técnico-táticas; progressões pedagógicas. • Formação de grupos heterogêneos e homogêneos, adequados às etapas de aprendizagem e aos propósitos pedagógicos. • Diferenciação de objetivos e/ou atividade formativas (inclusivas). • Explicitar, com frequência ao aluno, o objetivo a atingir, bem como a distância a que se encontram da sua concretização, promovendo a autoavaliação do aluno e o envolvimento nas suas aprendizagens. • Estimular o trabalho autónomo adequado às dificuldades específicas do aluno, nomeadamente no desenvolvimento das capacidades motoras (aptidão física), nos momentos de espera/ pausa, decorrentes da organização da aula.	- Situação de exercício analítico - Realização de sequência gímnica.	
Ginástica de Aparelhos: Boque, salto ao eixo (variante de facilidade); Plinto, salto de coelho com saída em eixo, salto de Rolamento sobre o plinto; Mini-Trampolim, Salto em extensão, engrupado e meia-piruetta; Trave Baixa, entrada com ajuda, marcha à frente e atrás, ½ volta e saída em salto de extensão.					- Situação de exercício analítico.	
• Subdomínio D – Atletismo (corridas de obstáculos). Corrida com Obstáculos, realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos. Diferenciar a ação da perna de ataque da perna de esquiva. Corrida de velocidade, realiza uma corrida de curta distância à máxima velocidade. Salto em altura; realiza o salto com a técnica de tesoura.					- Situação em exercício critério.	

• Subdomínio F – Dança. Merengue: em situação de “Line Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando uma sequência de passos que combinem: -Passos no lugar e progredindo à frente e atrás; - Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar (“Mambo”); -Passos laterais à direita alternados com junção de apoios; - Passos laterais cruzados pela frente. - Passos cruzados à frente no lugar (“Jazz Square”); - Passos em frente com ½ volta à esquerda (“Twist”); - Passos em “V” no lugar e com ¼ de volta à direita. - Rumba Quadrada: Situação de “Line Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando uma sequência de passos que combinem: - Passo básico; - Passos progressivos em frente e trás. Nas Danças Tradicionais: realiza os passos do regadinho e/ou erva cidreira.	EA				- Situação de “Line Dance”.	
• Subdomínio G – Outras (Badminton) Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante/bola, evitando que este toque no chão: -Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada	EA				- Situação de jogo em cooperação 1+1.	

batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento. - 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. - Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante. - Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: - 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. 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).						
<u>Área B – Domínio da Aptidão Física</u> - Aptidão Aeróbia; - Força e resistência abdominal; - Força e resistência superior; - Força e resistência inferior; - Flexibilidade.	NA A A A NA					- Demonstra capacidades em testes de resistência aeróbia e testes de aptidão muscular adequadas às normas da aptidão física representativa da saúde, para a sua idade (fitescola).
<u>Área C – Domínio dos Conhecimentos</u> -Capacidades motoras: Força, resistência, velocidade, flexibilidade destreza, resistência aeróbia e anaeróbia.	EA EA					-Em Situação de trabalho de grupo demonstra: -Conhecer as Capacidades Motoras;

- Aquecimento / Ativação: Ativação do sistema cardiorrespiratório e estruturas articulo-ligamentares; usar equipamento adequado; temperatura ambiente adequada; iniciar o esforço em intensidade moderada, a atuar sobre as partes do corpo mais solicitadas. - Retorno à Calma: Recuperação do esforço; normalização da frequência cardíaca (processo de monitorização do esforço). - Atividade Física: Hábitos de vida saudável e benefícios da Atividade Física vs Sedentarismo.	NT	EA		-Identificar os diferentes tipos de Resistência. - Conhecer os pré-requisitos para iniciar uma atividade. - Conhecer as finalidades do retorno à calma. - Conhecer os benefícios da prática da Atividade Física - Conhecer a importância do Repouso. - Conhecer a importância de uma Alimentação Equilibrada.	
---	----	----	--	--	--

Legenda da Avaliação: A – Atingiu; EA – em aprendizagem; NA – não atingiu; NT – Não Trabalhado

Data: 19 /12 / 2023	Data: / / 2024	Data: / / 2024
Professor	Professor	Professor
Encarregado de Educação	Encarregado de Educação	Encarregado de Educação

Apêndice VIII - PT Identificação das potencialidades e problemas reais da turma

Identificação das potencialidades e problemas reais da turma

3.1. Pontos Fortes favoráveis às aprendizagens	3.2. Dificuldades / constrangimentos às aprendizagens	3.3. Objetivos do Plano
--	---	-------------------------

1. Turma reduzida (20 alunos); 2. Demonstração de empenho, curiosidade e interesse em relação aos temas/assuntos propostos; 3. Disponibilidade de grande parte dos alunos para interagir com a turma e participar em discussões em grande grupo, assim como em realizar comunicações orais; 4. Gosto pela realização de atividades e projetos que extravasem o espaço da sala de aula; 5. Respeito pelos professores;	1. Pouca cooperação entre alguns alunos e alguma competitividade e individualismo; 2. Alguma falta de maturidade por parte de alguns elementos;	- Mobilizar saberes culturais, científicos e tecnológicos para compreender a realidade e para abordar situações e problemas do quotidiano; - Usar corretamente linguagens das diferentes áreas do saber cultural, científico e tecnológico para se expressarem; - Adotar metodologias personalizadas de trabalho e de aprendizagem adequadas a objetivos visados; - Pesquisar, selecionar e organizar informação para a transformar em conhecimento mobilizável; - Adotar estratégias adequadas ao desenvolvimento da cooperação, entreajuda e resolução conjunta de problemas; - Realizar atividades de forma autónoma, responsável e criativa; - Desenvolvimento de estratégias, por parte das várias disciplinas, de acordo com os interesses, motivações e dificuldades dos alunos.
--	---	--

Apêndice IX - Balanço das Atividades Desenvolvidas Cidadania (1º Período)

Temas / Assuntos tratados	- Comportamento da turma; - Vários temas propostos (reflexão geral); - Problemas/desafios da turma; - Textos do património tradicional; - Mensagens dos contos tradicionais relacionadas com atitudes, valores, respeito pelos direitos humanos.
---	--

Atividades desenvolvidas	- Eleição da delegada e da subdelegada; - Assembleias de turma: preparação da assembleia de delegados e subdelegados; reflexão sobre os problemas/desafios da turma e sobre o processo de aprendizagem; - Tratamento de assuntos relacionados com a vida da turma; - Troca de ideias em coletivo sobre diversos temas; - Pesquisa (em grupo) sobre os diversos temas; - Levantamento de informação pertinente; - Produção de peças de teatro a partir de contos tradicionais; - Produção de powerpoint ou outros documentos digitais; - Apresentação da informação recolhida; - Ensaio das peças de teatro; - Avaliação (intercalar) das apresentações à turma.
Meios / Instrumentos utilizados	- Classroom; - Computadores da sala do futuro; - Sites da internet com documentação e links fornecidos pela professora e pesquisados pelos alunos; - Peças de teatro produzidas pelos alunos; - Adereços da sala de teatro.
Dificuldades na concretização	- Não se verificaram dificuldades, os alunos colaboraram com muito entusiasmo nas tarefas desenvolvidas.

• **A turma já desenvolveu algum tema no âmbito da Educação Sexual? Não**

(se a resposta foi afirmativa, preencher o quadro seguinte)

Temas desenvolvidos (Ed. Sexual)	Nº de horas

A Diretora de Turma: *Manuela Santos*
19/12/2023

Apêndice X - Grupos Saída de Campo

GRUPOS									
1	2	3	4	5	6	7	8	Não participantes	Professores (8)
André	Isabel	Mariana	Nicole	Rafael Conceição	Milena	Tomás	Rafael Rodrigues	Lara	Fernando
Raissa	Luana	Marta	Diana	Ana	Gabriel	Matilde	Nayra	David ?	Célia
Tharsicio	Ginástica 1	Ginástica 2	Laura	Ema	Leandro	David	Ginástica 4	Carolina	Paulo
Diogo	Luís	Duarte	Afonso	Miguel	Rodrigo D.	Beatriz	Rodrigo R.	Maya	Mário
Ranya	Tailson	Pedro	Adelino	David	Pablo	Rafael	Bernardo	Gonçalo	Prof ing
				Emanuel (bask)	Carolina (gin)	Lucas	Inês	Yara	Eduarda
									Beatriz e Francisco

Apêndice XI - Programação Saída de Campo

PROGRAMAÇÃO

Atividades/ Grupos	A - Orientação				B - Canoagem		C - Arborismo	
8h30	Encontro na Escola Básica Bom Sucesso							
9h	Saída da Escola Básica Bom Sucesso							
10h	Chegada ao Centro Desportivo do Jamor							
10h-10h30	Informação Inicial (regras de segurança) + Deslocação para a 1ª atividade							
10h - 11h	1ª Atividade							
Grupos	1	2	3	4	5	6	7	8
Professores								
12h - 12h30	Término da atividade + Voltar ao ponto de encontro							
12h30 -14h	Almoço							
14h - 15h30	2ª Atividade							
Grupos	5	6	7	8	1	2	3	4
Professores								
15h30 - 16h	Término da atividade + Voltar ao ponto de encontro							
16h - 16h45	Lanche + Balanço Final							
16h45 -17h	Preparação da saída							
17h	Saída do Centro Desportivo do Jamor							
18h	Chegada à Escola Básica Bom Sucesso							

Apêndice XII - Mapa Orientação na escola



Apêndice XII - Balanço das Atividades Desenvolvidas Cidadania (3º Período)

Temas / Assuntos tratados	- Comportamento da turma; - Vários temas propostos (reflexão geral); - Problemas/desafios da turma; Comemoração dos 50 anos do 25 de abril
Atividades desenvolvidas	- Pesquisa sobre o “25 de abril”; - Reflexão crítica sobre o impacto do 25 de abril na transformação da sociedade portuguesa; - Preparação da sessão sobre o 25 de abril em articulação com o 8ºC para apresentação aos encarregados de educação (elaboração do convite; elaboração do programa; divisão de tarefas; treino de leituras); - Apresentação do produto final aos encarregados de educação numa sessão conjunta com o 8ºC; - Avaliação do desenvolvimento do projeto; - Visionamento de vídeos e outros documentos relacionados com o
Meios / Instrumentos utilizados	- Classroom; - Padlet; - Canva; -Google docs; - Computadores da sala do futuro; - Sites da internet com documentação e links fornecidos pela professora e pesquisados pelos alunos; - Ferramentas de imagem dos alunos para a produção dos vídeos; - Material do grupo de educação física: Bicicletas e capacetes.
Dificuldades na concretização	- Não se verificaram dificuldades, os alunos colaboraram com muito entusiasmo nas tarefas desenvolvidas.

- **A turma já desenvolveu algum tema no âmbito da Educação Sexual? Não**

(se a resposta foi afirmativa, preencher o quadro seguinte)

Temas desenvolvidos (Ed. Sexual)	Nº de horas
- Valores e Cidadania; - Relações afetivas; - Prevenção de relações abusivas; - Educar para a Cidadania com Afetos; - Identidade e género;	5

A Diretora de Turma: *Manuela Santos*
21/06/2024

Apêndice XI - Balanço das Atividades Desenvolvidas Cidadania (2º Período)

Temas / Assuntos tratados	- Comportamento da turma; - Vários temas propostos (reflexão geral); - Problemas/desafios da turma; - Sustentabilidade - Consciencialização ambiental; - Mobilidade sustentável; - Gestão de resíduos: reciclagem; - Conservação de recursos hídricos;
Atividades desenvolvidas	- Pesquisa sobre o tema “sustentabilidade”; - Visualização de uma curta-metragem: “The Man” de Steve Cutts; - Reflexão crítica sobre o impacto humano no meio ambiente e pesquisa sobre atividades eco-friendly; - Introdução da ferramenta Padlet como meio de comunicação entre grupos; - Levantamento de informação pertinente para a produção da campanha de sensibilização (em grupo); -Introdução da ferramenta digital Canva; -Produção de cartazes, folhetos e vídeos; - Apresentação do produto final em contexto de turma; - Avaliação das apresentações à turma.
Meios / Instrumentos utilizados	- Classroom; -Padlet; -Canva; -Google docs; - Computadores da sala do futuro; - Sites da internet com documentação e links fornecidos pela professora e pesquisados pelos alunos; - Ferramentas de imagem dos alunos para a produção dos vídeos; - Material do grupo de educação física: Bicicletas e capacetes.
Dificuldades na concretização	- Não se verificaram dificuldades, os alunos colaboraram com muito entusiasmo nas tarefas desenvolvidas.

- **A turma já desenvolveu algum tema no âmbito da Educação Sexual? Não**

(se a resposta foi afirmativa, preencher o quadro seguinte)

Temas desenvolvidos (Ed. Sexual)	Nº de horas

A Diretora de Turma: *Manuela Santos*

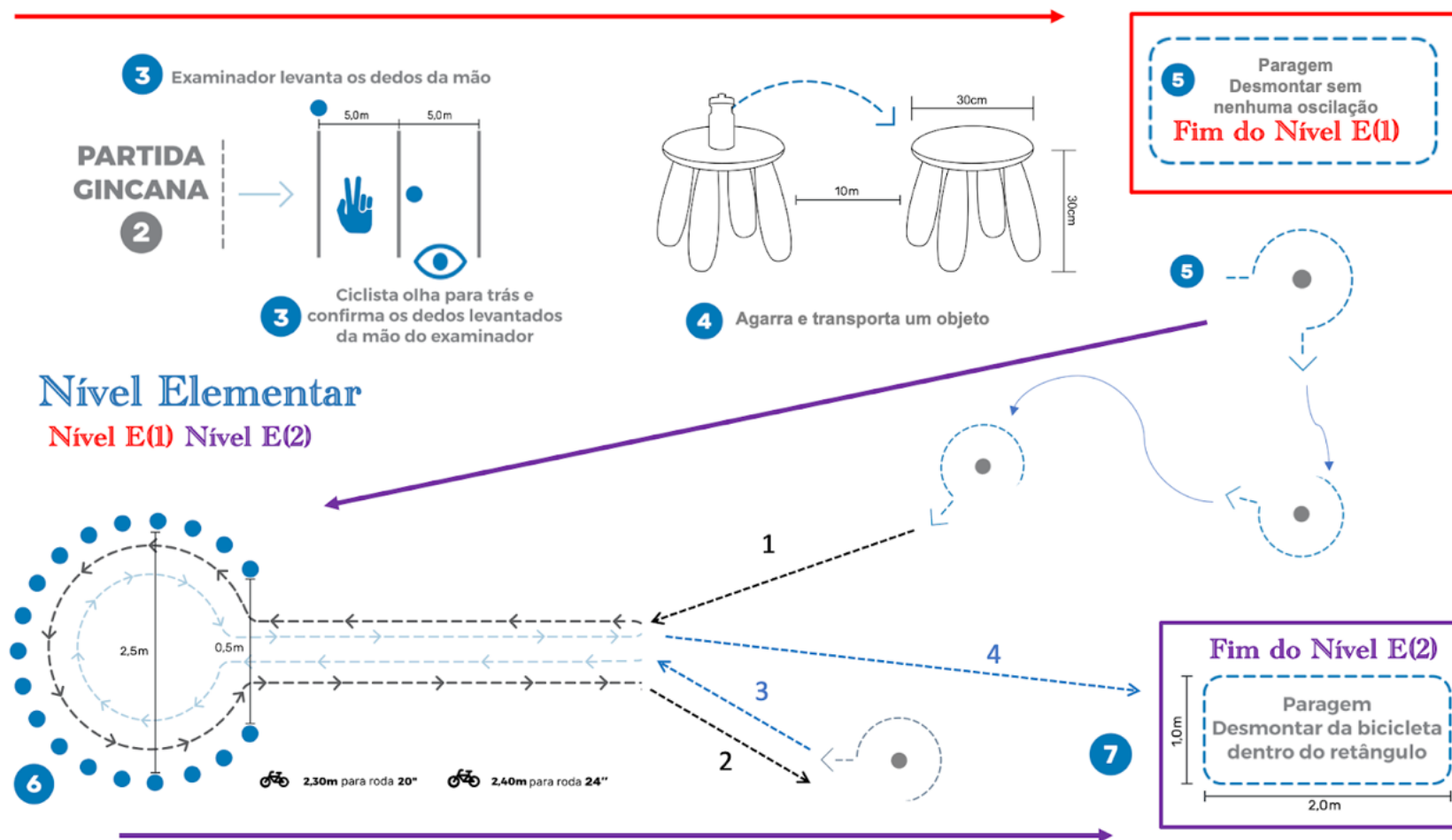
Apêndice II - Grelha de Avaliação Ciclismo

CICLISMO		Cumprir um percurso, num espaço e tempo delimitado previamente estabelecido, realizando com equilíbrio e coordenação as habilidades													
		I(1)		I(2)						E(1)			E(2)		
Nº	NOME	Arranca a pedalar	Andar em linha reta em equilíbrio sem apoios	Desmonta e monta em andamento	Realiza curvas à direita e à esquerda (Slalom)	Retira as duas mãos alternadamente	Deliza sob fasquia	Trava e mantém bicicleta parada	Desmonta levantando a perna contrária	Olha para trás e verifica	Agarra e transporta objeto	Desmonta sem nenhuma fragilidade ou oscilação	Arranca a pedalar sem erros	Realiza curvas apertadas à drt/esq	Incorpora o desmonte na travagem
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															
27															
28															
29															
30															

Apêndice XVI - Gincana Nível I



Apêndice XVII - Gincana Nível E



Apêndice XVIII - Critérios de Avaliação Área A

Avaliação

Modalidades

Avaliação Área A: Área das Atividades Físicas (40%) / Domínio Socioafetivo (10%)										
Nível	2º Ciclo				3º Ciclo					
	5º Ano a)	5º Ano a)	6º Ano b)	6º Ano b)	7º Ano b)	7º Ano b)	8º Ano b)	8º Ano b)	9º Ano b)	9º Ano b)
2	2 I(1)	2 I(1)	3 I(1) ou 1 I(1) + 1 I(2)	3 I(1) ou 1 I(1) + 1 I(2)	4 I(1) ou 2 I(2)	4 I(1) ou 2 I(2)	3 I(2)	3 I(2) ou 2 I(1) + 2 I(2)	4 I(2)	
3	4 I(1) + 1 I(2) ou 6 I(1)	5 I(1)	4 I(2) ou 2 I(1) + 3 I(2)	1 I(1) + 3 I(2) ou 3 I(1) + 2 I(2)	5 I(2) ou 2 I(1) + 4 I(2)	1 I(1) + 4 I(2) ou 3 I(1) + 3 I(2)	6 I(2) ou 4 I(2) + 1 E(1)	1 I(1) + 5 I(2) ou 1 I(1) + 3 I(2) + 1 E(1)	5 I(2) + 1 E(2) ou 5 I(2) + 2 E(1)	6 I(2) + 1 E(1) ou 4 I(2) + 2 E(1)
4	4 I(1) + 2 I(2)	4 I(1) + 1 I(2) ou 6 I(1)	2 I(1) + 4 I(2)	4 I(2) ou 2 I(1) + 3 I(2)	1 I(1) + 5 I(2) ou 1 I(1) + 3 I(2) + 1 E(1)	5 I(2) ou 3 I(2) + 1 E(1)	6 I(2) + 1 E(1) ou 4 I(2) + 2 E(1)	5 I(2) + 1 E(1) ou 1 I(1) + 3 I(2) + 2 E(1)	3 I(2) + 2 E(1) + 1 E(2) ou 4 I(2) + 2 E(2)	3 I(2) + 4 E(1)
5	2 I(1) + 3 I(2)	4 I(1) + 2 I(2)	5 I(2)	5 I(2) ou 2 I(1) + 4 I(2)	6 I(2) ou 4 I(2) + 1 E(1)	6 I(2) ou 4 I(2) + 1 E(1)	5 I(2) + 2 E(1) ou 5 I(2) + 1 E(2)	6 I(2) + 1 E(1) ou 4 I(2) + 2 E(1)	2 I(2) + 2 E(1) + 2 E(2) ou 3 I(2) + 3 E(2)	2 I(2) + 5 E(1)
LEGENDA: I(1) – Nível Introdução 1 I(2) – Nível Introdução 2 E(1) – Nível Elementar 1 E(2) – Nível Elementar 2										

Apêndice III - Critérios de Avaliação Área B

Avaliação FITescola

Avaliação Área B: Área da Aptidão Física (20%) / Domínio Socioafetivo (10%)					
Nível	2º Ciclo	2º Ciclo	3º Ciclo 1º período	3º Ciclo	3º Ciclo 2º e 3º período
2	1 capacidade física na ZSAF	1 capacidade física na ZSAF	1 capacidade física na ZSAF	1 capacidade física na ZSAF	1 capacidade física na ZSAF
3	2 capacidades físicas na ZSAF (a) / (b)	2 capacidades físicas na ZSAF (C) / (b)	2 capacidades físicas na ZSAF (a) / (b)	2 capacidades físicas na ZSAF (C) / (b)	3 capacidades físicas na ZSAF (a) / (b)
4	4 capacidades físicas na ZSAF (a) / (b)	4 capacidades físicas na ZSAF (a) / (b)	4 capacidades físicas na ZSAF (a) / (b)	4 capacidades físicas na ZSAF (a) / (b)	1 capacidade física no <u>perfil atlético</u> + 3 capacidades físicas na ZSAF (a) / (b)
5	1 capacidade física no <u>perfil atlético</u> + 3 capacidades físicas na ZSAF (a) / (b)	1 capacidade física no <u>perfil atlético</u> + 3 capacidades físicas na ZSAF (a) / (b)	1 capacidade física no <u>perfil atlético</u> + 3 capacidades físicas na ZSAF (a) / (b)	1 capacidade física no <u>perfil atlético</u> + 3 capacidades físicas na ZSAF (a) / (b)	2 capacidades físicas no <u>perfil atlético</u> (Obrigatoriamente - Vaivém) + 2 capacidades físicas na ZSAF (Obrigatoriamente - Abdominais) (b)
A referência para avaliar a Área B são os valores apresentados no FITescola – ZSAF (zona saudável de aptidão física)					
(a) Obrigatoriamente no teste “vaivém” e “abdominais”					
(b) Deve revelar progressão nas capacidades físicas em que não atinja a ZSAF					
(C) uma delas obrigatoriamente no teste “vaivém” ou “abdominais”					

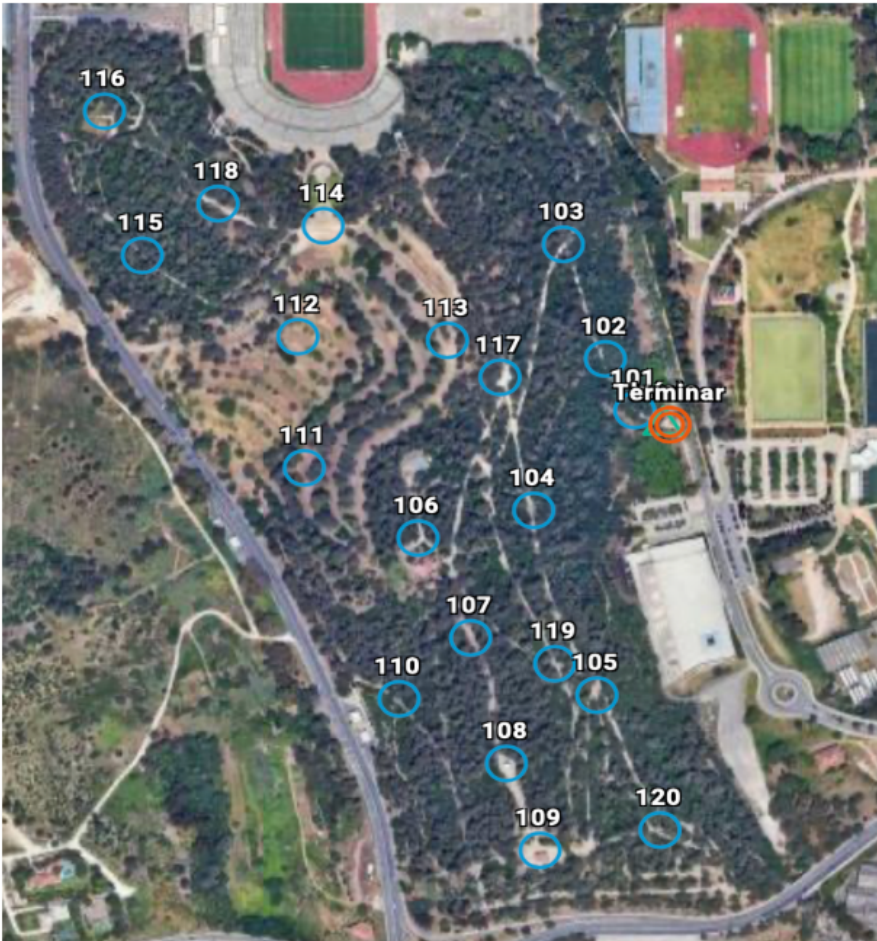
Apêndice XIX- Informações EE Saída de Campo

No dia 6 do mês de maio de dois mil e vinte e quatro, vai realizar-se uma visita de estudo com o seguinte plano:

Locais a visitar:	Centro Desportivo Nacional do Jamor: Canoagem, Orientação Adventure Park : Arborismo
Disciplinas Envolvidas:	Educação Física, Educação para Cidadania, Ciências Naturais
Professores Responsáveis:	Fernando Soares e Núcleo de Estágio (Beatriz Pereira e Francisco Pinto)
Professores Acompanhantes:	Fernando Soares, Mário Lopes, Paulo Pereira, Célia Vieira, Eduarda Lemos, Joana Gomes
Turmas Envolvidas:	7º B, 7º D e DE
Objetivos Específicos:	- Promover a educação ambiental, cívica e educação para a saúde, tendo ainda atenção à clara promoção de atividade física; - Cooperação e a entreajuda, visando um relacionamento cooperativo com os seus colegas, tendo por base a experimentação de atividades desportivas (canoagem e arborismo) que são impossíveis de organizar no contexto escolar; - Promover autonomia nos alunos nessas mesmas atividades; - Introdução da matéria de orientação, com a atividade integrada de plogging.
Meio de transporte a utilizar:	Autocarro
Itinerário:	Escola Básica do Bom Sucesso – Centro Desportivo Nacional do Jamor – Escola Básica do Bom Sucesso
Alojamento:	Não existente
Refeições:	Levar 3 Refeições – Lanche da Manhã, Almoço, Lanche da Tarde Garrafa de água obrigatória
Material Necessário:	Chapéu, Roupa e Calçado adequado à prática desportiva Canoagem: calçado apropriado, muda de roupa, toalha, protetor solar e fato de banho
Preço total por aluno:	24 (vinte e quatro) euros. O pagamento deve ser realizado em numerário (dinheiro), na papelaria, até ao dia 9 de abril
Hora de Partida: 8h30	Hora de Chegada: 18:30h

Apêndice XX- Mapa Orientação Jamor

Posto de controlo	Pontuação
101	10
102	10
103	10
104	10
105	10
106	10
107	10
108	10
109	10
110	15
111	10
112	10
113	10
114	10
115	10
116	20
117	10
118	10
119	10
120	15



Escola	
	Estrada principal
	Estrada secundária
	Caminho, carreiro
	Caminho de madeira
	Linha de água
	Terreno Arenoso
	Terreno com Vegetação
	Arriba
	Colina
	Pequena Floresta
	Árvore Pequena
	Árvore Grande
	Árvore de Copa Redonda
	Mata, arbustos, arvoredos
	Lagoa de Albufeira / Mar
	Areal/Dunas
	Construção Humana
	Banco
	Vedação
	Ponto de Eletricidade
	Marco
	Tabela de Informação
	Ruínas
	Poço de Água
	Caixote do Lixo
	Sinal Vertical
	Cano de Água
	Monumento
	Escada
	Muro de Alvenaria
	Passeio
	Passagem

Apêndice XXI - Descritores de desempenho dos níveis de prossecução Seminário

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
CICLISMO	
Nível Introdução 1 1. Coopera com os companheiros, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas, na preservação e arrumação do material, admitindo as indicações que lhe dirigem; 2. Conhece os elementos que compõem a bicicleta e as respectivas funções e utiliza esse conhecimento na preparação, manutenção e utilização da bicicleta; 3. Cumprir um percurso, num espaço e tempo delimitado previamente estabelecido, realizando com equilíbrio e coordenação as habilidades: 1. Arranca a pedalar, já sentado no selim, com mãos no guiador e com pé de apoio; 2. Andar em linha recta, a pedalar/sem, pedalar, em equilíbrio, sem colocar nenhum apoio no chão; 3. Trava e mantém a bicicleta parada, com equilíbrio e segurança;	Nível Introdução 2 1. Cooperar com os companheiros, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas, na preservação e arrumação do material, admitindo as indicações que lhe dirigem; 2. Conhece os elementos que compõem a bicicleta e as respectivas funções e utiliza esse conhecimento na preparação, manutenção e utilização da bicicleta; 3. Cumprir um percurso, num espaço e tempo delimitado previamente estabelecido, realizando com equilíbrio e coordenação as habilidades: 1. Desmonta e monta em andamento, apoiando um pé no pedal, quer para o lado esquerdo quer para o direito. 2. Realiza curvas à direita e à esquerda (Slalom) com mudanças de direcção à esquerda e à direita sem perder velocidade. sem tocar nas marcas; 3. Percorre um trajecto curto e em linha recta, retirando as duas mãos do guiador alternadamente, mantendo a direcção e a segurança.

	- Flexiona o tronco para deslizar sob uma fasquia, ajustada de acordo o tamanho da bicicleta; - Após parar a bicicleta deixa que esta se incline para um lado para pousar o pé e com as mãos no guiador, desmonta levantando a perna contrária por detrás do selim;
Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
CICLISMO	
Nível Elementar 1 - Coopera com os companheiros, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas, na preservação e arrumação do material, admitindo as indicações que lhe dirigem; - Conhece os elementos que compõem a bicicleta e as respectivas funções e utiliza esse conhecimento na preparação, manutenção e utilização da bicicleta; Cumprir um percurso, num espaço e tempo delimitado previamente estabelecido, realizando com equilíbrio e coordenação as habilidades: Arranca a pedalar, já sentado no selim ou fora do selim, com mãos no guiador e com pé de apoio, sem colocar o pé no chão após arrancar; - Após passar o examinador (5 metros), mantém a condução da bicicleta (sem pedalar), olha para trás e verifica quantos dedos tem o examinador no ar com poucas ou sem oscilações; Agarra, quer com a mão esquerda quer com a direita, um objecto colocado num plano inferior coloca-o num plano elevado - Após parar a bicicleta, deixa que esta se incline para um dos lados, pousa o pé no chão e, com as mãos no guiador, desmonta da bicicleta	Nível Elementar 2 - Coopera com os companheiros, no cumprimento das normas de segurança estabelecidas, na preservação e arrumação do material, admitindo as indicações que lhe dirigem; - Conhece os elementos que compõem a bicicleta e as respectivas funções e utiliza esse conhecimento na preparação, manutenção e utilização da bicicleta; Cumprir um percurso, num espaço e tempo delimitado previamente estabelecido, realizando com equilíbrio e coordenação as habilidades: Arranca a pedalar já sentado no selim, com mãos no guiador e com pé de apoio, sem colocar o pé no chão após arrancar; Realiza curvas apertadas à direita e à esquerda, com o diâmetro do círculo ajustado em função do tamanho da bicicleta Realiza o final da travagem dentro de um retângulo de 2mx1m, desenhado a giz ou delimitado por cordas ou fita;

passando a perna contrária por trás do selim, sem nenhuma fragilidade ou oscilação.	4. Incorpora a ação "saber desmontar da bicicleta" na ação "travagem em espaço delimitado" como uma única destreza;
--	--

Apêndice XXII - Avaliação da Situação Seminário

Total 2º e 3º Ciclo		T	M	F
		442	234	208
Ano/ Turma		Informação da turma		
		Total	M	F
	5ªA	20	9	11
	5ªB	20	12	8
	5ªC	20	8	12
	5ªD	24	13	11
5º ANO		84	42	42
	6ªA	21	10	11
	6ªB	21	14	7
	6ªC	20	15	5
	6ªD	28	16	12
6º ANO		90	55	35
2º CICLO		174	97	77
	7ªA	25	10	15
	7ªB	20	7	13
	7ªC	24	13	11
	7ªD	23	17	6
7º ANO		92	47	45
	8ªA	23	12	11
	8ªB	22	9	13
	8ªC	23	8	15
	8ªD	22	14	8
8º ANO		90	43	47
	9ªA	27	13	14
	9ªB	19	11	8
	9ªC	21	14	7
	9ªD	19	9	10
9º ANO		86	47	39
3º CICLO		268	137	131

M	F	T	%
70	59	129	29
Antes das aulas			
M	F	Total	%
7	3	10	50
6	4	10	50
5	5	10	50
3	3	6	25
21	15	36	43
3	2	5	24
5	3	8	38
5	2	7	35
4	4	8	29
17	11	28	31
38	26	64	37
3	3	6	24
1	5	6	30
3	3	6	25
6	3	9	39
13	14	27	29
2	2	4	17
4	1	5	23
3	5	8	35
3	5	8	36
12	13	25	28
2	2	4	15
2	1	3	16
1	1	2	10
2	2	4	21
7	6	13	15
32	33	65	24

M	F	T	%		
49	52	101	23		
Diferença - Final 3ºPeriodo					
M	F	Total	Diferença nr	% atual	Diferença %
5	3	8	-2	40	-10
5	4	9	-1	45	-5
5	4	9	-1	45	-5
1	3	4	-2	17	-8
16	14	30	-6	36	-7
1	2	3	-2	14	-10
2	2	4	-4	19	-19
3	2	5	-2	25	-10
4	4	8	0	29	0
10	10	20	-8	22	-9
26	24	50	-14	29	-8
3	3	6	0	24	0
0	3	3	-3	15	-15
2	2	4	-2	17	-8
4	3	7	-2	30	-9
9	11	20	-7	22	-8
2	2	4	0	17	0
		0	-5	0	-23
3	5	8	0	35	0
3	5	8	0	36	0
8	12	20	-5	22	-6
1	1	2	-2	7	-7
2	1	3	0	16	0
1	1	2	0	10	0
2	2	4	0	21	0
6	5	11	-2	13	-2
23	28	51	-14	19	-5

Legenda

Amarelo: situação manteve

Verde: mais alunos a saber andar de bicicleta

Vermelho: menos alunos a saber andar de bicicleta

Anexos

Anexo I - Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
JOGOS	
Nível Introdução 1	Nível Introdução 2
- Coopera com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e às regras do jogo). - Aceita as decisões da arbitragem e trata os colegas de equipa e os adversários com igual respeito e cordialidade, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. - Nos jogos coletivos com bola, tais como: Rabia, Jogo de Passes, Bola ao Poste, Bola ao Capitão, Bola no Fundo, age em conformidade com a situação: - Recebe a bola com as duas mãos, enquadra-se ofensivamente e passa a um companheiro desmarcado. - Desmarca-se para receber a bola, criando linhas de passe ofensivas. - No jogo do Mata, com bola ou ringue: - De posse de bola, de acordo com a posição dos jogadores, opta por passar com precisão a um companheiro ou rematar para acertar num adversário. - Cria linhas de passe para receber a bola, deslocando-se. - No jogo de Futebol Humano: - Em situação de atacante, posiciona-se por forma a contribuir para uma ocupação equilibrada do espaço da sua equipa e para uma possível recuperação defensiva:	- Coopera com os companheiros, na apresentação e organização dos jogos, e na escolha das ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo (adequadas ao objetivo e às regras do jogo). - Aceita as decisões da arbitragem e trata os colegas de equipa e os adversários com igual respeito e cordialidade, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. - Nos jogos coletivos com bola, tais como: Rabia, Jogo de Passes, Bola ao Poste, Bola ao Capitão, Bola no Fundo, age em conformidade com a situação: - Desmarca-se utilizando, se necessário, fintas de passe e rotações sobre um pé. - Desmarca-se fintando o seu adversário direto. - Marca o adversário escolhido quando a sua equipa perde a bola, procurando dificultar a receção, o passe, o drible ou a finalização, e tentando recuperar a posse da bola. - No jogo do Mata, com bola ou ringue: - Utiliza fintas de passe ou de remate para criar condições favoráveis a estas duas ações. - No deslocamento utiliza fintas, se necessário. - Quando a sua equipa não está de posse da bola, de acordo com a situação do jogo, procura intercetar o passe ou esquivar-se da bola. - No jogo de Futebol Humano:

1. Cria com oportunidade situações de vantagem numérica (2x1), deixando-se apanhar se necessário, para facilitar a finalização de um companheiro. 2. Aproveita situações de vantagem numérica da equipa contrária ou de 1x1 para finalizar de imediato ultrapassando o seu adversário direto. 3. Procura finalizar de surpresa, aproveitando o ataque da equipa adversária.	1. Em situação de atacante, posiciona-se por forma a contribuir para uma ocupação equilibrada do espaço da sua equipa e para uma possível recuperação defensiva: 1. Cria com oportunidade situações de vantagem numérica (3x2), deixando-se apanhar se necessário, para facilitar a finalização de um companheiro. 2. Aproveita situações de vantagem numérica da equipa contrária ou de 1x1 para finalizar de imediato ultrapassando o seu adversário direto, utilizando, se necessário, fintas. 2. Em situação de defesa, ocupa uma posição no campo que contribua para o equilíbrio defensivo da sua equipa, evitando criar ou ficar em situações de desvantagem numérica: 1. Marca individualmente qualquer jogador que entre na sua zona de marcação, mantendo a visão da movimentação geral.
---	--

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
FUTEBOL	
Nível Introdução 1	Nível Introdução 2
1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. 2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.	1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. 2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.

3. Conhece os objetivos do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras adequando as suas ações a esse conhecimento. 4. Em situação <i>de jogo reduzido</i>: 1. Realiza passe e receção da bola, controlando-a com a parte interna do pé. 2. Remata, se tem a baliza ao seu alcance, acertando na baliza. 3. Conduz a bola, de preferência em progressão para rematar ou passar. 5. Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) Receção e controlo da bola, b) remate, d) condução de bola, e) passe.	3. Conhece os objetivos do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras adequando as suas ações a esse conhecimento. 4. Em situação <i>de jogo reduzido</i>: 1. Realiza passe e receção da bola, controlando-a com a parte interna do pé. 2. Remata, se tem a baliza ao seu alcance, acertando na baliza. 3. Cabeceia a bola na direção da baliza. 4. Conduz a bola, de preferência em progressão para rematar ou passar. 5. Desmarca-se para oferecer linhas de passe na direção da baliza. 5. Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) receção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) passe e f) desmarcação.
--	---

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
FUTEBOL	
Nível Elementar 1	Nível Elementar 2
1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.	1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, e g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento. 4. Em situação de jogo 4x4 e/ou 7 x 7: 1. Recebe a bola, controlando-a e enquadra-se ofensivamente, simula e/ou finta, se necessário, para se libertar da marcação, optando conforme a leitura da situação: 1. Remata, se tem a baliza ao seu alcance. 2. Passa a um companheiro em desmarcação para a baliza, ou em apoio, combinando o passe à sua própria desmarcação. 3. Conduz a bola, de preferência em progressão ou penetração para rematar ou passar. 2. Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque. 1. Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) receção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, h) desmarcação e i) marcação.	2. Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as suas principais regras: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora e lançamento pela linha lateral, d) canto e pontapé de canto, e) principais faltas e incorreções, f) marcação de livres e de grande penalidade, e g) bola pela linha de fundo e reposição da bola em jogo, adequando as suas ações a esse conhecimento. 4. Em situação de jogo 4x4 e/ou 7 x 7: 1. Em ataque organizado: 1. Desmarca-se, para criar linhas de passe ofensivas. 2. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e/ou dos companheiros em desmarcação para a baliza. 2. Na defesa, realiza enquadramento defensivo marcando o seu adversário direto. 3. Logo que perde a posse da bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva. 4. Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. 5. Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) receção e controlo da bola, b) remate, c) remate de cabeça, d) condução de bola, e) drible, f) finta, g) passe, h) desmarcação e i) marcação.
---	---

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

VOLEIBOL	
Nível Introdução 1	Nível Introdução 2
- Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas. - Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: 1) serviço, 2) passe, 3) recepção e 4) finalização, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede. - Em situação de exercício em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, o passe, com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega. - Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 m de altura: Serve com as duas mãos por cima, a uma distância de 3 m a 4,5 m da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio-campo oposto. - Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas mãos por cima, posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento. - Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2 m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima, para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.	- Coopera com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas. - Conhece o objetivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: 1) serviço, 2) passe, 3) recepção e 4) finalização, bem como as regras essenciais do jogo de voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede. - Em situação de exercício em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o passe e a manchete, com coordenação global e posicionando-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega. - Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 m de altura: Serve por baixo, a uma distância de 3 m a 4,5 m da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio-campo oposto. - Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas mãos por cima ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-se de seguida com o mínimo deslocamento. - Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2 m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
VOLEIBOL	
Nível Elementar 1	Nível Elementar 2
- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários. - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço e) número de toques consecutivos por equipa, f) toque na rede g) formas de jogar a bola, h) bola fora, i) faltas no serviço e j) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento. - Em situação de <i>jogo 2 x 2 e 4 x 4</i> num campo reduzido (respetivamente 4,5 m x 6 m e 4,5 m x 9 m) com a rede aproximadamente a 2 m de altura: Serve por baixo, colocando a bola em profundidade, no campo oposto. Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa. - Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às ações ofensivas, ou receber/enviar a bola em passe	- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários. - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço e) número de toques consecutivos por equipa, f) toque na rede g) formas de jogar a bola, h) bola fora, i) faltas no serviço e j) sistema de pontuação, adequando a sua ação a esse conhecimento. - Em situação de <i>jogo 4 x 4 num campo reduzido (12 m x 6 m)</i>, com a rede aproximadamente a 2,10 m/2,15, m de altura: Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola numa zona de difícil receção ou em profundidade. Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente para direcionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às ações da sua equipa. - Na sequência da receção do serviço, posiciona-se correta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar

colocado para o campo contrário (se tem condições vantajosas).	continuidade às ações ofensivas (segundo toque), ou receber/ enviar a bola, em passe colocado ou remate (em apoio) , para o campo contrário (se tem condições vantajosas).
4. Ao passe (segundo toque) de um companheiro, posiciona-se para finalizar o ataque , executando com oportunidade e correção um passe colocado (para um espaço vazio) que, de preferência, dificulte a ação dos adversários.	5. Em <i>situação de exercício</i> no campo de Voleibol, com a rede colocada aproximadamente a 2,10 m/2,15, m de altura:
5. Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola posiciona-se para, de acordo com a sua trajetória, executar um passe alto ou manchete , favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.	1. Remata ao passe do companheiro no ponto mais alto executando corretamente a estrutura rítmica da chamada e impulsionando-se para bater a bola no ponto mais alto do salto.
5. Em situação de exercício no campo de Voleibol, a uma distância mínima de 4,5 m da rede (2 m de altura), serve por baixo, colocando a bola no campo oposto, num alvo previamente definido.	2. Desloca-se e posiciona-se corretamente para defesa baixa do remate (em manchete).
6. Realiza com oportunidade e correção no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete e c) serviço por baixo .	6. Realiza com correção e oportunidade, <i>no jogo e em exercícios critério</i> , as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo, d) serviço por cima, e) remate em apoio , e, em <i>situação de exercício</i> , f) passe alto de costas, g) remate com salto .

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
BASQUETEBOL	
Nível Introdução 1	Nível Introdução 2
1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.	1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.
2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.	2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo.
3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola,	3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola,

b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento. 4. Em situação de <i>jogo 3 x 3 (meio-campo)</i>: 1. Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição racial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição: 1. Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa). 2. Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir, no campo de jogo e ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva). 3. Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. 5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) Recepção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado, e) drible de progressão.	b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento. 4. Em situação de <i>jogo 3 x 3 (meio-campo) e 5 x 5 (campo inteiro)</i>: 1. Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição racial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição: 1. Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa). 2. Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir, no campo de jogo e ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva). 3. Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. 2. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço. 3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual). 4. Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola. 5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) Recepção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) Lançamento na passada e parado, e) drible de progressão, e em exercício critério, f) mudança de direção e de mão pela frente e g) participa no ressalto defensivo.
Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	

BASQUETEBOL	
Nível Elementar 1	Nível Elementar 2
- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) 3 segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento. - Em situação de <i>jogo 3X3 ou 5 x 5</i>, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível: - Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque: Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto. - Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola. - Durante a progressão para o cesto, seleciona a ação mais ofensiva: - Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, - Progride em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe. - Logo que perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva acompanhando o seu adversário direto (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola o mais rápido possível: Dificulta o drible, o passe e o lançamento, colocando-se entre o jogador e o cesto na defesa do jogador com bola.	- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respetivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. - Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando as suas ações a esse conhecimento. - Em situação de <i>jogo 5 x 5</i>, coopera com os companheiros para alcançar o objetivo do jogo o mais rápido possível: - Ao entrar em posse da bola, enquadra-se em atitude ofensiva básica, optando pela ação mais ofensiva: - Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa. Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro. Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola. - Se não tem bola, no ataque: Desmarca-se em movimentos para o cesto e para a bola (trabalho de receção), oferecendo linhas de passe ofensivas ao portador da bola. - Participa no ressalto ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento. - Realiza com correção e oportunidade, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações referidas no programa Introdução e ainda: b) receção-enquadramento, c)

2. Dificulta a abertura de linhas de passe, colocando-se entre o jogador e a bola, na defesa do jogador sem bola. 3. Participa no ressalto defensivo, reagindo ao lançamento, colocando-se entre o seu adversário direto e o cesto. 5. Realiza com correção e oportunidade, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações referidas no programa Introdução e ainda: b) receção-enquadramento, c) lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica, j) enquadramento defensivo.	lançamento em salto, d) drible de progressão com mudanças de direção pela frente, e) drible de proteção, f) passe com uma mão, g) passe e corte, h) ressalto, i) posição defensiva básica, j) enquadramento defensivo.
---	--

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
ANDEBOL	
Nível Introdução 1	Nível Introdução 2
1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações. 4. Em <i>situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1)</i> num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com	1. Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações. 4. Em <i>situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1)</i> num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola “afável” n.º 0:

aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola “afável” n.º 0: - Com a sua equipa em posse da bola: Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (“quebra do alinhamento”), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. - Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar. Finaliza em remate em apoio, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis. - Como guarda-redes: Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. Inicia o contra-ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado. - Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) passe-receção, b) receção-remate em apoio, c) drible-remate em apoio.	Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto, - Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse: - Tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário. Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola. - Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: a) passe-receção em corrida, b) receção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola, e) interceção.
Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
ANDEBOL	
Nível Elementar 1 Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.	Nível Elementar 2 Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro. 4. Em <i>situação de jogo 5x5</i> (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m): 1. Após recuperação de bola pela sua equipa, inicia de imediato o contra-ataque: 1. Desmarca-se rapidamente, oferecendo linhas de passe ofensivas, utilizando, consoante a oposição, fintas e mudanças de direção, e garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. 2. Opta por um passe a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para permitir a finalização em vantagem numérica ou posicional. 3. Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto, utilizando fintas e mudanças de direção, consoante a oposição, para desenquadrar o seu adversário direto. 3. Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola: 1. Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo.	2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. 3. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo, adequando a sua atuação a esse conhecimento quer como jogador quer como árbitro. 4. Em situação de jogo 5x5 (campo reduzido, com aproximadamente 32m x 18m): 2. Quando a sua equipa não consegue vantagem numérica e ou posicional (por contra-ataque) que lhe permita a finalização rápida, continua as ações ofensivas, garantindo a posse de bola (colaborando na circulação da bola): 1. Desmarca-se, procurando criar linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola, ocupando de forma equilibrada o espaço de jogo, em amplitude e profundidade, garantindo a compensação ofensiva (“trapézio ofensivo”). 2. Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direção, pela esquerda e pela direita (exploração horizontal): - Em drible ou aproveitando a regra dos apoios, para finalizar; - Após passe, para se desmarcar; “fixando” a ação do seu adversário direto, de modo a potenciar o espaço para as ações ofensivas da sua equipa; 3. Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), “à sua frente”, por cima ou por baixo (exploração vertical), para passar a um companheiro em posição mais ofensiva, ou rematar em suspensão ou apoiado. 3. Logo que a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato atitude defensiva recuando rápido para o seu meio-campo (defesa individual), procurando recuperar a posse da bola:
--	--

2. Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (“marcação de vigilância”) 4. Como guarda-redes: 1. Enquadra-se constantemente com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. 2. Se recupera a bola, inicia de imediato o contra-ataque, com um passe rápido para o jogador com linha de passe mais ofensiva (contra-ataque direto), ou na impossibilidade de o fazer, coloca a bola rapidamente num companheiro desmarcado (contra-ataque apoiado). 3. Colabora com os colegas na defesa, avisando-os dos movimentos da bola e dos adversários. 5. Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações referidas no programa introdução e ainda: a) remates em suspensão, b) remates em apoio, c) fintas, d) mudanças de direção, e) deslocamentos ofensivos, f) posição base defensiva, g) colocação defensiva, h) deslocamentos defensivos, j) “marcação de controlo” e l) “marcação de vigilância”.	3. Quando em marcação individual na proximidade, faz “marcação de controlo” ao jogador com bola, procurando desarmá-lo e impedir a finalização. 5. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações referidas no programa introdução e ainda: a) remates em suspensão, b) remates em apoio, c) fintas, d) mudanças de direção, e) deslocamentos ofensivos, f) posição base defensiva, g) colocação defensiva, h) deslocamentos defensivos, i) desarme, j) “marcação de controlo” e l) “marcação de vigilância”.
--	---

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
GINÁSTICA SOLO	
Nível Introdução 1	Nível Introdução 2
1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de	1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal

segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. 2. Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento: 1. Rolamento à Frente terminando com as pernas unidas, mantendo a direção durante o enrolamento. 3. Rolamento à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida (podendo beneficiar de plano inclinado). 5. Passagem por pino, partindo da posição deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino (beneficiando de ajuda). 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 e mantendo o olhar dirigido para as mãos (podendo beneficiar de ajuda). 7. Posições de Flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco, “mata-borrão”, etc.) 8. Combinar Posições de Equilíbrio Estático com marcha lateral, para trás e para a frente, meias-voltas, saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.	e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material. 2. Realiza habilidades gímnicas básicas em esquemas ou sequências no solo encadeando e ou combinando as ações com fluidez e harmonia de movimento 2. Rolamento à frente, num plano inclinado ou elevado, terminando com pernas afastadas em extensão. 4. Rolamento à Retaguarda com repulsão dos braços na fase final, e saída com os pés juntos na direção do ponto de partida. 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 v à frente (podendo beneficiar de ajuda). 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 Rolamento à frente (podendo beneficiar de ajuda). 7. 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. 8. Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.
--	--

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

GINÁSTICA SOLO

Nível Elementar 1	Nível Elementar 2
1. Coopera 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. 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: 1. Rolamento 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 direção do ponto de partida. 2. Rolamento à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior. 3. Rolamento à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direção do ponto de partida. 4. Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em Rolamento à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio (podendo beneficiar de ajuda). 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. 6. Avião, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio. 7. Posições de flexibilidade à sua escolha, com acentuada amplitude (ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.).	1. Coopera 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. 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: 4. Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em Rolamento à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio. 3. Em situação de exercício, faz: 4. 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. 5. Rolamento 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.

8. **Salto, voltas e afundos** em várias direções, utilizados **como elementos de ligação**, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

GINÁSTICA APARELHOS

Nível Introdução 1

1. 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 **boque**, 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:
 1. **Salto de eixo** (boque transversal), com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).
3. No **minitrampolim**, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:
 1. **Salto em extensão (vela)**, após corrida de balanço, 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:
 1. **Entrada com ajuda.**
 2. **Marcha à frente e atrás**, olhando em frente.
4. **Meia-volta**, em apoio nas **pontas dos pés**.

Nível Introdução 2

1. 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 **boque/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:
 3. **Rolamento à frente** (*plinto longitudinal*), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.
 4. **Salto de coelho** (plinto longitudinal).
3. No **minitrampolim**, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:
 2. **½ Pirueta vertical** após corrida de balanço.
 4. Em equilíbrio elevado, na **trave baixa**, realiza um **encadeamento** dos seguintes elementos:
 1. **Entrada com ajuda.**
 2. **Marcha na ponta dos pés**, à frente e atrás.

6. Saída em salto em extensão, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.	3. Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. 4. Meia-volta, em apoio nas pontas dos pés. 6. Saída em salto em extensão, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.
---	---

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

GINÁSTICA APARELHOS

Nível Elementar 1

- 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.
- No **boque/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:
 - Salto ao eixo** (*boque transversal*).
 - Salto entre-mãos** (*boque ou plinto transversal*), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.
 - Rolamento à frente** (*plinto longitudinal*), apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.
 - Salto de coelho seguido de salto ao eixo** (*plinto longitudinal*).
- No **minitrampolim**, com chamada com elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:

Nível Elementar 2

- 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.
- 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:
 - Salto ao eixo** (*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 receção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:
 - Carpa de pernas afastadas**, após corrida de balanço, 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. 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. 4. Piruetta vertical, após corrida de balanço, mantendo o controlo do salto. 4. Em equilíbrio elevado, na trave baixa, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: 5. Avião, mantendo o equilíbrio. 6. Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.	6. Carpa de pernas unidas, após corrida de balanço, realizando o fecho das pernas (em extensão) relativamente ao tronco, pouco antes de atingir o ponto mais alto do salto, seguido de abertura rápida. 4. Em equilíbrio elevado, na trave baixa, realiza um encadeamento dos seguintes elementos: 1. Entrada a um pé, com chamada do outro pé, utilizando se necessário o trampolim reuther ou sueco (podendo beneficiar de ajuda de um colega). 2. Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás. 3. Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho. 4. ½ Volta com balanço de uma perna. 5. Avião. 6. Saída em salto em extensão com meia pirueta, mantendo o corpo em extensão, com os braços em elevação superior, para receção no colchão em condições de adotar a posição de sentido.
--	---

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

GINÁSTICA ACROBÁTICA

Nível Introdução 1	Nível Introdução 2
1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança. 2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.	1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança. 2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.

3. Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar. 4. Em situação de <i>exercício a par</i>, realizam os seguintes elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos: 1. O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior da sua perna que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão. 2. O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. 5. Em situação de <i>exercício em trios</i>, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: 1. - Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gémeos, suportando assim o volante que se encontra em prancha dorsal, com o corpo em extensão. Ou 2. - Dois bases, frente a frente, em posição de afundo com um dos joelhos em contacto, segurando o volante nos gémeos que realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases junto aos seus joelhos.	3. Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar. 4. Em situação de <i>exercício a par</i>, realizam os seguintes elementos técnicos, com coordenação e fluidez de movimentos: 3. O base com um joelho no chão e outra perna fletida (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior. 5. Em situação de <i>exercício em trios</i>, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: 3. Dois bases, com pega de cotovelos, suportam o volante em prancha facial que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a posição, para receção equilibrada nos braços dos bases. 4. Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés, sustentam o volante em pino sobre as suas coxas, segurando-o pela bacia e auxiliando-o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.
--	--

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

GINÁSTICA ACROBÁTICA

Nível Elementar 1

Nível Elementar 2

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança. 2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos. 3. Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar. 4. Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, 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 4. 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. 5. O base de pé com os 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. Desmante simples com braços em elevação superior. 5. Em situação de <i>exercício em trios</i>, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: 5. 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.	1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança. 2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos. 3. Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar. 4. Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, 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: 6. O base em posição de deitado dorsal com as pernas fletidas e ligeiramente afastadas (pés apoiados no chão) e braços em elevação, suporta o volante pelos ombros, que executa um pino (mantendo a posição), apoiando as mãos nas coxas do base. Desmante do volante voltando à posição inicial. 5. Em situação de exercício em <i>trios</i>, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez: 6. 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.
---	---

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

ATLETISMO	
Nível Introdução 1	Nível Introdução 2
1. Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhes dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arruinarão e preservação do material. 2. Efetua uma corrida de velocidade (40 m), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida. 3. Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 50 m, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento. 4. Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (barreiras) separados entre si a distâncias variáveis, combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção. 6. Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.	1. Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhes dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arruinarão e preservação do material. 3. Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 50 m, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. 4. Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (barreiras) separados entre si a distâncias variáveis, combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

ATLETISMO	
Nível Elementar 1	Nível Elementar 2
1. Coopera 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. 2. Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m). 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. 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. 4. Efetua uma corrida de barreira. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida. 6. Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.	1. Coopera 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. 2. Efetua uma corrida de velocidade (40 m a 60 m). 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. 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. 4. Efetua uma corrida de barreira. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida. 6. 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.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
DANÇAS SOCIAIS	
Nível Introdução 1 - Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando as propostas que lhe são sugeridas. - Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros colegas, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho. - Respeitando o espaço disponível e a estrutura rítmica das danças latino-americanas/não progressivas – Merengue e Rumba Quadrada: - Dança o Merengue, em situação de “Line Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando uma sequência de passos que combinem: Passos no lugar e progredindo à frente e atrás; - Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar (“Mambo”); Passos laterais à direita alternados com junção de apoios; Passos laterais cruzados pela frente. - Dança a Rumba Quadrada, em situação de “Line Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º Tempo do compasso e respeitando a sua estrutura rítmica: Lento (1º e 2º tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), Rápido (4º tempo do compasso), realizando sequências de passos que combinem:	Nível Introdução 2 - Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando as propostas que lhe são sugeridas. - Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros colegas, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho. - Respeitando o espaço disponível e a estrutura rítmica das danças latino-americanas/não progressivas – Merengue e Rumba Quadrada: - Dança o Merengue, em situação de “Line Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando uma sequência de passos que combinem: Volts à direita e à esquerda; - Passos cruzados à frente no lugar (“Jazz Square”); - Passos em frente com ½ volta à esquerda (“Twist”); - Passos em “V” no lugar e com ¼ de volta à direita. - Dança a Rumba Quadrada, em situação de “Line Dance” com organização espacial definida, iniciando no 1º Tempo do compasso e respeitando a sua estrutura rítmica: Lento (1º e 2º tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), Rápido (4º tempo do compasso), realizando sequências de passos que combinem: Passos progressivos em frente e atrás; Volta e Contravolta, executando uma volta completa à direita (volta) seguida de uma volta à esquerda (contravolta);

1. **Passo. Básico** fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo rápido.

3. **Volta Circular**, executando 6 passos progressivos em frente virando progressivamente $\frac{1}{2}$ volta para a direita;
4. **Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios** (passo, junta, passo, toca – para a direita) e igualmente para a esquerda.

4. Em *situação de dança a pares*, nas **Danças Sociais Modernas/progressivas**, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e de acordo com a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da **Valsa Lenta** (simplificada) e **Foxtrot Social** (simplificado):

1. Dança a **Valsa Lenta** (forma social) em “Posição Fechada”, mantendo o sentido de progressão da dança, na realização dos seguintes passos/figuras com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Linha de Dança”, iniciando no 1º tempo do compasso e mantendo a estrutura rítmica: -1,2,3,4,5,6-, fazendo coincidir cada passo a um tempo do compasso:

1. Realiza **sequências de 6 passos em 6 tempos** (dois “closed changes”), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso;
2. Realiza **sequências de 6 passos em 6 tempos** (dois “closed changes”), **alternando à frente e atrás**, e repetindo enquanto necessário, mantendo-se no mesmo lugar de forma a evitar colisões com outros pares;

2. Dança o **Foxtrot social** (forma social) em “Posição Fechada”, com o alinhamento espacial para o elemento masculino de frente para a “Parede mais próxima” e o esquerdo 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; 3. Passo de canto/rock turn, virando 1/4 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; 3. Domina o alinhamento espacial distinguindo os pontos referenciais do espaço físico e identificando “sentido inverso” como o sentido obrigatório em danças progressivas.
--	--

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
DANÇAS SOCIAIS	
Nível Elementar 1	Nível Elementar 2
1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando as propostas que lhe são sugeridas. 2. Analisa as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento. 3. Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações. 4. Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.	1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando as propostas que lhe são sugeridas. 2. Analisa as suas ações e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento. 3. Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações. 4. Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho.

5. Seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das danças latino-americanas/não progressivas – Merengue, Rumba Quadrada e Chá-chá-chá: 1. Mantém uma postura natural, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo “Posição Fechada” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e as pegas a utilizar quando em “Posição Aberta”; 2. Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para o início e final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como sinal da mesma, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma segura) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro); 3. Dança o Merengue, em situação de dança a pares, iniciando no 1º Tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando os seguintes passos: 1. Passos no lugar e progredindo à frente e atrás; 2. Passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar (“Mambo”). 3. - Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; 4. Passos laterais cruzados pela frente; 5. Voltas à direita e à esquerda; 4. Dança a Rumba Quadrada em “Posições Abertas” e “Posição Fechada sem contacto”, realizando os seguintes passos/figuras, ajustando as posições relativas com o par:	5. Seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica da dança latino-americana/não progressiva – Rumba Quadrada e Chá-chá-chá: 1. Mantém uma postura natural, com a cabeça levantada, no enquadramento dos ombros, distinguindo “Posição Fechada” de “Posição Aberta” e identificando as posições relativas e as pegas a utilizar quando em “Posição Aberta”; 2. Domina princípios básicos de condução, nomeadamente para o início e final de volta, identificando o elevar do braço da pega como sinal de início e o baixar como sinal da mesma, tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma segura) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro); 3. Dança a Rumba Quadrada em Posições Abertas e “Posição Fechada sem contacto”, realizando os seguintes passos/figuras, ajustando as posições relativas com o par: 1. Volta Circular em “Posição Aberta pega D-E”, executando o elemento masculino o passo básico com a mesma frente, enquanto o elemento feminino realiza 6 passos progressivos em frente virando progressivamente uma volta completa para a direita. 4. Dança o chá-chá-chá: em Posições Abertas e em “Posição fechada sem contacto”, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: 1,2,3,4&1, fazendo coincidir respetivamente o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 & a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras: 1. Volta por baixo do braço para a esquerda, em “Posição Aberta, pega E-D”, executando o elemento masculino meio
--	--

1. **Passo Básico** em “Posição Fechada” fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo rápido;
2. **Passos progressivos** em “Posição Fechada” **em frente** sem volta ou virando progressivamente até $\frac{1}{4}$ volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par, simultaneamente executa os passos progressivos **atrás**;
3. **Volta e Contravolta** em “Posição Aberta pega D-E” mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino executa uma volta completa à direita seguida de uma volta à esquerda.

5. Dança o **chá-chá-chá**: em Posições Abertas e em “Posição fechada sem contacto”, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: **1,2,3,4&1**, fazendo coincidir respetivamente o **1** ao 1º tempo do compasso, o **2** ao 2º tempo, o **3** ao 3º e o **4 &** a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras:

1. **Time step** em “Posição Fechada sem contacto”, sem oscilações verticais;
2. **Passo básico** em “Posição Fechada sem contacto”, virando aproximadamente $\frac{1}{2}$ volta à esquerda no decorrer da figura;
3. **Promenades/New Yorker** partindo de “Posição de Contra Promenade Aberta” e virando progressivamente de forma a assumir a “Posição Aberta lado a lado pega E-D”, a “Posição Aberta frente a frente pega a duas mãos”, a “Posição de Promenade Aberta”, a “Posição Aberta lado a lado pega D-E”, e finalizando na “Posição Aberta frente a frente pega D-E”;
4. **Volta à esquerda/Spot turn to left** partindo de “Posição de Promenade Aberta” e condução para volta (largando a pega D-E), finalizando-a reassumindo a posição frontal com o par;

passo básico “sobrevirado” para a sua direita e o elemento feminino uma volta completa à esquerda;

2. **Volta por baixo do braço para a direita** em “Posição Aberta, pega E-D”, executando o elemento masculino meio passo básico “sobrevirado” para a sua esquerda e o elemento feminino uma volta completa à direita.

6. Em *situação de dança a pares*, nas **Danças Sociais Modernas/progressivas**, seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade e de acordo com a disponibilidade de espaço, mantendo a estrutura rítmica da **Foxtrot Social** (simplificado):

2. Dança o **Foxtrot social**, em “Posição Fechada com contacto”, mantendo o sentido de progressão da dança e realizando os seguintes passos/ figuras:

1. “Passos **progressivos**” repetindo uma sequência em cada direção (à frente/atrás), de forma a progredir no espaço físico no sentido inverso:

- **Quarto de volta à direita** iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que vira 1/4 de volta para a direita e finaliza de costas e em diagonal para o “Centro”;

- **Quarto de volta à esquerda** iniciando de costas e em diagonal para o “Centro” para o elemento masculino que vira 1/4 de volta para a esquerda e finaliza de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima”;

4. **Quarto de volta à direita** iniciando de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima” para o elemento masculino que vira 1/4 de volta para a direita e finaliza de costas e em diagonal para o “Centro”;

5. **Quarto de volta à esquerda** iniciando de costas e em diagonal para o “Centro” para o elemento masculino que vira 1/4 de volta para a esquerda e finaliza de frente e em diagonal para a “Parede mais próxima”;

3. Domina o **alinhamento espacial** distinguindo os pontos referenciais do espaço físico e identificando “sentido inverso” como o sentido obrigatório em danças progressivas;

4. Mantém, no decorrer dos passos/figuras, a “Posição **Fechada**”, com uma postura natural, cabeça levantada e no enquadramento dos ombros;

5. Domina **princípios básicos de condução**, nomeadamente para mudanças de sentido e de direção tanto no papel de “condutor” (atempadamente e de forma precisa) como de “seguidor” (sem se antecipar às ações do outro).

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

DANÇAS TRADICIONAIS

Nível Introdução 1

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.
2. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.
3. Dança a Erva Cidreira (simplificada, sem o passe de escovinha):
 1. Executa o “passo de passeio”, na primeira figura, com apoios sucessivos alternados, com pequena amplitude e ligeiramente arrastado, apoiando bem o pé no chão, e finalizando com o “Manel” voltado para o seu par.
 2. Realiza o “passo de passeio”, na segunda figura, em trajetória circular com palmas, avançando para o par e mantendo-se sempre voltado para o mesmo sentido.
 3. Executa o “passo de passeio”, na terceira figura, em trajetória circular com o par entrelaçado, regressando à posição inicial.

Nível Introdução 2

1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas.
2. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem.
3. Dança o Regadinho, e o Sariquitê
 1. No Regadinho:
 1. A “Maria” a “gingar” a bacia no “passo de passeio”.
 2. Inicia o “passo saltado cruzado” com a perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores.
 3. Realiza o “passo saltado” com impulsão e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.
 2. No Sariquitê:
 1. Eleva os calcanhares à retaguarda no “passo corrido”, finalizando com acentuação forte nos últimos dois apoios.

	2. Cruza atrás o calcanhar no “passo saltado lateral”, com batimentos fortes nos últimos dois apoios. 3. Realiza os “rodopios” (individuais ou com o par) em passe de corrida rápido, finalizando com batimento forte nos dois últimos apoios.
--	---

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
DANÇAS TRADICIONAIS	
Nível Elementar 1	Nível Elementar 2
1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. 2. Analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento. 3. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. 4. Dança a Vai de Roda Siga a Roda (simplificada, só com a roda grande), o Malhão Minhoto e o Tacão e Bico ou outras danças com as mesmas características (“passo gingão lateral”, “passo serrado”, “passo de malhão” e “passo tacão e bico”) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades: 2. No Malhão Minhoto:	1. Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação na atividade, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. 2. Analisa a sua ação e as dos companheiros, nos diferentes tipos de situação, apreciando as qualidades e características do movimento. 3. Conhece a origem cultural e histórica das Danças Tradicionais selecionadas e identifica as suas características bem como as zonas geográficas a que pertencem. 4. Dança a Vai de Roda Siga a Roda (simplificada, só com a roda grande), o Malhão Minhoto e o Tacão e Bico ou outras danças com as mesmas características (“passo gingão lateral”, “passo serrado”, “passo de malhão” e “passo tacão e bico”) selecionadas pelo professor, respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades: 1. Na Vai de Roda Siga a Roda:

1. Realiza o “passo serrado” descontraindo e com os braços pendentes ao longo do corpo. 2. Executa o “passo de malhão” da segunda figura em “meio pivot”, facilitando a passagem do par nas meias-voltas, mantendo a estrutura da roda.	1. Acentua pouco o “passo de malhão”. 2. Na primeira figura em “passo de malhão”, o par mantém-se voltado para o sentido inverso. 3. Realiza a passagem da roda dupla para a roda simples de uma forma fluida, na segunda figura, mantendo-se “o passo de malhão” e as “Marias” à frente. 4. Realiza o batimento coordenado das palmas na terceira figura com “passo de malhão”. 3. No Tacão e Bico: 1. No “passo tacão e bico” cruza à frente com batimento do calcanhar e meia ponta. 2. Executa o “passo de galope lateral” em “meio pivot”, facilitando a passagem do par, sendo rápido nas meias-voltas com ação dos braços “baixo-cima” e seguindo o sentido do movimento com a cabeça. 3. No “passo gingão lateral” oscila lateralmente o tronco baixo-cima.
--	---

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução

BADMINTON

Nível Introdução 1

1. Coopera 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 cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.
2. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam

Nível Introdução 2

1. Coopera 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 cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.
2. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam

a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob. 3. Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: 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. 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. 3. Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante. 4. Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: 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. 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).	a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido. 3. Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: 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. 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. 3. Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante. 4. Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: 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. 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). 4. Em situação de <i>exercício</i>, num campo de <i>Badminton</i>, executa o serviço curto e comprido, e colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.
--	---

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
BADMINTON	
Nível Elementar 1	Nível Elementar 2

1. Coopera 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. 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. 3. Em <i>situação de jogo singulares</i> 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: 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 pegadas de raquete (de esquerda ou de direita). 4. Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.	1. Coopera 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. 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. 3. Em <i>situação de jogo singulares</i>, 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: 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 pegadas de raquete (de esquerda ou de direita). 4. Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede 5. Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa. 4. Em <i>situação de exercício</i>, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.
--	---

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
STREET SURFING	
Nível Introdução 1 1. Com ajuda de um companheiro, deve deslocar-se com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade. 2. Cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realizar com coordenação global e fluidez de movimentos e das habilidades aprendidas: 3. Na Prancha, em concurso ou exercício individual o aluno: 1. DESLIZA com os dois pés sobre a «prancha» após impulso de um ou outro pé, realizando um trajeto retilíneo, com ajuda.	Nível Introdução 2 1. Deve <i>deslocar-se com equilíbrio e segurança, ajustando as suas ações para orientar o seu deslocamento com intencionalidade e oportunidade.</i> 2. Cumprindo as regras de segurança própria e dos companheiros, realizar com coordenação global e fluidez de movimentos e das habilidades aprendidas: 3. Na Prancha, em concurso ou exercício individual o aluno: 1. DESLIZA com os dois pés sobre a «prancha» após impulso de um ou outro pé, realizando um trajeto retilíneo, sem ajuda.

Descritores de desempenho dos níveis de prossecução	
STREET SURFING	
Nível Elementar 1 1. Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e preservando sempre as condições de segurança pessoal e dos companheiros, e de manutenção do material. 2. Realiza um percurso, com equilíbrio e fluidez de movimentos, combinando as seguintes habilidades:	Nível Elementar 2 1. Cooperar com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e preservando sempre as condições de segurança pessoal e dos companheiros, e de manutenção do material. 2. Realiza um percurso, com equilíbrio e fluidez de movimentos, combinando as seguintes habilidades:

4. Na Prancha, em concurso ou exercício individual o aluno: 1. Impulsiona a «prancha» com um pé para deslizar com os dois pés, em equilíbrio, descrevendo trajetória curvas e retilíneas, mudanças de direção à esquerda e à direita (voltas exteriores e interiores), sem ajuda	5. Na Prancha, em concurso ou exercício individual o aluno, realiza 1. impulsiona a «prancha» com um pé para deslizar com os dois pés, em equilíbrio; 2. descreve trajetórias curvas e retilíneas, mudanças de direção à esquerda e à direita; 3. interrompe o deslocamento de forma controlada e em segurança.
--	---

Anexo II -Roulement DEF

ESCOLA BÁSICA 1, 2, 3 DO BOM SUCESSO

EDUCAÇÃO FÍSICA

ROTAÇÃO DE INSTALAÇÕES

ANO LETIVO 2023/2024

Tempos Letivos		2ª feira			3ª feira			4ª feira			5ª feira			6ª feira		
		Ext.	Pav.	Gin.	Ext.	Pav.	Gin.	Ext.	Pav.	Gin.	Ext.	Pav.	Gin.	Ext.	Pav.	Gin.
08:20	09:05	7ºD												9ºA		
09:05	09:50	7ºD			1ºB			EM		1ºA	7ºD	8ºB	6ºC	9ºA	3ºB	
10:10	10:55	5ºD	8ºB	6ºC	7ºB	CEF 9º	6ºA		9ºD		8ºC	6ºD	6ºB	8ºA		
10:55	11:40	5ºD	8ºB	6ºC	7ºB				CEF 7º		8ºC	6ºD	CEF 9º	8ºA	4ºA	
	12:35	EM	9ºD	5ºA	8ºC	8ºA	6ºB	9ºA	9ºB	5ºA	7ºB		6ºA	7ºC		
12:35	13:20		9ºD	5ºA			6ºB				8ºD		6ºA	7ºC		
13:25	14:10															
14:10	14:55	1ºC						3ºA			2ºB				2ºA	
15:10	15:55	8ºD	9ºB	5ºB	7ºA	9ºC	5ºC						5ºB	7ºA		
15:55	16:40	8ºD	9ºB	5ºB	7ºC	9ºC	5ºC					9ºC	5ºC	7ºA		
16:55	17:40			6ºD							5ºD					
17:40	18:25		CEF 7º													
Célia: 8ºB / 9ºB, 9ºC, 9ºD CEF 7º					Fernando: 7ºB/ 7ºD/ 8ºC/ 8ºD/EM					Mario: 6ºA, 6ºB, 6ºC						
Paulo: 5ºA, 5ºB, 5ºC, 5ºD e 6ºD					Sofia: 7ºA / 7ºC / 8ºA e 9ºA CEF 9º											

Horário 1º Ciclo: Manhã – 1ºA, 1ºB e 3ºB 9.30-10.30 h / 4ºA 11-12h Tarde – 1ºC, 2ºA, 2ºB e 3ºA 13.45-14.30h

Anexo III - Valores da Zona Saudável dos Testes de Condição Física

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPARIGAS)									
APTIDÃO AERÓBIA									
VARVÉM				MILHA					
Zona Saudável a		Perf. Atletica a		Zona Saudável a		Perf. Atletica a			
VO (ml/kg/min)	N.º de Passos/min	VO (ml/kg/min)	N.º de Passos/min	VO a (ml/kg/min)	Tempo a (min)	VO a (ml/kg/min)	Tempo a (min)		
9	40,2	13	46,8	32	40,2	8,46	46,8	6,47	
10	40,2	16	46,8	35	40,2	8,46	46,8	6,47	
11	40,2	20	47,1	39	40,2	8,46	47,1	6,43	
12	40,1	22	47,3	43	40,1	8,48	47,3	6,39	
13	39,7	25	46,9	45	39,7	8,58	46,9	6,45	
14	39,4	27	46,5	47	39,4	9,05	46,5	6,51	
15	39,1	29	45,7	48	39,1	9,13	45,7	7,02	
16	38,9	32	45,3	50	38,9	9,18	45,3	7,08	
17	38,8	35	44,6	51	38,8	9,21	44,6	7,30	
18+	38,6	37	43,1	50	38,6	9,26	43,1	7,40	

COMPOSIÇÃO CORPORAL									
IMC		PERÍMETRO DA CINTURA		MASSA GORDA					
kg/m²		cm		%					
Zona Saudável		Zona Saudável		Zona Saudável					
>		<		<					
9	13,3	18,7	66,8	22,7					
10	13,7	19,4	68,9	24,4					
11	14,1	20,3	70,8	25,8					
12	14,7	21,3	72,5	26,8					
13	15,2	22,3	74,2	27,8					
14	15,7	23,1	75,7	28,6					
15	16,0	23,8	76,8	29,2					
16	16,3	24,3	77,7	29,8					
17	16,4	24,6	78,5	30,5					
18+	18,5	25,0	79,2	31,4					

APTIDÃO NEUROMUSCULAR									
ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m	
N.º repetições		N.º repetições		cm		cm		s	
Zona Saudável		Zona Saudável		Zona Saudável		Zona Saudável		Zona Saudável	
Perf. Atletica		Perf. Atletica		Perf. Atletica		Perf. Atletica		Perf. Atletica	
9	39	6	14	108,4	170,9	17,9	29,9	13,20	11,73
10	12	30	7	110,8	172,4	18,3	30,4	13,10	11,67
11	15	40	7	113,3	173,8	18,6	30,8	13,00	11,61
12	18	53	7	115,8	175,3	19,0	31,3	12,90	11,55
13	18	57	7	118,1	176,4	19,0	31,3	12,80	11,50
14	18	59	7	121,8	179,6	20,0	32,5	12,70	11,40
15	18	62	7	123,0	179,0	20,3	32,8	12,70	11,40
16	18	63	7	126,0	180,4	20,9	33,6	12,60	11,30
17	18	65	7	129,5	183,4	20,5	33,0	12,60	11,40
18+	18	66	7	131,9	184,2	20,5	34,0	12,80	11,40

VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS	
s		s		cm		S/W	
9	8,55	7,51	4,55	4,00	22,9	31,2	
10	8,23	7,23	4,43	3,90	22,9	31,2	
11	7,97	7,00	4,32	3,80	25,4	31,4	
12	7,77	6,82	4,24	3,71	25,4	32,1	
13	7,62	6,69	4,19	3,68	25,4	33,3	
14	7,52	6,61	4,16	3,66	25,4	34,6	
15	7,49	6,58	4,16	3,66	30,5	35,3	
16	7,51	6,60	4,18	3,69	30,5	35,6	
17	7,58	6,67	4,23	3,75	30,5	36,0	
18+	7,72	6,79	4,31	3,83	30,5	36,3	

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPAZES)									
APTIDÃO AERÓBIA									
VARVÉM				MILHA					
Zona Saudável a		Perf. Atletica a		Zona Saudável a		Perf. Atletica a			
VO (ml/kg/min)	N.º de Passos/min	VO (ml/kg/min)	N.º de Passos/min	VO a (ml/kg/min)	Tempo a (min)	VO a (ml/kg/min)	Tempo a (min)		
9	40,2	13	52,1	47	40,2	9,39	52,1	6,06	
10	40,2	16	52,1	58	40,2	9,46	52,1	6,09	
11	40,2	20	52,4	64	40,2	9,53	52,4	6,08	
12	40,3	23	53,0	59	40,3	9,57	53,0	6,04	
13	41,1	28	54,7	67	41,1	9,40	54,7	5,46	
14	42,5	36	57,1	77	42,5	9,09	57,1	5,27	
15	43,6	42	58,6	85	43,6	8,47	58,6	5,14	
16	44,1	47	59,8	91	44,1	8,41	59,8	5,08	
17	44,2	50	59,7	94	44,2	8,44	59,7	5,10	
18+	44,3	53	59,3	96	44,3	8,47	59,3	5,15	

COMPOSIÇÃO CORPORAL									
IMC		PERÍMETRO DA CINTURA		MASSA GORDA					
kg/m²		cm		%					
Zona Saudável		Zona Saudável		Zona Saudável					
>		<		<					
9	13,6	18,2	77,1	20,7					
10	13,9	18,8	80,1	22,5					
11	14,2	19,5	82,6	23,7					
12	14,7	20,4	85,1	23,7					
13	15,2	21,3	87,0	22,9					
14	15,7	22,2	88,9	21,4					
15	16,3	23,1	90,5	20,2					
16	16,7	23,9	91,8	20,2					
17	17,1	24,6	92,7	21,0					
18+	18,5	25,0	93,4	22,3					

APTIDÃO NEUROMUSCULAR									
ABDOMINAIS		FLEXÕES		IMPULSÃO HORIZONTAL		IMPULSÃO VERTICAL		AGILIDADE 4X10 m	
N.º repetições		N.º repetições		cm		cm		s	
Zona Saudável		Zona Saudável		Zona Saudável		Zona Saudável		Zona Saudável	
Perf. Atletica		Perf. Atletica		Perf. Atletica		Perf. Atletica		Perf. Atletica	
9	47	6	17	102,1	160,9	15,7	24,7	13,10	11,98
10	12	42	7	110,2	170,2	17,2	27,9	12,80	11,65
11	15	54	8	119,0	180,4	18,8	31,0	12,50	11,38
12	18	60	10	128,4	190,6	20,6	34,2	12,20	11,11
13	21	66	12	135,4	197,3	21,7	36,4	12,00	10,90
14	24	71	14	151,5	213,3	25,1	41,0	11,70	10,60
15	24	71	16	165,4	224,4	28,2	44,7	11,20	10,20
16	24	71	18	175,9	231,8	30,0	47,2	10,90	9,90
17	24	71	18	184,2	239,0	31,1	48,1	10,90	9,90
18+	24	71	18	203,2	251,7	35,3	53,2	10,40	9,49

VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS	
s		s		cm		S/W	
9	8,27	7,19	4,42	3,91	20,3	29,3	
10	7,94	6,92	4,28	3,78	20,3	29,3	
11	7,63	6,66	4,14	3,66	20,3	28,9	
12	7,33	6,41	4,01	3,55	20,3	28,8	
13	7,04	6,18	3,89	3,45	20,3	29,2	
14	6,76	5,97	3,78	3,36	20,3	30,4	
15	6,49	5,77	3,68	3,29	20,3	31,9	
16	6,24	5,59	3,58	3,22	20,3	33,5	
17	6,00	5,42	3,50	3,17	20,3	34,5	
18+	5,77	5,27	3,42	3,13	20,3	35,0	

Anexo IV- Perfil do Delegado e Subdelegado de Turma

Objetivos

O Delegado de Turma é um aluno que deve ser capaz de:

1. Representar a turma na comunidade escolar;
2. Constituir um elo entre os colegas da turma, estimulando relações de camaradagem entre todos;
3. Ser um elemento privilegiado de comunicação entre a turma e os professores da turma;
4. Colaborar em parceria com o Diretor de Turma em todas as atividades inerentes ao cargo;
5. Participar de forma empenhada com os colegas, professores e funcionários em todos os projetos da turma;
6. Agir como exemplo de correção de atitudes;
7. Participar em todos os atos da Assembleia de Delegados de Turma e do Conselho de Turma, sempre que for convocado.
8. Zelar pelo bom comportamento do grupo/turma.
9. Solicitar a realização de reuniões da turma, sem prejuízo do cumprimento das atividades letivas.

Esclarecimento sobre o processo eleitoral.

- a) O Delegado e o Subdelegado de Turma são eleitos por voto direto e secreto;
- b) A eleição é presidida pelo Diretor de Turma ou, em caso de ausência deste, por outro professor da turma. Desta eleição será redigida uma ata, que será posteriormente entregue na Direção, pelo professor;
- c) Cada aluno tem direito a apenas um voto, onde deverá indicar o nome do colega que prefere para Delegado de Turma. Se um aluno reunir 50% dos votos da turma será nomeado Delegado de Turma, sendo o segundo aluno mais votado

nomeado Subdelegado de Turma. Se nenhum aluno reunir 50% dos votos, procede-se a uma segunda volta, onde constarão apenas os dois candidatos mais votados, sendo o mais votado nomeado Delegado e o outro nomeado Subdelegado.

Perfil do Delegado e Subdelegado de Turma

Se, no primeiro ato, ficar definido o Delegado, mas houver empate para o cargo de Subdelegado, procede-se a nova eleição com os alunos empatados;

d) Durante o decorrer do ano letivo poderá ser necessário realizar nova eleição, no caso de algum dos alunos eleitos ser alvo de procedimento disciplinar. Caso o procedimento disciplinar tiver sido aplicado ao Delegado, este será destituído do cargo e substituído pelo Subdelegado. No caso do procedimento disciplinar tiver sido aplicado ao Subdelegado, deverá proceder-se a nova eleição para Subdelegado. Se ambos os alunos eleitos forem alvo de procedimento disciplinar, serão ambos destituídos do cargo, sendo realizada nova eleição de acordo com o estipulado nos pontos anteriores deste documento. Se o CT entender que o candidato deixou de reunir as condições para continuar a desempenhar o cargo, deve ser destituído do desempenho do mesmo.

Anexo V - Rubricas de Avaliação Projeto “Tornar a escola mais Sustentável”

7ºB	Níveis de desempenho					
	Critérios/ Áreas de competência	90-100 5 MUITO BOM	70-89 4 BOM	50-69 3 SATISFAZ /SUFICIENTE	0-49 INSUFICIENTE	
					20-49 2 NÃO SATISFAZ	0-19 1 FRACO
Projeto	Planificação (Mobilização do saber científico, técnico e tecnológico/Raciocínio e Resolução de Problemas)	Compreendo muito bem as questões a investigar, distinguindo o que sei do que pretendo descobrir. Planifico e executo muito bem todas as etapas sugeridas no guião do projeto.	Nível Intermediário	Compreendo, ainda que com algumas dificuldades, as questões a investigar, distinguindo o que sei do que pretendo descobrir. Planifico e executo, ainda que com algumas dificuldades, as etapas sugeridas no guião do projeto.	Nível Intermediário	Não compreendo as questões a investigar. Não planifico nem executo as etapas sugeridas no guião do projeto.
	Construção do conhecimento (Mobilização do saber científico, técnico e tecnológico/Raciocínio e Resolução de Problemas / Desenvolvimento Pessoal, Autonomia)	Pesquisa com autonomia e seleciono muito bem a informação essencial sobre o tema/assunto. Encontro sempre soluções para os problemas surgidos no desenvolvimento do projeto. Demonstro cooperação na realização das tarefas. Revelo muita criatividade na produção e apresentação do trabalho.	Nível Intermediário	Pesquisa com alguma autonomia e seleciono razoavelmente a informação essencial sobre o tema/assunto. Encontro algumas soluções para os problemas surgidos no desenvolvimento do projeto. Demonstro alguma cooperação na realização das tarefas. Revelo alguma criatividade na produção e apresentação do trabalho.	Nível Intermediário	Não pesquisa com autonomia informação sobre o tema/assunto. Não encontro soluções para os problemas surgidos no desenvolvimento do projeto. Não demonstro cooperação na realização das tarefas. Não revelo qualquer criatividade na produção e apresentação do trabalho.
	Comunicação (Relacionamento Interpessoal, Comunicação)	Comunico muito bem, articulando corretamente as ideias e o vocabulário específico dos temas/assuntos tratados.	Nível Intermediário	Comunico razoavelmente, articulando as ideias e o vocabulário específicos dos temas/assuntos tratados.	Nível Intermediário	Não comunico nem articulo as ideias relativas aos temas/assuntos tratados.
Avaliação do Produto Final	Qualidade Visual	O produto final é visualmente impressionante, com um design atrativo e bem organizado que enriquece a mensagem.	Nível Intermediário	O produto final é visualmente agradável, com um design bom que suporta a mensagem apresentada.	Nível Intermediário	O produto final é visualmente desinteressante, com um design desorganizado ou pouco atraente que prejudica a compreensão da mensagem.
	Conteúdo e Mensagem	O produto final transmite claramente a mensagem pretendida, com conteúdo relevante, organizado e impactante.	Nível Intermediário	O produto final transmite a mensagem de forma geral, mas podia ter sido mais conciso ou claro em alguns pontos.	Nível Intermediário	O produto final tem problemas sérios na transmissão da mensagem, com conteúdo irrelevante ou mal estruturado.
	Originalidade e Inovação	O produto final é altamente original e inovador, destacando-se pela sua abordagem única e criativa.	Nível Intermediário	O produto final mostra alguma originalidade e inovação em certos aspetos, mas poderia ser mais ousado.	Nível Intermediário	O produto final é genérico e pouco inspirador, demonstrando falta de originalidade ou inovação.
Observação Direta	Empenho (Mobilização do saber científico, técnico e tecnológico)	Empenho-me de forma autónoma e persistente, na realização da atividade proposta.	Nível Intermediário	Realizo a atividade proposta, mas necessito da intervenção do professor.	Nível Intermediário	Não realizo a atividade proposta.
	Responsabilidade (Raciocínio e resolução de problemas / Pensamento Crítico e Criativo)	Realizo as tarefas com muita responsabilidade, cumprindo os prazos estabelecidos. Cumpro sempre as regras estabelecidas e faço-me sempre acompanhar do material necessário.	Nível Intermediário	Realizo as tarefas com alguma responsabilidade, cumprindo alguns prazos estabelecidos. Cumpro razoavelmente as regras estabelecidas e faço-me acompanhar algumas vezes do material necessário.	Nível Intermediário	Não cumpro as tarefas nem os prazos estabelecidos. Não cumpro as regras estabelecidas, nem me faço acompanhar do material necessário.
	Participação/ Colaboração (Desenvolvimento Pessoal, Autonomia e Relacionamento Interpessoal, Comunicação)	Relaciono-me muito bem com colegas e adultos, contribuindo para o bom ambiente da turma. Participo de forma muito dinâmica e colaborativa nas atividades propostas.	Nível Intermediário	Relaciono-me razoavelmente com colegas e adultos, contribuindo algumas vezes para o bom ambiente da turma. Participo, na maioria das atividades propostas, de forma dinâmica e colaborativa.	Nível Intermediário	Não me relaciono bem com colegas e adultos, nem contribuo para o bom ambiente da turma. Não colaboro nas atividades propostas.

Plano Plurianual – Quadro CONHECIMENTOS

Anexo VI - Plano Plurianual – Quadro Conhecimentos

Unidades Temáticas		5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano
Temática I - Desenvolvimento e manutenção da Condição Física	Aptidão Física (aplicar nas aulas)	Saber as capacidades físico-motoras: > Resistência; > Força; > Velocidade; > Flexibilidade; > Destreza/agilidade; > Coordenação.	Conhecer e identificar as capacidades físico-motoras; Identificar os sinais de fadiga: > Dores; > Mal-estar; > Dificuldades Respiratórias. Aprender a medir a FC.	Conhecer as capacidades motoras e saber identificá-las; Processo de controlo do esforço: > Saber medir a FC.	Conhecer as capacidades motoras, sua identificação e definição; Processo de controlo do esforço: > Saber controlar/ dosear o esforço físico.	Treino Desportivo; Conhecer e aplicar os Princípios do Treino: > Continuidade; > Progressão; > Reversibilidade Processo de controlo de esforço. > Saber controlar/ dosear o esforço físico de acordo com os objetivos do treino.
	Saúde (aplicar)	Conhecer as principais adaptações do funcionamento do organismo, durante a Atividade Física: > Frequência Cardíaca;	Aquisição e interpretação de conhecimentos relativos à importância dos estilos de vida saudável: > Alimentação;	Fatores associados a um estilo	Fatores de saúde e riscos associados à prática das Atividades	Fatores de saúde e risco associados à prática de

	<i>nas aulas e com trabalhos de pesquisa)</i>	> Frequência Respiratória; Sinais de fadiga. <u>Estilo de vida ativo:</u> > Estrutura morfológica - Sistema locomotor > Estrutura Orgânica <u>Conhecer e aplicar os Hábitos de Higiene</u>	> Repouso; > Exercício físico; <u>Estilo de vida ativo:</u> > Estrutura percetivo cinética – SN e órgãos dos sentidos; <u>Conhecer e aplicar os Hábitos de Higiene</u>	<u>de vida saudável:</u> > Atividade física regular; > Boa alimentação; > Composição corporal adequada; > Repouso; > Qualidade do Meio Ambiente. <u>Conhecer e aplicar os Hábitos de Higiene</u>	<u>Físicas:</u> > Índice de massa corporal; > Doenças (obesidade, diabetes, hipertensão); > Alcoolismo; > Tabagismo; > Toxicodependência <u>Conhecer e aplicar os Hábitos de Higiene</u>	<u>atividades físicas:</u> > Lesões; > Composição corporal > Substâncias dopantes. <u>Conhecer e aplicar os Hábitos de Higiene</u>
<u>Temática II</u> - <u>Interpretação e participação</u>	<u>Dimensão Cultural da Atividade</u>	<u>Conhecer:</u> > Definição de EF; Definição Desporto; Regras essenciais para o bom funcionamento das aulas de EF.	<u>Conhecer:</u> > O enquadramento da EF na sociedade atual; vs Desporto. <u>Importância curricular</u> - A EF na Escola: > Saúde;	<u>Atitude face às regras:</u> > Fair Play; > Espírito Desportivo; <u>Os Jogos Olímpicos:</u>	<u>Importância curricular - A EF na escola (atitudes, saúde, valores, saberes e competências);</u>	<u>Aspetos gerais da Ética Desportiva:</u> > Especialização precoce; > Violência no desporto.

o nas estruturas e fenómenos sociais extra-escolares, em que se realizam as atividades físicas	Física na Atualidade e ao Longo dos Tempos (aplicar nas aulas e com trabalhos de pesquisa)		> Atitude; > Valores.	> Da Antiguidade; > Da Era Moderna. <u>Importância Curricular</u> - A EF na Escola: > Saúde, atitude e valores;	<u>Atitude face às regras:</u> > Espírito desportivo; <u>EF vs Treino.</u>	
	Fenómenos que limitam a prática das Atividades	<u>ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL:</u> > O sedentarismo;	<u>ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL:</u> > O sedentarismo;	> A evolução tecnológica; > O Urbanismo;	> A industrialização; > A poluição.	<u>Identifica fenómenos associados a limitações das possibilidades de prática das Atividades Físicas, da Aptidão Física e da Saúde dos indivíduos e das</u>

Físicas (aplicar com trabalhos de pesquisa)						populações, tais como: > Sedentarismo > Evolução tecnológica; > Poluição > Urbanismo > Industrialização, (relacionando-os com a evolução das sociedades)
---	--	--	--	--	--	---

Anexo IVII - Planificação DE

<u>Clube do Desporto Escolar</u>				
Objetivos para o ano letivo 2023-24	Ações Estratégicas de Aprendizagem Orientadas para o Perfil dos Alunos	Articulação (com outras estruturas educativas)	Critérios de avaliação	Resultados esperados (de acordo com os objetivos e como base da avaliação do clube/projeto)
Fomentar o desenvolvimento do aluno numa perspetiva pessoal e interpessoal promotora da saúde e da qualidade de vida, promovendo a atividade física/ desportiva regular.	<u>Atividade Interna:</u> - Gabinete de Educação para a Saúde (acompanhamento de alunos); - Comemoração do Dia Europeu do Desporto	- Grupo disciplinar de Educação Física; - Coordenação regional do	Adesão/ participação nas atividades	Manutenção do número de alunos participantes acima dos 15 por núcleo de atividade externa;

• Possibilitar aos alunos, o contacto/ experimentação de atividades/modalidades que não são abordadas nas aulas curriculares. • Dar continuidade ao desenvolvimento de atividades que são uma tradição de escola e que têm revelado um grande envolvimento da comunidade educativa. • Contribuir para a inclusão dos alunos na escola, bem como, para o sucesso educativo. • Contribuir para a interdisciplinaridade. • Promover a competição saudável, favorecendo um clima de boas	(montra dos núcleos do Desporto escolar existentes na escola); • Corta-Mato – Fase Escola • Torneios Inter turmas de Ténis de Mesa • Mega Sprinter – Fase Escola • Saída de Campo • Dia do Agrupamento • <u>Atividade Externa (Grupos/ Equipas)</u> • Ténis de Mesa (2 grupos equipa);	desporto escolar; • Depart. do 1ºCiclo; • Centro de APZ • Projeto PES • Centro de Saúde • Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias	• Qualidade das participações nas atividades • Níveis de aptidão física (GES) • Desenvolvimento das competências específicas (Atividade Externa – Grupos/Equipas)	• Participação regular no GES >60% dos alunos que foram identificados e devidamente autorizados pelos encarregados de educação. • Melhoria dos níveis de aptidão física > 55 % dos alunos do GES; • Melhoria das competências específicas técnicas e táticas acima de 80% dos alunos na Atividade Externa (Grupos/ Equipas); • Participação regular > 60% dos alunos inscritos/autorizados nos núcleos de Atividade Externa (Grupos/Equipas);
--	--	---	---	---

relações interpessoais, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, responsabilidade, autonomia e criatividade, em respeito pelas normas do espírito desportivo. - Promover o desenvolvimento na aquisição de capacidades/competências (técnicas e táticas) das modalidades dos Grupos-Equipas. - Promover a articulação vertical do Desporto escolar nos 3 níveis de ensino, estimulando a prática de atividade física desde as idades mais baixas, com possibilidades de continuidade nos ciclos seguintes. - Promover o envolvimento dos encarregados de educação nas atividades do Desporto Escolar (organização e acompanhamento dos seus educandos).	- Trampolins (2 grupos equipa); - Basquetebol (Infantil A e B) - 2 Grupos equipa. <u>Envolvimento dos encarregados de educação no Projeto:</u> - Reuniões com os EE dos alunos participantes no projeto (videoconferência ou presencial); - Convidar os Encarregados de Educação a acompanhar os seus educandos nas atividades do Desporto Escolar <u>Formação de juizes/árbitros nas</u>			- Participação dos núcleos da Atividade Externa (Grupos/Equipas) em todas as atividades organizadas pelo Desporto Escolar; - Realização de 2 reuniões com os E.E ao longo do ano letivo.
---	---	--	--	---

	<u>modalidades da atividade externa.</u>			
--	--	--	--	--

ESCOLA BÁSICA 1,2,3 DO BOM SUCESSO



GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

QUADRO DE REFERÊNCIA - PROVA DIAGNÓSTICA 2023-24

Anexo VIII – Quadro de referência – Prova Diagnóstica 2023-24

5º ANO				
Plano Plurianual do 4º Ano		Não desenvolveu (0% a 49%)	Desenvolveu parcialmente (50% a 70%)	Desenvolveu (71% a 100%)
Jogos	21 Ações a observar	0 – 10 Ações	11 – 15 Ações	16 – 21 Ações
Ginástica	9 Ações a observar	0 – 4 Ações	5 – 6 Ações	7 – 9 Ações
Ativ. Rítmicas e Expressivas	3 Ações a observar	1 Ações	2 Ações	3 Ações



ESCOLA BÁSICA 1,2,3 DO BOM SUCESSO

GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

QUADRO DE REFERÊNCIA - PROVA DIAGNÓSTICA 2023-24

7º ANO				
Plano Plurianual do 6º Ano		Não desenvolveu	Desenvolveu parcialmente	Desenvolveu
Basquetebol	I2	NAI	I1	I2
Andebol	I2	NAI	I1	I2
Futebol	I1	NAI	Parte I1	I1
Voleibol	I1	NAI	Parte I1	I1
Ginástica de Solo	I1	NAI	Parte I1	I1
Ginástica de Aparelhos	I1	NAI	Parte I1	I1
Dança	I1	NAI	Parte I1	I1
Atletismo	I2	NAI	I1	I2
Badminton	I2	NAI	I1	I2

8º ANO				
Plano Plurianual do 7º Ano		Não desenvolveu	Desenvolveu parcialmente	Desenvolveu
Basquetebol	I2	NAI	I1	I2
Andebol	I2	NAI	I1	I2

Anexo IX - Resultados da diagnose (Área A e B / Ano de escolaridade)

5º Ano	6º Ano	7º Ano	8º Ano	9º Ano
No 5º ano na área das atividades físicas , os alunos revelaram	No 6º ano na área das atividades físicas , os alunos revelaram	No 7º ano na área das atividades físicas , os alunos revelaram	No 8º ano na área das atividades físicas , os alunos revelaram	No 9º ano na área das atividades físicas , os alunos revelaram
maiores dificuldades na subárea das atividades rítmicas e expressivas e ginástica , cuja apreciação global se situa no <u>desenvolveu parcialmente e não desenvolveu</u> .	maiores dificuldades nas matérias de voleibol e na dança cuja apreciação global se situa no <u>não desenvolveu</u> , <u>mas também nas matérias do basquetebol, futebol, ginástica no solo e badminton</u> apesar da apreciação global se situar no <u>desenvolveu parcialmente</u> .	maiores dificuldades na matéria de andebol, basquetebol, e voleibol , cuja apreciação global se situa no <u>desenvolveu parcialmente</u> . Refira-se que apenas nas matérias de voleibol o nível exigido é o I1.	maiores dificuldades na ginástica de aparelhos, futebol, voleibol e ginástica de solo apesar de se encontrarem no <u>desenvolveu parcialmente</u> , o nível exigido encontra-se aquém da referência para o sucesso.	maiores dificuldades nas matérias de ginástica de solo, voleibol, badminton e ginástica de aparelhos , ainda que as apreciações globais se situem no <u>desenvolveu parcialmente</u> , é nestas matérias que se situa uma maior percentagem de alunos abaixo do nível de referência para o sucesso (nível Introdução 2).
	Verificam-se menores dificuldades no atletismo e no andebol e ginástica de aparelhos cuja apreciação global se situa no <u>desenvolveu</u> .	Verificam-se menores dificuldades na dança e ginástica de aparelhos , cuja apreciação global se situa no <u>desenvolveu</u> , mas também na ginástica de solo e atletismo que apesar de se situar no <u>desenvolveu parcialmente</u> , apresenta um grande número de alunos no <u>desenvolveu</u> .	Verificam-se menores dificuldades nas matérias de badminton, basquetebol e atletismo , cuja apreciação global se situa no <u>desenvolveu parcialmente</u> , <u>dado que</u> existe um reduzido número de alunos no <u>não desenvolveu</u> .	Verificam-se menores dificuldades nas matérias de andebol, futebol e atletismo , cuja apreciação global se situa igualmente no <u>desenvolveu parcialmente</u> , mas também na dança , que apesar de se situar também no <u>desenvolveu parcialmente</u> , no ano transato (8º ano), era esperado desenvolver-se o nível E. Contudo, a referência para o sucesso é o nível I2, pelo que se considera também como matéria onde se verificam menores dificuldades.

APTIDÃO FÍSICA

Anexo X- Folha de registo Aptidão Física

Nº	Nome	Vaivém	Abdominais	Extensões de braços	Impulsão Horizontal	Senta e Alcança	
						Direita	Esquerda
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

ATIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS
JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

Anexo XI- Folha de registo Atividades Físicas Desportivas

Modalidade - FUTEBOL										
Objetivos										
I1		I2		E1				E2		
Receção e enquadramento ofensivo.		Condução de bola em penetração.		Decide oportunamente quando na posse da bola.				Ataque organizado c/ apoio ao portador da bola.		
		Passe a um colega em desmarcação.						Após perda da posse de bola, dificulta as ações ao atacante.		
Remate com a baliza ao alcance.		Como GR enquadra-se com a bola.		Garante largura e profundidade através de fintas e mudanças de direção (desmarcações).				Enquadramento defensivo.		
Condução de bola em progressão.		Passe seguido de desmarcação						GR: enquadra-se com a bola impedindo o golo.		
Nível de Jogo	Alunos	Destques	Situação: Jogo 4x4 em campo amplo							
			I (1)		I (2)	E (1)			E (2)	
			A bola está muito em campo	Observam-se remates	Não existe aglomeração	Muita posse de bola	Qualidade nas ações e execuções	Muitos remates	Profundidade e largura	Pressão no jogador com bola

Observações:										

Modalidade - ANDEBOL		
Objetivos		
I1	I2	E1
Desmarca-se oferecendo linha de passe	Desmarca-se oferecendo linha de passe, garantindo a ocupação equilibrada do espaço	Desmarca-se rapidamente oferecendo linha de passe ofensiva, garantindo a ocupação equilibrada do espaço.
Procura uma posição mais ofensiva para finalizar	Remata em condição favorável (Em Salto)	Oferece linhas de passe ofensivas e proporciona superioridade numérica.
Remata em condição favorável (Em apoio)	Defesa do jogador sem bola impedindo a receção, tendo a preocupação de se colocar entre este e a baliza.	Desmarca-se e remata em salto.
		Defesa Zona.

Observações:														

Modalidade - VOLEIBOL										
Objetivos										
I1	I2		E1				E2			
Serviço em passe	Serviço por baixo		Passe: bola para cima e para a frente				Serviço por cima em profundidade ou de difícil receção			
Continuidade de jogo										
Preparação do ataque ao 2ºtoque										
Receção adequada à trajetória da bola			Passe colocado (ataque) para o campo adversário				Remate em apoio no ponto mais alto			
Posicionamento correto e oportuno em campo			Posicionamento defensivo para receção da bola							
Passe (trajetória alta da bola)										
Nível de Jogo	Alunos	Destques	Situação: Jogo 2+2 / 2x2							
			I (1)		I (2)	E (1)			E (2)	
			Sustentação de bola no ar - ping pong	trajecória alta dos passes (Toque de dedos)	Sustentação de bola	Jogo a três toques	Qualidade Global das Ações	Intencionalidade das Ações	Remate após passe colocado	Finalização para zona de difícil receção

Observações:										

GINÁSTICA

GINÁSTICA no SOLO	Pertence a todos os Níveis	I (1)	I (2)	E (1)	E (2)	
		Sequência	Sequência	Sequência	Seq.	Exercício

[illegible]

GINÁSTICA de APARELHOS		I (1)						I (2)				E (1)								E (1)			
		BOQUE		MINI	TRAVE			PLINTO LONG.		MIN	TRAV	P. LONG./BOQUE		MINI		TRAVE		P. L.	MINI	TRAVE			
Nº	NO ME	B	EVS	Tra	Fila	Va	Car	Sa	Roda	Rola	Tr	Xo	Gr	Eder	En	Va	Car	B	(Car)	Tra	Va		
1																							
2																							
3																							
4																							

5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					

GINÁSTICA ACROBÁTICA	I (1)				I (2)			E (1)		
	Pares	Pares	Trios	Trios	Pares	Trios	Trios	Pares	Pares	Trios

Nº	NO ME											
----	----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

5											
6											
7											
8											
9											
10											

ATLETISMO

ATLETISMO		Corrida de velocidade (40m a 60m)		Salto em altura						Corrida de estafetas			Corrida de barreiras	
		I (1)	E (1)	I (1)		E (2)				I (1) 4x50m	I (2) 4x50m	E (1) 4x60m	I (1) / I (2)	E (1)
Nº	NOME	Acelera até à Vel. Máx. terminando sem desaceleração	Inclinação do tronco à frente (2 últimas passadas)	Técnica de tesoura, (4 a 6 p balanço)	Extensão completa da perna de impulsão, transpõe a fasquia com MI em extensão.	Técnica Fosbury Flop, últimas 3 4 passadas em curva.	Apoio ativo na chamada, elevação da coxa da perna livre (rotação da bacia)	Corpo arqueado no voo (passa a fasquia)	Flexão das coxas e extensão dos MI na fase descendente do voo. Cai de costas com MS afastados.	Em corrida, recebe o testemunho na na ZT, com controlo visual e em movimento	Entrega o testemunho com segurança e sem acentuada desaceleração	O mesmo que em I (1) e I (2), mas entrega o testemunho após sinal sonoro.	Transpõe pequenos obstáculos, combinando corrida, impulsão, voo e receção.	Ataca a barreira, apoia o 1/3 anterior do pé longe. Passa a barreira com trajetória rasante. Mantendo equilíbrio e sem desaceleração.
1														
2														
3														
4														
5														

6														
7														
8														
9														
10														

RAQUETAS

BADMINTON		Jogo singulares de cooperação							Jogo singulares						
		I (1)				I (2)			E (1)				E (2)		
Nº	NOME	Mantém uma PB regressando à PI após cada batimento.	Desloca-se com oportunidade, e adota posicionamento e atitude corretos.	Diferencia os tipos de pega, utilizando a mais correta.	Coloca o volante no seu colega em lob e clear.	Clear na devolução do volante com trajetórias altas.	Lob na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura.	Em situação de exercício, executa serviço curto e comprido.	Desloca e coloca-se de forma correta em campo devolvendo o volante.	Serviço curto e comprido para ambos os lados com apoios bem colocados.	Devolve em clear, por cima da cabeça e à frente do corpo, rodando o tronco.	Devolve em lob, utilizando as diferenças.	Devolve em amorti, colocando o volante perto da rede.	Devolve em drive, imprimindo uma trajetória tensa ao volante.	Em situação de exercício remata na sequência do serviço alto do colega.
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															

9															
10															

ATIVIDADES RÍTMICAS ESPRESSIVAS

DANÇAS SOCIAIS		MERENGUE: Cada tempo 1 passo. Começo 1ºtempo do compasso													
		“Line Dane” com organização espacial definida								A pares, mantêm postura natural, conhece posição fechada/aberta e as pegas e domina os princípios de condução					
		I (1)				I (2)				E (1)					
		Passo s no lugar e à frente e atrás	Mamb o	Passos laterais à direita alternado s com junção de apoios	Passos laterais cruzado s à frente	Volta à direita e à esquerd a	Jazz Squar e	Twis t	V no luga r e com ¼ de volt a	Passo s no lugar e à frente e atrás	Mamb o	Passos laterais à direita e à esquerda alternado s com junção de apoios	Passos laterais cruzado s à frente	Volta à direita e à esquerd a	
Nº	NOM E														
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															

	RUMBA QUADRADA L, R, R Começo 1ºt do compasso
--	---

DANÇAS SOCIAIS		“Line Dane” com organização espacial definida					A pares, mantêm postura natural, conhece posição fechada/aberta e as pegas e domina os princípios de condução			
		I (1)	I (2)				E (1)			E (2)
Nº	NOME	Passo básico	Passos progressivos em frente e atrás	Volta circular (6 passos e ½ volta à direita)	Volta e Contravolta	Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios	Passo básico (posição fechada)	Passos progressivos em frente e atrás (posição fechada)	Volta circular (6 passos e 1 volta) (posição aberta Pega D-E)	Volta e Contravolta (posição aberta pega D-E)
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Anexo XII - Grelhas Autoavaliação

	Componentes Críticas					Autoavaliação					Avaliação do colega				
Badminton	Situação de 1+1	I1	Consigo jogar com o meu colega utilizando diferentes tipos de batimentos (Lob e Clear)			NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I1	Após cada batimento adoto uma posição adequada no campo (Centro do Campo)			NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I1	Desloco-me com tempo para o ponto de queda do volante			NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB

		I2	Quando jogo, o volante está grande parte do tempo no ar	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I2	Utilizo o batimento Clear, quando o volante tem uma trajetória alta	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I2	Utilizo o batimento Lob, quando o volante tem uma trajetória baixa	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I2	Consigo diferenciar o meu serviço para ser curto ou comprido	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	Situação de 1x1	E1	Quando realizo o serviço tenho os apoios bem colocados (Pé contrário à mão em que está a raquete)	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		E1	Consigo colocar o volante de forma intencional fora do alcance do meu colega	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		E1	Utilizo o batimento Amorti, quando o meu colega está longe da rede	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		E2	Utilizo o batimento Drive, imprimindo uma trajetória tensa no volante	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
Voleibol	Situação de 1+1	I1	Após cada toque regresso a uma posição adequada no campo (Centro do Campo)	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I1	Desloco-me com tempo para o ponto de queda da bola	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I1	Quando efetuo o passe a sua trajetória é alta, de modo a dar tempo ao meu colega de se posicionar	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I2	Quando jogo, a bola está grande parte do tempo no ar	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I2	Consigo servir abaixo da cintura colocando a bola no meu colega	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	Situação de 2+2	E1	Realizo o Passe alto com qualidade técnica (Para cima e para a Frente)	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		E1	Ajusto o meu posicionamento após o meu colega receber a bola (Segundo Toque mais perto da Rede)	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		E2	Consigo realizar o Serviço por cima e em profundidade	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		E2	Consigo realizar o Remate quando a bola se encontra no ponto mais alto	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB

Componentes Críticas			Autoavaliação					Avaliação do colega				
Transversal	I1	Quando recebo a bola, enquadro-me com o objetivo	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	I1	Quando não tenho colegas desmarcados, conduzo/driblo a bola em direção ao objetivo	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	I2	Quando tenho o objetivo ao meu alcance remate/lanço a bola	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB

	I2	Quando passo a bola, desmarco-me de forma ofensiva oferecendo linhas de passe	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	I2	Garanto que o meu colega que tem a bola, tem pelo menos duas linhas de passe disponíveis (Esquerda e/ou Direita)	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	I2	Quando estou a defender, coloco-me entre o adversário e a baliza/cesto	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
Basquetebol	I2	Faço o Lançamento na Passada cumprindo os dois apoios	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	I2	Participo no ressalto de modo a ganhar a bola	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	E1	Quando passo a bola, corto em direção ao cesto	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	E1	Progrido em drible pelo corredor central	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	E1	Quando perco a bola, assumo logo uma atitude defensiva	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	E2	Quando necessário, utilizo fintas e mudanças de direção para ultrapassar o meu adversário	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
Futebol	I2	Consigo conduzir a bola perto dos adversários sem a perder a posse da mesma	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	E1	Quando perco a bola, dificulto logo as ações do meu adversário	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	E2	Quando o meu colega tem a bola, garanto uma linha de passe segura	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
Andebol	I1	Remato em apoio quando tenho oportunidade, armando o braço	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	I2	Remato em Salto quando tenho oportunidade, respeitando os três apoios e armando o braço	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	E1	Em Ataque Organizado posiciono-me de modo a participar no Trapézio Ofensivo	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB

	Elemento Gímico	Componentes Críticas		Autoavaliação					Avaliação do colega				
Solo	Rolamento à Frente	I1/I2	Coloco as mãos no chão/plano inclinado, queixo no peito e empurro com as pernas, mantendo a direção durante o enrolamento	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I1/I2	Após o enrolamento termino a Rolamento com os pés juntos	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB

	Rolamento à Retaguarda	I2/E1	Após o enrolamento afasto as pernas terminando a Rolamento em pé e com as pernas afastadas, colocando as mãos entre as mesmas para ajudar a levantar	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I1/I2	Coloco as mãos a apontar para o teto, queixo no peito e empurro simultaneamente com ambas as mãos após o enrolamento e mantenho a direção	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I1/I2	Após o enrolamento termino a Rolamento com as pernas afastadas e em extensão	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I2/E1	Após o enrolamento termino a Rolamento com os pés juntos	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	Pino	I1/I2/E1	Coloco as mãos à largura dos ombros	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I1/I2/E1	Consigo manter os segmentos corporais alinhados e esticados durante 3 segundos	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	Roda	I2/E1	Apoio as mãos de forma alternada	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I2/E1	Quando passo as pernas pelo ponto mais alto existe um alinhamento dos segmentos corporais	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I2/E1	Acabo a Roda com uma receção equilibrada com o apoio alternado dos pés	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB

Aparelho		Componentes Críticas		Autoavaliação					Avaliação do colega				
Aparelhos	Trave	I1	Subo para a Trave e mantenho o equilíbrio	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I1	Marcho na ponta dos pés para a frente ou para trás, mantendo sempre o olhar em frente e o equilíbrio	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I1	Faço a ½ volta utilizando apenas as pontas dos pés, sem que existam desequilíbrios	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I2	Quando faço o Salto a Pés juntos, faço a flexão das pernas e a receção sem desequilíbrios	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB

		I1/E1	Saio da Trave em salto, rececionando em equilíbrio	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		E1	Mantenho a posição de Avião durante 3 segundos, mantendo o corpo em equilíbrio, com as pernas esticadas e o olhar em frente	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	Geral	-	Após a corrida de balanço, faço a pré-chamada para o trampolim, aterrando no mesmo com os pés em simultâneo	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		-	A receção é efetuada com os pés paralelos, fazendo uma ligeira flexão nas pernas e com os braços direcionados em frente	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	Boque/Plinto	I1	Elevo a bacia numa primeira fase, apoio as mãos no boque e repulso com as mesmas e afastando as pernas	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I2	Elevo a bacia numa primeira fase, apoio as mãos no Plinto e aproximo os joelhos ao peito ficando em equilíbrio em cima do mesmo	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I2	Coloco as mãos no Plinto, queixo no peito e empurro com as pernas, mantendo a direção durante o enrolamento	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		E1	Após o Salto de Coelho, apoio as mãos o mais à frente possível no Plinto, repulso com as mesmas e afasto as pernas	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		E1	Elevo a bacia numa primeira fase, apoio as mãos no boque e repulso com as mesmas e aproximo os joelhos ao peito	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		E2	Elevo a bacia numa primeira fase, apoio as mãos o mais à frente possível e afastando as pernas ultrapasso o Plinto	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
	Minitrampolim	I1	Durante a fase de voo, estico totalmente o corpo e elevo simultaneamente os braços	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		I2	No ponto mais alto da fase de voo, faz ½ pirueta mantendo todo o corpo esticado e os braços em extensão	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		E1	No ponto mais alto da fase de voo e com o os braços em extensão, faço a flexão dos joelhos e coloco as mãos abaixo do joelho	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
		E1	No ponto mais alto da fase de voo, faz 1 pirueta mantendo todo o corpo esticado e os braços em extensão	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB

		E2	No ponto mais alto da fase de voo e com os braços em extensão, faço a flexão das pernas sobre o tronco e afasto-as	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
Acrobática			Reconheço as diferenças entre as posições de Base e Volante	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
			Identifico e aplico as diferentes pegas	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB
			Realizo o monte, mantendo a posição durante 3 segundos e realizo o desmonte	NF	F-	F	F+	FB	NF	F-	F	F+	FB

Anexo XII - Rubricas de Avaliação da Área C

Plano de Treino

⋮
/100

Pesquisa e seleção dos exercícios

/60

Seleção dos exercícios a realizar, de acordo com os objetivos.

Muito Bom 60 pontos Apresenta 8 exercícios de acordo com os objetivos.	Bom 45 pontos Apresenta 6-7 exercícios de acordo com os objetivos.	Satisfaz 35 pontos Apresenta 4-5 exercícios de acordo com os objetivos.	Não Satisfaz 15 pontos Apresenta 3 exercícios de acordo com os objetivos.
--	--	---	---

Distribuição dos Exercícios no Plano de Treino

/20

Distribuição equilibrada dos Exercícios no Plano de Treino

Muito Bom 20 pontos Não existem Exercícios que trabalhem os mesmos grupos musculares de forma consecutiva	Bom 15 pontos Apresenta Exercícios que trabalhem os mesmos grupos musculares de forma consecutiva (1 vez)	Satisfaz 10 pontos Apresenta Exercícios que trabalhem os mesmos grupos musculares de forma consecutiva (2 vez)	Não satisfaz 5 pontos Apresenta Exercícios que trabalhem os mesmos grupos musculares de forma consecutiva (3 vez ou mais)
---	---	--	---

Responsabilidade / compromisso

/20

Cumprimento do prazo de entrega do trabalho.

Muito Bom 20 pontos Entrega do trabalho dentro do prazo	Satisfaz 10 pontos Entrega do trabalho com 1 dia de atraso.	Não satisfaz 0 pontos Entrega do trabalho com 2 ou mais dias de atraso
---	---	--

Anexo XIV - Perfil Específico de Aprendizagem de Cidadania e OFS

Áreas de Competências do PASEO	DOMÍNIO DAS COMPETÊNCIAS SOCIAIS E SOCIAIS 30% (Descritores de Desempenho)	RUBRICAS DE AVALIAÇÃO	DOMÍNIO COGNITIVO-PROCESSO 50% Demonstração do Pensamento Crítico e Criativo/ Mobilização dos Conhecimentos (Descritores de Desempenho)	RUBRICAS DE AVALIAÇÃO	PRODUTO 20% (Descritores de Desempenho)	RUBRICAS DE AVALIAÇÃO
O/A aluno/a deve ser capaz de:						
Conhecimento científico, técnico, artístico e motor Raciocínio e resolução de problemas Linguagens e comunicação Pensamento crítico e criativo Desenvolvimento pessoal e interpessoal e bem-estar	- Respeita as regras estabelecidas no Regulamento Interno - Demonstra empenho e autonomia na realização das atividades - Demonstra capacidade de adequar comportamentos em contexto de cooperação, partilha e colaboração - Revela curiosidade e vontade de saber mais - Adapta-se a novas situações e/ou tarefas - Demonstra capacidade de trabalhar em equipa (ouvir, interagir), aceitando o contributo dos/as colegas - Ter uma intervenção cívica na escola e/ou na comunidade e refletir sobre ela	Observação Direta Trabalho de Projeto	- Colaborar na tomada de decisões de assuntos da turma (definição da temática a trabalhar) - Saber selecionar/pesquisar/mobilizar informação de forma relevante, utilizando ferramentas/recursos de forma crítica e autónoma - Participar com novas ideias - Procurar soluções diferentes para o mesmo problema - Comunicar e colaborar de forma adequada, utilizando diferentes tipos de ferramentas - Argumentar e contra-argumentar, expondo as suas ideias - Avaliar criticamente o seu contributo e dos pares - Selecionar e organizar informação relevante de acordo com a tarefa/tema abordado - Demonstrar que adquiriu conhecimentos relacionados com o Domínio/Tema trabalhado e que sabe mobilizá-los de forma crítica	Observação Direta Trabalho de Projeto Produção Escrita Relatório	- Apresentar trabalhos à comunidade educativa em suportes diversificados demonstrando: - clareza e correção na apresentação das ideias; - criatividade e sensibilidade estética; - pensamento crítico; - articulação de saberes de diferentes componentes do currículo.	Observação Direta Trabalho de Projeto Comunicação Oral
O Perfil de Aprendizagem deverá ser aplicado de forma progressiva em termos do seu grau de complexidade a cada ciclo de escolaridade.						

	AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO BOM SUCESSO	
Perfil Específico de Aprendizagem do Agrupamento – CIDADANIA E DESENVOLVIMENTO/OFS		
<i>“Recomenda-se o recurso a metodologias e a instrumentos de avaliação diversificados, valorizando as modalidades diagnóstica e formativa, não se limitando a uma avaliação de conhecimentos teóricos adquiridos relativamente a cada domínio da Cidadania, mas antes que permitam regular as aprendizagens e contextualizá-las face aos objetivos e metas da Estratégia de Educação para a Cidadania definida pela escola.”</i> (pág. 11 da Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania).		
<i>A componente de Cidadania e Desenvolvimento visa contribuir para o desenvolvimento de atitudes e comportamentos, de diálogo e no respeito pelos outros, alicerçando modos de estar em sociedade que tenham como referência os direitos humanos, nomeadamente os valores da igualdade, da democracia e da justiça social.</i>		
<i>Aprendizagens esperadas por ciclo e por domínios:</i>		
• <i>Conceção de cidadania ativa;</i> • <i>Identificação de competências essenciais de formação cidadão (Competências para uma Cultura da Democracia);</i> • <i>Identificação de domínios essenciais (ex. Interculturalidade, direitos humanos, igualdade de género, sustentabilidade, media, saúde – em toda a escolaridade).</i>		
<i>Tendo em conta as características desta componente, a avaliação deverá ter lugar de forma contínua e sistemática, adaptada aos avaliados, às atividades e aos contextos em que ocorre.</i>		
<i>O Perfil Específico de Aprendizagem deve considerar o impacto da participação dos alunos nas atividades realizadas na escola e na comunidade.</i>		
<i>In Cidadania e Desenvolvimento – Aprendizagens Essenciais</i>		

Anexo XV - Ficha da Autoavaliação do Aluno – 3º Ciclo

RESPONSABILIDADE	1º Período			2º Período			3º Período		
	Poucas vezes	Com frequência	Sempre	Piorei	Mantive	Melhorei	Piorei	Mantive	Melhorei
Sou assíduo(a)									
Sou pontual									
Trago para as aulas todo o material necessário, de acordo com o solicitado									
Estudo diariamente, os assuntos dados nas aulas									
Mantenho os cadernos diários organizados									
Faço os trabalhos de casa e/ou outras tarefas dentro dos prazos									
Cumpro as regras de funcionamento das aulas									

PARTICIPAÇÃO E EMPENHO	1º Período			2º Período			3º Período		
	Poucas vezes	Com frequência	Sempre	Piorei	Mantive	Melhorei	Piorei	Mantive	Melhorei
Estou atento(a) e concentrado(a) nas aulas									
Empenho-me na realização das tarefas propostas									
Quando tenho dúvidas questiono o(a) professor(a)									
Esforço-me por melhorar o meu desempenho									

Tento ajudar os meus colegas									
Colaboro, com empenho, nos trabalhos da turma e de grupo									

	1º Período			2º Período			3º Período		
COMUNICAÇÃO	Poucas vezes	Com frequência	Sempre	Piorei	Mantive	Melhorei	Piorei	Mantive	Melhorei
Comunico oralmente as minhas ideias e opiniões, com clareza e correção									
Escrevo com clareza e correção									
Participo na aula por iniciativa própria									

	1º Período			2º Período			3º Período		
RESPEITO	Poucas vezes	Com frequência	Sempre	Piorei	Mantive	Melhorei	Piorei	Mantive	Melhorei
Participo nas aulas sem perturbar o seu bom funcionamento									
Dou a minha opinião e respeito a dos outros									
Aceito as críticas ao meu trabalho e comportamento									
Sou correto no meu relacionamento com os colegas									
Sou correto no meu relacionamento com os professores									

Face ao trabalho que desenvolvi, considero merecer as seguintes classificações:

	PORT	ING	FRA	HIST	GEO	MAT	CN	FQ	EV	EF	TIC	ED -- ET	CID	OF. Saber	EMRC
1º Período															
2º Período															
3º Período															

1º Período

O aluno: _____

Data ____/____/20____

2º Período

O aluno: _____

Data ____/____/20____

3º Período

O aluno: _____

Data ____/____/20____

Resolução de Problemas / Questões

Apêndice XVI - Rubricas do Grupo de EF

Níveis de Desempenho/Descritores de Desempenho						PARCIAL
Critérios/Áreas de competências do PASEO	MUITO BOM	BOM	SATISFAZ	NÃO SATISFAZ	FRACO	
Compreensão	- Sabe identificar com precisão o objetivo do problema/questão. - Interpreta a informação e utiliza raciocínio lógico.	NÍVEL DE DESEMPENHO INTERCALAR (Demonstra níveis de desempenho do SATISFAZ.	- Nem sempre identifica o objetivo do problema. - Interpreta a informação.	NÍVEL DE DESEMPENHO INTERCALAR (Demonstra níveis de desempenho	- Não identifica o objetivo do problema. - Não interpreta a informação.	30 20 -25 15 5-10 0

Eficiência	Seleciona e aplica as estratégias adequadas e eficazes para resolver o problema/questão, com precisão e rigor.	e MUITO BOM)	Usa estratégias efetivas para resolver o problema, mas não o faz de forma consistente.	do SATISFAZ e FRACO)	Não apresenta estratégias ou usa uma estratégia inadequada .	30 20 -25 15 5-10 0
Rigor	Executa e expressa adequadamente a solução do problema/questão de forma detalhada e clara.		Comete erros na execução e apresentação da solução do problema.		Não apresenta uma solução para o problema.	20 15 10 5 0
Autonomia	- Persiste na realização das tarefas, tentando resolver por si, sem recorrer à ajuda do professor. - É perseverante, mesmo após várias tentativas, mantendo sempre o interesse.		- Recorre ao professor sempre que tem dificuldades, sem tentar resolver por si. - Desiste após algumas tentativas.		Não persiste na realização das tarefas, nem recorre ao professor	20 15 10 5 0
TOTAL						100

Relatório/trabalho de pesquisa

Níveis de Desempenho/Descritores de Desempenho						PARCIAL
Critérios/Áreas de competências do PASEO	MUITO BOM	BOM	SATISFAZ	NÃO SATISFAZ	FRACO	

Estrutura	• Apresenta uma sequência lógica do trabalho, cumprindo todas as etapas. • Identificação do trabalho. • Objetivo. • Fundamentação teórica. • Tratamento de dados. • Conclusão	NÍVEL DE DESEMPENHO INTERCALAR (Demonstra níveis de desempenho do SATISFAZ. e MUITO BOM)	• Apresenta uma sequência lógica, mas não elenca todas as etapas da tarefa desenvolvida.	NÍVEL DE DESEMPENHO INTERCALAR (Demonstra níveis de desempenho do SATISFAZ e FRACO)	• Não apresenta uma sequência lógica e não elenca as etapas da tarefa.	30 20 -25 15 5-10 0
Rigor	• Usa vocabulário adequado ao tema. • Utiliza linguagem clara e objetiva. • Identifica as fontes		• Não se preocupa com a linguagem, mantendo, no entanto, a articulação do texto		• Apresenta informação desarticulada	30 20 -25 15 5-10 0
Pertinência	• Seleciona a informação pertinente em várias fontes.		• Limita a pesquisa a uma ou duas fontes, repetindo-as sistematicamente		• Não refere ou identifica fontes nem demonstra procura de informação	20 15 10 5 0
Reflexão	• Reflete e apresenta com clareza os dados e conclui com base no trabalho efetuado		• Apresenta conclusões sem, no entanto, as relacionar com os conteúdos do documento		• Não produz qualquer conclusão pertinente ou sugestão com base no tema estudado	20 15 10 5 0
TOTAL						100

Trabalho de grupo (processo)

Níveis de Desempenho/Descritores de Desempenho						PARCIAL
CrITÉRIOS/Áreas de competências do PASEO	MUITO BOM	BOM	SATISFAZ	NÃO SATISFAZ	FRACO	
Responsabilidade	- Contribui para a resolução da tarefa: - Cumpre regras e prazos; - Comparece com o material necessário; - Estabelece objetivos; - Distribui tarefas.	NÍVEL DE DESEMPENHO INTERCALAR (Demonstra níveis de desempenho do SATISFAZ. e MUITO BOM)	- Contribui para a resolução da tarefa: - Cumpre regras e prazos; - Comparece com o material necessário; - Mas não estabelece objetivos nem distribui tarefas.	NÍVEL DE DESEMPENHO INTERCALAR (Demonstra níveis de desempenho do SATISFAZ e FRACO)	- Não cumpre as tarefas que lhe foram atribuídas. - Não respeita os prazos. - Não traz o material necessário. - Não estabelece objetivos nem distribui tarefas.	30 20 -25 15 5-10 0
Negociação	- Aceita e argumenta pontos de vista diversos na abordagem dos problemas. - Respeita diferenças de características, crenças e opções. - Resolve problemas relacionais com empatia e sentido crítico, promovendo consensos.		- Aceita pontos de vista diversos, respeitando diferenças de características, crenças e opções. - Contribui para a resolução de problemas relacionais, com empatia ou sentido crítico, sem, contudo, conseguir algum consenso.		- Não aceita pontos de vista diversos, nem respeita diferenças de características, crenças e opções. - Não contribui para a resolução de problemas relacionais.	

Colaboração	- Partilha saberes e informações; - Apoia os pares em diversas tarefas. - Fornece feedback para melhoria ou aprofundamento do trabalho de grupo.		- Partilha saberes e informações e apoia os pares em diversas tarefas, mas apenas quando solicitado. - Raramente fornece feedback para melhoria do trabalho de grupo.		- Não partilha saberes e informações. - Não apoia os pares nas diversas tarefas. - Não fornece feedback para melhoria do trabalho de grupo.	20 15 10 5 0
Autorregulação	- Identifica os pontos fracos e fortes das suas aprendizagens. - Melhora ou aprofunda saberes, tendo em consideração o feedback dos pares e do professor.		- Identifica os pontos fracos e fortes das suas aprendizagens. - Tem em consideração o feedback dos pares e do professor, mas não evidencia melhorias significativas.		- Não identifica os pontos fracos e fortes das suas aprendizagens. - Não tem em consideração o feedback dos pares e do professor, nem apresenta melhorias.	20 15 10 5 0
TOTAL						100

Apresentação oral

Níveis de Desempenho/Descritores de Desempenho						PARCIAL
Critérios/Áreas de competências do PASEO	MUITO BOM	BOM	SATISFAZ	NÃO SATISFAZ	FRACO	

Tratamento do tema / Conteúdo	- Ideia central: - Claramente comunicada; - Desenvolvida em tópicos pertinentes. - Apresentação: - Segue estrutura lógica - Que facilita a compreensão pelos ouvintes. - Apresenta fontes.	NÍVEL DE DESEMPENHO INTERCALAR (Demonstra níveis de desempenho do SATISFAZ. e MUITO BOM)	- Ideia central: - Comunica de forma confusa; - Alguns tópicos não são pertinentes. - Estrutura da apresentação - ainda não é lógica - Sem, contudo e a impedir a compreensão pelos ouvintes. - Apresenta algumas fontes.	NÍVEL DE DESEMPENHO INTERCALAR (Demonstra níveis de desempenho do SATISFAZ e FRACO)	- Ideia central não é claramente comunicada; - Muitos tópicos abordados não são pertinentes. - Apresentação: - ainda não segue uma estrutura lógica; - Prejudica a compreensão pelos ouvintes. - Não apresenta fontes.	30 20 -25 15 5-10 0
Comunicação verbal	- Planifica um texto oral, usando um guião útil. - Produz um texto oral correto e adequado ao público.		- Planifica um texto oral, mas o guião é usado como suporte para leitura. - Produz um texto oral com algumas incorreções e ou inadequações.		- Ainda não planifica um texto oral, nem usa guião. - Produz um texto oral com muitas incorreções, o que prejudica a compreensão pelos ouvintes.	30 20 -25 15 5-10 0
Comunicação não verbal	- A postura é adequada. - Os gestos são expressivos. - A dicção e ritmo da fala facilitam a compreensão pelos ouvintes.		- A postura é globalmente adequada. - Os gestos nem sempre são expressivos. - A dicção ou o ritmo da fala dificultam a compreensão pelos ouvintes.		- Os gestos ainda não são expressivos. - A dicção e ou ritmo da fala impedem a compreensão pelos ouvintes.	20 15 10 5 0
Recurso a suportes	Usa suportes pertinentes.		Usa suportes globalmente relevantes.		Não usa suportes para apoiar a comunicação verbal e a compreensão	20 15 10

	• Usa suportes apelativos para apoiar a comunicação verbal e a compreensão pelos ouvintes.		• Usa suportes não apelativos, mas que não prejudicam a compreensão pelos ouvintes.		pelos ouvintes. OU • Os suportes usados não têm qualidade.	50
TOTAL						100

Anexo XVII - Aprendizagens Essenciais a privilegiar 7º Ano

  Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso Ano Letivo <u>2023/2024</u> Departamento de Educação Especial e Educação Física Disciplina de Educação Física Ano de escolaridade 7º	
Aprendizagens Essenciais a privilegiar	Período
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – BASQUETEBOL (Introdução 1 e 2) • Receção da bola e enquadramento ofensivo; • Lançamento na passada (quando tem espaço) ou parado; • Drible com intuito ofensivo (progressão) para lançar ou passar; • Passe ofensivo, preferencialmente para um colega em posição mais ofensiva. • Desmarcação ofensiva à frente da linha da bola, mantendo a ocupação equilibrada do espaço; • Passe seguido de desmarcação; • Atitude defensiva entre o adversário e o cesto (defesa individual); • Participação no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a bola.	
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – VOLEIBOL (Introdução 1 e 2) <u>Em situação 1+1 (I1) e 2+2 (I2):</u>	

• Posicionamento correto e oportuno em campo; • Receção adequada à trajetória da bola; • Passe imprimindo à bola uma trajetória alta (colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega); • Serviço em passe (colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega); • Serviço por baixo em situação de exercício critério.	1º, 2º e 3º período
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – ANDEBOL (Introdução 1 e 2) Em situação de jogo reduzido em superioridade numérica e exercício critério: Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar. • Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defesa (“quebra do alinhamento”), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. • Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar. • Finaliza, se recebe a bola em condições favoráveis, em remate em salto. • Quando a equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse: • Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola. • Realiza com oportunidade e correção global, <i>no jogo e em exercícios critério</i>, as ações: passe-receção em corrida, receção-remate em salto, drible-remate em salto, acompanhamento do jogador com e sem bola e interceção.	
ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS – BADMINTON (Introdução 1 e 2) • Posição base (joelhos fletidos com pr. avançada) regressando a esta após batimento; • Desloca-se com oportunidade, antecipando-se à queda do volante; • Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) utilizando-os de acordo com a trajetória do volante; • Coloca o volante ao alcance do companheiro executando os batimentos Clear e lob;	
ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA Desenvolve capacidades motoras evidenciando aptidão aeróbia e muscular, enquadradas na Zona Saudável da Aptidão Física do programa <i>FITescola</i>, para a sua idade e género: <u>Subárea – Aptidão Aeróbia</u> • Vaivém. <u>Subárea – Aptidão Muscular</u> • Flexibilidade dos membros inferiores.	