UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário

Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física

Escola Básica dos 1.º, 2.º e 3.º Ciclos 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 Quaresma

Miguel José Trigueiro Monteiro, a22105842

Lisboa

2024

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário

Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física

Escola Básica dos 1.º, 2.º e 3.º Ciclos do Bom Sucesso

Versão Final

Relatório de Estágio defendido em prova pública para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos
Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade
Lusófona, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N.º 644/2024, no dia 15 de fevereiro de 2024, com a seguinte composição:
Presidente: Prof. Doutor Diogo dos Santos Teixeira
Arguente: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha
Orientador: Prof. Doutor António Manuel Moreno Quaresma

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2024

A cultura forma sábios; a educação,

Homens.

Louis Bonald

Agradecimentos

À minha família, pais e irmãs, por todo o carinho e apoio dado ao longo de todos estes anos, por serem um exemplo e por guiarem todo o meu percurso.

Ao meu principal suporte, à minha pedra basilar, a minha namorada Raquel por toda a paciência, todo o suporte dado, por me incentivar em todos os momentos e pelo carinho ao longo desta jornada. Sem ela, nada disto seria possível.

Ao professor Luís Bom, enquanto docente e coordenador de estágio, por todas as reflexões e conhecimentos passados em conversas formais e informais.

Ao professor Fernando Soares pelos ensinamentos que irei levar para a vida, pela disponibilidade e pelos conselhos dados ao longo do estágio.

Agradecer ao professor António Quaresma, por toda a disponibilidade em ajudar e pela orientação dada ao longo do ano.

À minha turma do 7ºD onde não trocava nenhum aluno, uma turma que me fez crescer pessoalmente e profissionalmente, muito desafiante e ficarão sempre na minha memória.

Agradecer também aos professores do Grupo de Educação Física.

A todos os meus amigos pela amizade e suporte. Em especial aos meus companheiros Iúri Freitas, Pedro Seguro, Di Manolas, Lara Sousa, André Conde, Tomás Ferreira, Francisco Pinto e João Pereira.

Um especial obrigado aos meus colegas e companheiros nesta aventura do estágio, Gonçalo e Nuno pela amizade, pelo companheirismo e por toda a ajuda ao longo de todo o ano. Com vocês, tudo ficou mais fácil.

Resumo

O estágio pedagógico está inserido no Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário e, ao longo deste relatório, são realizados balanços e reflexões em todas as áreas contempladas neste processo. Este ano de estágio pedagógico serve para dar aos estagiários ferramentas e orientação para o futuro profissional na área do ensino. O documento está dividido da seguinte forma: Introdução, Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar, o Seminário e, por fim, a conclusão.

Na área da lecionação, os alunos melhoraram tendo em conta a avaliação inicial tendo sido trabalhadas as prioridades de cada aluno ao longo do ano. Realizei balanços informais juntamente com o orientador no final de cada aula e balanços mais formais no final de cada Unidade Didática e no final de cada uma das etapas. Esta reflexão constante permitiu que os objetivos fossem sempre ajustados para os alunos.

Na área da Direção de Turma realizei dois projetos interdisciplinares. Participei nas aulas de cidadania onde tive papel fundamental na realização destes mesmos projetos definindo objetivos, criando critérios e orientar os alunos para a realização dos projetos. A Saída de Campo foi articulada com estes mesmos projetos onde tiveram em atenção o trabalho interdisciplinar sobre "Alimentação Saudável".

Na área do Desporto Escolar tive papel fundamental na matéria de Ginástica de Grupo, onde houve melhorias significativas por parte dos alunos envolvidos e por parte da minha atuação nesta modalidade que era uma lacuna na minha atuação profissional. Aprendi novos métodos de ensino, novas progressões e, ao longo do ano, senti-me muito mais preparado para a lecionação nesta área.

No Seminário, intervim sobre a flexibilidade da escola, sendo este um problema abrangente a todos os anos de escolaridade na Escola Básica do Bom Sucesso. Detetei esta lacuna através da caracterização que fiz e apresentei uma proposta de um plano de flexibilidade ao Grupo de Educação Física. O Grupo percebeu que era necessário intervir neste aspeto e, para provar a importância e validar o meu plano, realizei uma intervenção de 4 semanas, em três turmas, tendo os resultados sido corroborados com a bibliografia.

Palavras-chaves: Lecionação; Direção de Turma; Desporto Escolar; Flexibilidade; Alimentação Saudável

Absract

The pedagogical internship is part of the Masters in Teaching Physical Education in Primary and Secondary Education, and throughout this report, balances and reflections are made in all areas covered in this process. This pedagogical internship year serves to give the interns tools and guidance for the future professional in the area of teaching. The document is divided as follows: Introduction, Teaching, Class Direction, School Sports, the Seminar, and finally the conclusion.

In the area of teaching, the students improved in relation to the initial assessment, and the priorities of each student were worked on throughout the year. I conducted informal debriefings with the tutor at the end of each lesson and more formal debriefings at the end of each Teaching Unit and at the end of each of the stages. This constant reflection allowed the objectives to be adjusted for the students and a formative evaluation was always made in order to regulate teaching in a more effective way.

In the area of Class Direction I carried out two interdisciplinary projects that each culminated in a final product. I participated in citizenship classes where I played a key role in the realization of these projects by defining objectives, creating criteria and guiding students to carry out the projects. The Field Trip was articulated with these same projects where they took into account the interdisciplinary work about "Healthy Eating".

In the area of School Sports, I played a fundamental role in Group Gymnastics, where there were significant improvements on the part of the students involved and in my performance in this sport, which was a gap in my professional performance. I learned new teaching methods, new progressions, and throughout the year I felt much more prepared for teaching in this area.

In the Seminar, I spoke about the flexibility of the school, this being a problem that covers all the school years at Escola Básica do Bom Sucesso. I detected this gap through my characterization and presented a proposal of a flexibility plan to the Physical Education Group. The group realized that it was necessary to intervene in this aspect and, to prove the importance and validate my plan, I carried out a 4-week intervention in three classes, and the results were corroborated with the bibliography.

Keywords: Teaching; Class Management; School Sports; Flexibility; Healthy eating

Abreviaturas

APA – American Psychological Association

CDNJ – Centro Desportivo Nacional do Jamor

CP – Conselho Pedagógico

CT – Conselho de Turma

DE – Desporto Escolar

DT – Direção de Turma

E - Elementar

EB – Escola Básica

EBBS – Escola Básica do Bom Sucesso

EE – Encarregado de Educação

EF – Educação Física

GEF – Grupo de Educação Física

GES – Gabinete de Educação para a Saúde

GG – Ginástica de Grupo

I - Introdução

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MAGIC – Metas Avaliação Gestão Instrução e Clima

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

NAI – Não Atinge Introdução

PE – Projeto Educativo

PNEF – Plano Nacional de Educação Física

PNF – Facilitação Neuromuscular Propriocetiva

PT – Plano de Turma

PTI – Professor a Tempo Inteiro

UC – Unidade Curricular

UD – Unidade Didática

Índice

Introdução **13**

I - Lecionação **17**

Caraterização da Escola (Recursos Temporais, Espaciais, Materiais e Humanos) 17

Organização Curricular 19

Caracterização da Turma 20

Procedimentos de Avaliação 21

1ªEtapa - Prognóstico 22

Avaliação Inicial 23

Plano das diferentes áreas 24

Balanço da 1ª Etapa 26

2ª Etapa – Prioridades 28

Balanço 2ª Etapa 34

3ª Etapa - Progresso 38

Balanço 3ª Etapa 41

4ª Etapa – Produto 43

Professor a Tempo Inteiro (PTI) 45

Balanço **48**

Projeto Turma Partilhada 49

Observação Inter-Estagiários 50

II - Direção de Turma **52**

Enquadramento 52

Caracterização da Turma 54

Objetivos Operacionais da Direção de Turma 54

1ªEtapa 56

Balanço – 1ª Etapa 56

2ª Etapa 57

Balanço – 2ª Etapa 58

3ª Etapa 58

Balanço – 3ª Etapa 60

4ª Etapa 60

Balanço 4ª Etapa 61

Balanço Final – Direção de Turma 61

Saída de Campo 62

Balanço 64

III - Desporto Escolar 66

Caracterização 66

Objetivos 67

Planeamento 68

Atividade Interna 68

Atividade Externa 69

Grupo-Equipa 69

Planeamento 70

1ª Etapa 70

2º Etapa 71

3ª Etapa 72

4ª Etapa 73

Balanço Final 74

IV - Projeto Seminário 76

Problematização 77

Teste Aplicado 77

Flexibilidade 77

Planeamento 78

Objetivos 79

Intervenção 79

Aplicabilidade 81

Resultados após a intervenção 84

Apresentação do seminário – 4ª Etapa 85

Balanço Final 85

Conclusão 86

Bibliografia 89

Outros documentos 92

Apêndices 93

Apêndice I – Calendarização por etapas 93

Apêndice II – Plano de Turma 7ºD 94

Apêndice III – Questionário Inicial 101

Apêndice IV – Avaliação inicial 104

Apêndice V – Critérios de Avaliação Área B 105

Apêndice VI – Caracterização Inicial da Turma (área A) 106

Apêndice VII – Caracterização Inicial Área B 107

Apêndice VIII – Prioridades Individuais 108

Apêndice IX – Balanço 2ª Etapa 109

Apêndice X – Balanço 3ª Etapa 110

Apêndice XI – Caracterização Final Área A 111

Apêndice XII – Caracterização Final área B 112

Apêndice XIII – Rubrica de Avaliação da Área C 113

Apêndice XIV – Caracterização Inicial Desporto Escolar 114

Apêndice XV – Tabela de Referência para flexibilidade dos MI 115

Apêndice XVI – Períodos Sensíveis das capacidades motoras 116

Apêndice XVII – Prova de orientação na escola 117

Apêndice XVIII – Sequências de Ginástica Nível Introdução 119

Apêndice XIX – Planos de Trabalho Intervalado Individual 121

Apêndice XX – 3ª Etapa Planeamento 123

Apêndice XXI – Unidade Didática 03 128

Apêndice XXII – Plano de aula tipo 132

Apêndice XXIII – Folha de observação 134

Apêndice XXIV – Questionário sobre a alimentação para o projeto interdisciplinar 135

Apêndice XXV - Planos de Aula PTI 138

Apêndice XXVI – Ficha de Flexibilidade do Projeto Seminário PNF 149

Apêndice XXVII – Mapa para o percurso de orientação Saída de Campo 150

Anexos 151

Anexo I - Roulement 151

Anexo II – Tabelas de Referência do FITESCOLA 152

Índice de Quadros

Quadro 1- Horário Semanal do Estágio 14
Quadro 2 - Objetivos 1ªEtapa 23
Quadro 3 - Objetivos 2ª Etapa 29
Quadro 4 - Plano de Ação 33
Quadro 5 - Objetivos 3ªEtapa 39
Quadro 6 - Objetivos 4ªEtapa 43
Quadro 7- Objetivos da Semana de PTI 46
Quadro 8 - Horário PTI 47
Quadro 9 - Calendário das observações inter-estagiários 50
Quadro 10 -Objetivos Operacionais DT 55
Quadro 11 . Planeamento por etapas DT 56
Quadro 12 - Objetivos Projeto Específico 59
Quadro 13 - Plano da Saída de Campo 62
Quadro 14 - Objetivos 1ª Etapa DE 70
Quadro 15 - Objetivos 2ªEtapa DE 71
Quadro 16 - Objetivos 3ªEtapa DE 72
Quadro 17 - Objetivos 4ªEtapa DE 73
Quadro 18 - Planeamento Seminário 79
Quadro 19 - Resultados após intervenção 84

Introdução

A realização de um estágio pedagógico é o culminar de todo o conhecimento adquirido nos anos anteriores, onde colocamos em prática todas as estratégias aprendidas e onde realmente somos confrontados com as dificuldades do que é ser um professor. De acordo com Carvalhinho e Rodrigues (2004), fazer um estágio é essencial para a formação profissional dos jovens professores, pois proporciona-lhes a oportunidade de vivenciar diversas experiências. Foi claramente um momento de grande aprendizagem e de extrema importância para a minha formação, onde no início a dúvida e incerteza do que é ser professor, deu aso a produtos finais de qualidade em todas as áreas. Bom e Brás (2003) retratam isso mesmo, dizendo que o estagiário deve assumir este processo do estágio, não enquanto tarefa de calendário, mas como ferramenta vital do seu desenvolvimento e formação, cuja expressão do trabalho, pensado e refletido, se manifesta num quadro de intervenção disposto por quatro áreas: Lecionação; Direção de Turma (DT); Desporto Escolar (DE) e Seminário.

Este processo de estágio pedagógico foi realizado na Escola Básica (EB) 1, 2, 3 Bom Sucesso, sendo a escola-sede do Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso. A escolha da escola prendeu-se por diversos fatores: a proximidade com a minha residência sendo um aspeto facilitador a nível de deslocação; a análise feita da escola, desenvolvida no âmbito da Unidade Curricular (UC) de Análise e Desenvolvimento das Organizações Educativas, durante o 1º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) no ano letivo de 2021/2022 e na observação de aulas de estagiários no âmbito da UC de Metodologia do Treino em Educação Física; através de conversas informais com antigos estagiários, estes referiram o bom ambiente colaborativo entre o Grupo de Educação Física (GEF) e que os professores estão dentro do processo de estágio, pois já existe há 18 anos na Escola Básica do Bom Sucesso (EBBS).

Cada área do estágio (Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário) foi previamente planeada, partindo de uma caracterização inicial para cada uma das áreas, seguido por 4 etapas que acompanharam o estágio pedagógico: Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto.

O trabalho realizado ao longo do ano, encontra-se semanalmente descrito no quadro em seguida apresentado:

Quadro 1- Horário Semanal do Estágio

<table>
<tr><th>Tempos</th><th>2ª feira</th><th>3ª feira</th><th>4ª feira</th><th>5ª feira</th><th>6ª feira</th></tr>
<tr><td>8h10 - 08h55</td><td rowspan="2">Observação Colega Estagiário</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>08h55- 09h40</td><td></td><td></td><td>Lecionação - 7ºD</td><td></td></tr>
<tr><td>10h00- 10h45</td><td rowspan="2">Lecionação - 7ºD</td><td></td><td>Observação Aula Orientador</td><td rowspan="2">Reunião do Núcleo de Estágio</td><td></td></tr>
<tr><td>10h45- 11h30</td><td></td><td>Reunião do Núcleo de Estágio</td><td></td></tr>
<tr><td>11h40- 12h25</td><td rowspan="2">Turma Partilhada</td><td rowspan="2">Observação Colega Estagiário</td><td>Turma Partilhada</td><td>Observação Colega Estagiário</td><td></td></tr>
<tr><td>12h25- 13h10</td><td>Desporto Escolar</td><td>Observação Colega Estagiário</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="6">Hora de Almoço</td></tr>
<tr><td>14h10- 14h55</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>15h10- 15h55</td><td rowspan="2">Observação Aula Orientador</td><td></td><td>Desporto Escolar</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>15h55- 16h40</td><td></td><td></td><td>Desporto Escolar</td><td></td></tr>
<tr><td>16h55- 17h40</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>17h40- 18h25</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

Na área da Lecionação tive como principal preocupação, o adquirimento por parte dos alunos das aprendizagens em cooperação, pois de acordo com a caracterização inicial, eram alunos pouco cooperantes. De acordo com Jonhson et al. (2013) este é um modelo de instrução no qual os alunos trabalham juntos em grupos pequenos para alcançar objetivos comuns. De acordo com os autores, esta aprendizagem inclui um melhor entendimento do conteúdo, desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais, aumento da motivação dos alunos e melhoria nas relações interpessoais. Esforcei-me em demonstrar aos alunos com mais qualidade que, ao auxiliarem os colegas menos competentes, estariam a solidificar a sua própria aprendizagem, foi desafiador, mas fundamental.

Destaco a semana de ser Professor a Tempo Inteiro (PTI), projeto presente na área da Lecionação, onde foi experienciado um horário completo de um professor com duração de uma semana. Adquiri uma maior perceção do que é a realidade dos professores, vivenciando dificuldades e dúvidas acerca da minha atuação, onde surgiram reflexões que me permitiram ser melhor docente para o resto do ano.

Em relação à área da DT, centrei-me em realizar a articulação com as várias disciplinas presentes no 7º Ano de modo a realizar trabalhos interdisciplinares. O projeto de "Alimentação Saudável" foi articulado com a Saída de Campo no sentido de consciencializar os alunos para uma alimentação mais equilibrada; os problemas identificados no Plano de Turma (PT) foram combatidos através dos vários projetos realizados ao longo do ano, em consonância com as aulas dadas na área de lecionação, dando importância às metodologias ativas e ao uso das novas tecnologias preconizado no Projeto Educativo (PE) do agrupamento.

No que toca à área do DE, esta foi uma área altamente desafiadora a nível pessoal tendo em conta a minha experiência na matéria de Ginástica. Defini objetivos pessoais como melhorar a minha atuação nas ajudas, feedbacks, progressões, jogos lúdicos com objetivos específicos, ter um papel ativo para cativar alunos para a participação no desporto escolar. Defini objetivos enquanto grupo, como a realização por parte dos alunos de uma sequência de nível introdutório, envolvi os alunos em todo o processo de escolha da música para a coreografia, de elementos gímnicos e dos alunos que vão às competições. Outro objetivo foi o de promover o gosto pela prática sendo que os alunos continuem no núcleo durante todo o ano.

Por fim, na área do Seminário, baseei-me nos princípios do estudo de Davis et al. (2005), para fazer um estudo onde foram comparados os ganhos do trabalho de flexibilidade estática com o trabalho de flexibilidade de Facilitação Neuromuscular Propriocetiva (PNF) durante 4 semanas. Neste projeto, intervim durante as 4 semanas, em três turmas diferentes, num total de 20 alunos sendo que os resultados corroboram com o que está escrito na literatura, ou seja, que um trabalho PNF tem mais ganhos em relação a outros tipos de trabalho de flexibilidade. Realizei uma articulação com o 1.ºCiclo neste projeto de modo a consciencializar as professoras titulares de turma para este tipo de trabalho. Os alunos deste ciclo estão dentro do período de maior aquisição e os resultados do meu estudo demonstraram o mesmo através da realização de um plano de flexibilidade estática.

Este relatório, começa com uma breve caracterização que apresenta cada área, acompanhada por uma revisão bibliográfica relevante sobre o tema em questão. Cada capítulo é regido por um modelo por etapas. Ao final de cada capítulo, apresentamos uma reflexão abrangente, incluindo uma avaliação que destaca tanto os aspetos positivos quanto negativos do processo, juntamente com propostas e sugestões para melhorias futuras. O presente relatório é finalizado com uma conclusão geral sobre todo o processo de estágio, de como foi e de como vai ser importante no meu futuro profissional. De realçar que o anonimato dos

alunos está presente ao longo de todo o relatório sendo o nome substituído por números aleatórios. Todas as citações e referências bibliográficas que constam ao longo de todo o texto são de acordo com as normas da American Psychological Association (APA).

I - Lecionação

A área da lecionação foi a mais importante ao longo de todo o processo, uma vez que fui confrontado com o constante planeamento necessário para qualquer altura do ano. O planeamento em Educação Física (EF) demonstra relevância na organização das aulas, no alinhamento com os currículos, na promoção da segurança e bem-estar dos alunos, na adaptação às suas necessidades individuais e na progressão e avaliação do aluno. O planeamento desempenha um papel crucial na criação de um ambiente de aprendizagem eficaz, estimulante e inclusivo, que advêm de um processo de decisões em que vários fatores são determinantes, um deles, de acordo com Jacinto et al. (2001), são as condições ao nível dos recursos humanos, materiais, espaciais e temporais

Caraterização da Escola (Recursos Temporais, Espaciais, Materiais e Humanos)

É de extrema relevância, enquanto estagiários sabermos os recursos disponíveis da nossa escola, de modo a recorrer aos mesmos com o âmbito de alcançar o trabalho pretendido. A qualidade no ensino não depende só da figura do docente, mas também dos meios auxiliares para atingir a excelência na arte do ensinar. Deste modo, temos de reconhecer a importância dos recursos e ferramentas disponíveis para potencializar o processo de ensino.

A escola escolhida para realizar o estágio é a EBBS, que faz parte do Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso, junto com a Escola de Arcena e o Jardim de Infância do Bom Sucesso. Este agrupamento foi estabelecido no ano letivo 1999/2000 e está bem estruturado e organizado. Embora receba crianças de toda a freguesia de Alverca, a maioria provém das áreas do Bom Sucesso e de Arcena. O contexto social das famílias é predominantemente de nível médio e médio-baixo, com algumas bolsas de pobreza fornecidas. Conforme descrito no Projeto Educativo da comunidade educativa, o ambiente social envolve famílias de nível médio e médio-baixo, com uma população maioritariamente portuguesa, incluindo um número significativo de alunos de nacionalidade brasileira, além de pequenos grupos de origens angolana, guineense, cabo-verdiana, entre outras, totalizando 18% dos alunos. É relevante notar que aproximadamente 33% dos alunos recebem apoio da Ação Social Escolar.

Esta caracterização da comunidade educativa é de extrema importância visto que nos dá a conhecer a realidade de muitas das turmas, com diferentes nacionalidades, de contextos distintos, onde a escola é vista de forma diferente, sendo isso o que torna a EBBS uma escola única e aliciante. A escola conta ainda com uma vasta oferta de clubes, com o objetivo de

relacionar e valorizar os objetivos da mesma com os interesses dos alunos, de entre os quais, o Clube de Desporto Escolar, Clube de Teatro, Jornal da escola, Rádio Escolar, entre outros.

Segundo o PE, lema da escola no triénio 2021/2022-2023/2024 "No Caminho do Sucesso de Mãos Dadas com a Inovação" indica o caminho que a escola quer seguir em que, a mesma "tem de continuar a agregar esforços para reforçar uma cultura de escola inovadora e com visão de futuro, em que os alunos, que estão no centro de todo o processo de ensino e aprendizagem, possam robustecer uma identidade que os preparará enquanto cidadãos com uma visão ampla do outro e do mundo, capazes de construir o seu próprio futuro com base nas experiências de aprendizagem."

O GEF do Agrupamento, está inserido no Departamento de Educação Especial e Educação Física e é constituído por cinco Professores, três do género masculino e dois do género feminino. Para além da formação em Ensino da Educação Física, o professor Fernando Soares tem experiência e formação na modalidade de futebol, a professora Célia Vieira na área da Ginástica acrobática, o professor Mário Lopes em Basquetebol, a professora Albina Sofia com especialização na área da Natação e o professor Paulo Pereira com formação na modalidade do basquetebol, representando mais valias para o GEF e para a escola no Desporto Escolar e nos conhecimentos das matérias. Eu e os meus colegas estagiários fazemos parte do mesmo, sendo estagiários por parte da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

O GEF tem como recursos espaciais três espaços exclusivos: o espaço exterior, o Pavilhão e o Ginásio. Todos os espaços têm todas as condições necessárias para o desenvolvimento das aulas, tendo balneários, materiais e os equipamentos necessários.

A utilização dos espaços é regularizada através do *roulement* que indica qual o espaço que está destinado a cada um dos professores numa determinada semana (3 tempos). (Anexo 1)

É de salientar que os espaços estão definidos para a prática de determinadas matérias pelo GEF, principalmente pelas características do espaço em si, mas também pelo desgaste provocado ao material, quando este não é utilizado no local pretendido. No espaço exterior dá-se prioridade à lecionação do futebol, do atletismo, do andebol e do streetsurfing (em substituição da patinagem). No pavilhão dá-se primazia à lecionação do basquetebol, voleibol e do badminton. No ginásio dá-se preferência às diferentes ginásticas bem como a dança.

Organização Curricular

A disciplina de EF é moldada pelo que está preconizado no Plano Nacional de Educação Física (PNEF). O Planeamento por Etapas foi o tipo de planeamento utilizado ao longo do ano que, segundo Jacinto et al. (2001), tem por base a consideração dos ritmos de aprendizagem dos alunos, permitindo a diferenciação de ensino adequado às suas necessidades, construindo um fio condutor ao longo do ano letivo através da relação entre as aprendizagens anteriores dos alunos e as aprendizagens futuras desejáveis. O planeamento por etapas permite ao professor organizar o ano letivo tendo em conta o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos. Com isto, a estruturação do ano letivo foi feita através das 4 etapas preconizadas neste modelo: Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto.

Na 1ª etapa do prognóstico, tem-se como objetivos rever as habilidades dos alunos adquiridas em anos anteriores e, com isto, identificar as prioridades dos alunos. Nesta etapa foi utilizado o Protocolo de Avaliação Inicial (PAI) que foi implementado na escola em anos anteriores, sendo sempre possível realizar melhorias no documento. Revelou-se uma ferramenta indispensável de forma a realizarmos uma avaliação criteriosa de todos os alunos e permitiu projetar objetivos e marcos para o resto do ano letivo. Nesta etapa foram ainda criadas rotinas e dinâmicas para as aulas permitindo ganhos em termos de gestão para o resto do ano letivo.

A etapa das Prioridades permite que os alunos incidam sobre as suas necessidades, que passem mais tempo em certas matérias do que outras, de forma que atinjam os seus objetivos. Deve-se ter em atenção à forma como organizamos os grupos, a forma como estruturamos a aula, e a gestão temporal, pois tudo influencia o sucesso ou insucesso ao tentar atingir os objetivos propostos.

Na 3ª Etapa do Progresso, há uma aproximação dos alunos às metas previamente definidas, havendo uma lógica de progressão no que toca à complexidade e à própria qualidade das execuções dos alunos.

Por último, a etapa do Produto é quando os alunos confirmam os objetivos propostos pelo professor devido ao trabalho realizado ao nível do planeamento e avaliação. É realizado um balanço do trabalho abordando possíveis melhorias.

É importante que cada aula seja produtiva, e um professor eficaz é aquele que administra o tempo de forma eficiente, maximizando o período disponível para a prática, com o objetivo de promover o desenvolvimento e aprendizagem nos alunos (Soares, Proença & Bom, 2002).

Planear uma aula deve se centrar em torno de três aspetos: o conhecimento dos recursos humanos disponíveis, das metas e objetivos da organização e das características das tarefas em questão (Carvalho, 1999). Planear uma atividade envolve a seleção e descrição de factos, projetando ações futuras e formulando objetivos, diretrizes, procedimentos e programas na atividade de formação. Dessa maneira, entende-se que planear significa traçar um roteiro com etapas que devem ser superadas para se chegar a um objetivo.

As aulas seguem um tronco comum de parte inicial, parte fundamental e parte final, quer nas aulas de 45 minutos quer nas de 90 minutos.

Na parte inicial da aula: receção aos alunos em que se procede ao registo das presenças dos mesmos; uma informação/instrução inicial, estabelecendo a relação entre o que foi trabalhado na aula anterior e o que irá ser trabalhado e desenvolvido na presente aula. Nesta fase inicial está incluído o aquecimento em que pode ter uma vertente geral ou uma vertente específica.

Na fase fundamental da aula, desenvolve-se um trabalho específico das áreas e matérias, onde são trabalhados os conteúdos definidos para a aula em questão, nas suas formas globais e situações formais. Privilegiei as aulas em circuito em que todos os alunos trabalham ao mesmo tempo, matérias distintas. Numa fase inicial, é importante todos passarem pelo mesmo em cada estação, para proceder à avaliação inicial em cada uma das matérias, tanto como a forma de jogo ser semelhante à forma presente no protocolo de avaliação inicial.

Na fase final da aula as atividades tiveram como objetivo o retorno à calma e o balanço final (instrução final), nos últimos 3-5 minutos das aulas. É ainda nesta fase que é feita uma revisão dos conteúdos abordados na aula, é dito e reforçado os objetivos individuais/coletivos e projeta-se a aula seguinte.

Caracterização da Turma

A turma que lecionei ao longo do ano, 7ºD, é constituída por 22 alunos (12 do género masculino e 10 do género feminino) com uma média de idades de 12 anos. Os alunos provêm de várias turmas de 6º ano, ou seja, trata-se de uma turma que recebeu alunos das turmas 6ºA, 6ºB e 6ºC do ano letivo transato. Existe um aluno retido e 5 alunos novos na escola. O facto de a turma ser composta por alunos que não se conhecem poderia ter sido uma desvantagem, dado que a relação existente entre os alunos, podia dar aso a rivalidades ou desentendimentos nos exercícios de cooperação que realizei ao longo do ano. Solicitei ao coordenador do 2º ciclo (que pertence ao GEF) as avaliações de cada aluno que vieram do 6ºano e realizei uma

análise prévia das classificações em todas as matérias, de modo a facilitar a aplicação do protocolo da avaliação inicial. Na primeira aula realizei um pequeno questionário na sala de aula, onde fiquei a conhecer os gostos de cada um e se praticam alguma atividade física fora da escola ou no desporto escolar, constatando que na sua maioria, a turma não pratica atividade física fora do contexto de aulas de Educação Física. Segundo Darido (2004) a Educação Física na escola deveria propiciar condições para que os alunos obtivessem autonomia em relação à prática da atividade física, ou seja, após o período formal de aulas os alunos deveriam manter uma prática de atividade regular, sem o auxílio de especialistas, se assim desejarem.

Além da turma do 7ºD lecionada apenas por mim, durante o período letivo, os três estagiários, juntamente com o orientador, lecionaram a turma do 9ºD, havendo uma lecionação colaborativa. Isto acarreta grandes ganhos para a nossa formação no sentido em que a turma tem bastante qualidade nas execuções, ou seja, um nível bastante acima da realidade da minha turma de 7º ano, tendo muitos alunos a trabalhar no elementar em matérias coletivas. Para além disso, temos a oportunidade de desenvolver as potencialidades de cada aluno em níveis superiores aos das nossas turmas. Por outro lado, ter três professores estagiários numa aula é garantido que há um especialista em cada estação, ou seja, os feedbacks vão ser mais assertivos, dado que o docente está concentrado apenas naquela estação. É uma aula em que o professor orientador dá-nos a liberdade de ficarmos nas estações em que necessitamos de trabalhar certos aspetos, de modo a melhorarmos a nossa intervenção ao nível das diferentes componentes avaliadas (MAGIC).

Procedimentos de Avaliação

O GEF definiu critérios de avaliação, muito idênticos aos que constam nos PNEF, dividindo em subáreas as diferentes matérias do currículo da disciplina de Educação Física.

Para a área A (Atividades Físicas), no 1º Período, está definido pelo grupo, que os alunos sejam avaliados consoante os critérios de avaliação do 6º ano; a justificação desta opção prende-se pelo facto de os alunos irem de férias e muitos deles não praticarem qualquer atividade física nesses três meses. Com isto, no 1º Período, são selecionadas as 4 melhores matérias, uma da área dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), uma da área da ginástica e 2 das outras subáreas (Atletismo, Danças ou Raquetes).

Nos restantes períodos, o paradigma muda tornando-se mais desafiador, onde já são selecionadas 5 matérias, duas dos JDC, uma da área da ginástica e 2 das outras subáreas.

Para darmos avaliação quantitativa aos alunos no final de cada período, o GEF definiu combinações para o procedimento de avaliação ser mais fácil e do conhecimento de toda a comunidade escolar. Para o aluno atingir o sucesso na Educação Física, no primeiro período, para o 7º ano, o aluno necessita de ter 3 I(2). Para o aluno atingir o sucesso na Educação Física, nos restantes dois períodos, para o 7º ano, o aluno necessita de ter 4 I(2).

Para a Área B (Aptidão Física), o grupo definiu os critérios descritos no apêndice V. Há uma distinção entre o 1º Período e os restantes períodos justificado pelos índices físicos que os alunos apresentam depois das férias de verão.

No caso da Área C – Área dos conhecimentos, foi abordado temas com relação às aulas, usando as novas tecnologias e metodologias ativas de trabalho, onde o aluno tem papel central na aprendizagem.

A EBBS segue um protocolo de avaliação alinhado com os PNEF, no qual são detalhadas as formalidades deste processo, incluindo critérios e indicadores de observação para cada matéria. Isso assegura que os observadores compreendam claramente o que estão avaliando, sendo crucial para uma adaptação eficaz do ensino e uma definição precisa das prioridades da turma e dos alunos. É fundamental que todos os membros do GEF possuam os mesmos documentos de avaliação, contribuindo assim para a melhoria da qualidade do ensino na escola.

1ªEtapa - Prognóstico

A primeira etapa revelou ser um momento importante e bastante influente para o resto do ano letivo. Nesta etapa perspetivou-se, através da avaliação inicial, o que os alunos iriam conseguir realizar no final do ano, criando objetivos anuais e objetivos intermédios.

A avaliação assume-se importante, segundo Carvalho (1994) trata-se de um processo de recolha de informação, que nos permite orientar e regular a nossa atividade pedagógica, bem como controlar os seus efeitos (aprendizagem).

A EBBS contém um protocolo de avaliação inicial que foi o meu guia nesta 1ª etapa de prognóstico. Com isto, pude ver o nível de cada um dos alunos de modo a balizá-los nos diferentes níveis. Este protocolo está em concordância com os PNEF e tem presente os 3 níveis: Introdução (I), Elementar (E) e Avançado (A); o GEF dividiu cada um dos níveis (I1, I2 ou E1, E2) de modo a uniformizar a avaliação por parte do GEF, uma vez que o nível introdutório é muito abrangente, sendo necessário criar esta divisão para identificar objetivos mais claros para que os alunos, saibam em que nível estão e o que devem trabalhar durante as

aulas. Deste modo, a escola preconiza a envolvência constante dos alunos no conhecimento dos critérios de avaliação.

De acordo com os critérios de avaliação em Educação Física definidos para o 7º ano de escolaridade, o Agrupamento do Bom Sucesso dividiu em três áreas: **Área A** – Domínio das Atividades Físicas; **Área B** – Domínio das Aptidão Física e **Área C** – Domínio dos Conhecimentos. Nesta etapa inicial, defini alguns objetivos:

Quadro 2 - Objetivos 1ªEtapa

Objetivos da 1ª Etapa (Prognóstico)
Conhecer os alunos dentro e fora do contexto EF
Criação de rotinas nas aulas
Identificar os casos problemáticos na turma e os alunos potencias agentes de ensino
Observar comportamentos desviantes
Aplicação do protocolo inicial

Avaliação Inicial

O modelo dos quatro P's indica que a primeira etapa é do prognóstico. Nesta etapa, ficamos a conhecer os nossos alunos com a aplicação do protocolo de avaliação inicial, tendo como objetivo avaliar o nível dos discentes nas diferentes matérias. Isto possibilita-nos uma adequação do ensino, um ensino diferenciado, e uma correta atribuição dos diferentes objetivos para cada aluno. A avaliação inicial teve como duração as primeiras 7 semanas, inicialmente seriam 6 semanas, mas devido a circunstâncias como feriados e comemorações do dia do Desporto Europeu, foi alargada mais uma semana. É fundamental que o prazo para a avaliação inicial seja estendido por algumas semanas, permitindo um período adequado para uma observação minuciosa por parte do professor. Além disso, a avaliação inicial possibilita que os alunos se familiarizem com o que está preconizado nos PNEF e no protocolo de avaliação da escola (Carvalho, 1994).

A Avaliação Inicial é um processo decisivo na orientação e organização do trabalho na turma permitindo ao professor conhecer as características desta, como também caracterizar o potencial de desenvolvimento de cada um dos alunos. Esta não tem apenas uma dimensão diagnóstica, o período de avaliação inicial deve assumir uma dimensão prognóstica, projetando o nível que cada aluno poderá atingir no final do ano, a cada uma das matérias.

De acordo com o Plano de Avaliação Inicial elaborado pelo GEF, esta etapa deve:

- Permitir vários momentos de observação, em pequenos períodos de atividade;
- Observar a performance dos alunos nas matérias descritas no protocolo;

- Proporcionar aos alunos variadas situações de aprendizagem;
- Identificar e perceber os diferentes ritmos de aprendizagem;
- Identificar o conjunto de matérias e os níveis em que a turma se apresenta em relação ao programa desse ano de escolaridade;
- Definir níveis de exigência adequados e diferenciados de acordo com as características da turma;
- Demonstrar a importância de criar regras de organização e dinâmicas de gestão.

Carvalho (1994) considera que os objetivos principais desta etapa são: conhecer os alunos em atividade da EF; rever as aprendizagens do ano anterior; avaliar o nível inicial dos alunos e suas possibilidades de desenvolvimento; identificar os alunos "críticos"; recolher dados para a elaboração conjunta do Plano Plurianual de Atividades e estabelecer metas para cada ano de escolaridade

Plano das diferentes áreas

Relativamente à Área A, os alunos foram avaliados na ginástica de solo, ginástica acrobática, ginástica de aparelhos e no atletismo em situação de exercício critério ou sequência. Nos jogos desportivos coletivos a avaliação foi realizada em situação de jogo reduzido/condicionado juntamente com o voleibol e badminton, onde foi realizado respetivamente em situação 1+1. Nas danças sociais, os alunos foram avaliados no merengue, em dance line. A sequência é composta por: passo básico, passo progressivo à frente, passo progressivo atrás, mambo, passo lateral + volta, jazz square, twist e passo em V. Na dança tradicional, os alunos foram avaliados com as danças de nível introdução, o regadinho e a erva cidreira.

Para a matéria de basquetebol, nesta etapa, os alunos foram avaliados em 3x3, com duas tabelas, de modo a verificar a progressão no campo, a aglomeração à volta da bola e a ocupação dos 3 corredores. Ao longo desta etapa, procurei intervir mais na questão do receber a bola e olhar para o jogo, ou seja, enquadrar com o cesto adversário, intervim mais na questão da desmarcação onde a estratégia utilizada foi retirar o drible. A retirada do drible permite que os alunos tenham de se mexer para desmarcar. Uma das condicionantes utilizada também foi a marcação homem-a-homem para que os alunos com menor qualidade de execução tenham tempo para pensar e executar.

Para a matéria de futebol, a situação de prova foi o GR+3x3+GR em espaço amplo. Numa fase inicial, de modo a dar sucesso ao ataque, o defesa não podia retirar a bola ao atacante podendo apenas intercetar os passes promovendo assim o sucesso dos alunos. Ao longo da etapa e à medida que fui conhecendo melhor os alunos, a formação dos grupos constituiu um papel fundamental em que havia sempre um guarda-redes (GR) com maior competência e conseguia organizar o jogo a partir de trás. Foquei-me muito nas questões técnicas como a bola estar sempre junto ao pé quando se conduz e o passe ser feito com a parte de dentro do pé.

Para o andebol, utilizei a situação GR+3x3+GR em campo reduzido de 20x10, no espaço exterior, onde era o espaço destinado para a prática adequada desta matéria. A questão da desmarcação, tal como no basquetebol, foi bastante combatida com a retirada, numa primeira fase, do drible. Os problemas identificados no basquetebol eram muito semelhantes aos do andebol.

Para o voleibol utilizei a situação de avaliação de 1+1. Utilizei esta situação de cooperação pelo nível baixo que os alunos apresentavam na modalidade, tendo sido algo identificado anteriormente uma vez que, após conversações com o professor do ano transato, não valia a pena realizar o 2+2. A matéria de voleibol foi identificada como uma prioridade de ano pois havia dificuldade na manutenção da bola no ar, os alunos não faziam um passe com trajetória alta na direção do colega e não se colocavam por baixo do ponto de queda da bola. A minha estratégia passou por realizar uma "escada": realizar 10 toques de sustentação, depois realizar 10 passagens em 1+1 e, por fim, realizar 10 passagens em 2+2 com o mínimo de 2 toques. Esta base serviu para o ano inteiro em que os alunos se autorregulavam na própria estação.

A ginástica de solo foi avaliada em sequência tendo sido proposto aos alunos duas sequências, uma de nível I1 e outra de nível I2, apenas como sugestão (Apêndice VI). A ginástica acrobática não foi avaliada pois era uma novidade para todos os alunos.

Na matéria da ginástica de aparelhos, foi dado enfoque à execução das habilidades nos diversos aparelhos, como trave, minitrampolim e plinto, durante exercícios realizados individualmente. Foram utilizadas progressões em cada um dos aparelhos: na trave a utilização de um banco sueco de forma a simplificar a habilidade, no minitrampolim o elemento era realizado primeiro no chão e só depois realizado no aparelho em si e igual forma para o plinto.

No atletismo foi avaliado o salto em altura mediante a técnica previstas de tesoura, em situação de exercício.

No badminton os alunos foram avaliados em situação de 1+1 onde a meta estabelecida foi de 10 passagens do volante pela rede.

Na dança foram realizados o merengue e o regadinho como averiguação das capacidades dos alunos numa dança social e numa dança tradicional.

A área da Aptidão Física é uma das mais importantes na EF, pois permite uma perceção dos índices de saúde e alertar para uma vida ativa e saudável por parte dos alunos (Nahas & Corbin, 1992). Com base nisso, pareceu-me importante conduzir uma avaliação inicial mais estruturada, com o objetivo de entender o nível de aptidão física dos alunos. Isso possibilitou a criação de tarefas e a adaptação do ensino de forma a atender aos padrões tanto da zona saudável quanto da zona não saudável. A avaliação desta área ficou para a 2ª Unidade Didática que foi realizada nas últimas 2 semanas (da avaliação inicial), sendo que os testes utilizados, foram os testes presentes no FITEscola, testes estes que estão definidos nos critérios de avaliação na Área B da escola: Vaivém, Abdominais, Flexões de Braços, Impulsão Horizontal, Senta e Alcança de modo a avaliar, respetivamente, a aptidão aeróbia, força abdominal, força dos membros superiores, força dos membros inferiores e flexibilidade dos membros inferiores.

A Área C - Área dos Conhecimentos, está dividida em três níveis o 1) Conhecimentos (10%); 2) Atitudes e valores (5%) e Hábitos de higiene (5%). Nos conhecimentos não procedi a nenhum momento formal de avaliação de modo a caracterizar os alunos. Em relação aos hábitos de higiene, nenhum dos alunos tomava banho.

Balanço da 1ª Etapa

Esta etapa serviu principalmente de aprendizagem, foi o primeiro impacto relativo à lecionação das aulas e ao próprio funcionamento de uma escola como docente. A minha experiência prévia ao nível do treino e lecionação de aulas de Atividade Física e Desportiva no 1º Ciclo deram-me uma confortabilidade positiva no que toca à gestão das aulas e à criação de rotinas. No Conselho de Turma (CT) tive uma má primeira impressão a nível comportamental, constatei que poderia haver dois casos mais complicados que se viriam a refletir numa dificuldade acrescida no ambiente de aula. No entanto, cheguei à conclusão que os alunos demonstram um comportamento mais adequado nas aulas de Educação Física, o que poderá estar relacionado ao envolvimento criado pela disciplina; o professor também deve ter

um papel no que toca a esta questão de modo a criar um clima de aprendizagem onde os alunos se sintam confortáveis neste ambiente de aula.

Durante esta etapa de Prognóstico onde realizei a avaliação inicial dos alunos, senti a dificuldade que é avaliar todos os alunos em todas as matérias em Educação Física. Esta dificuldade acentuou-se na matéria de dança devido a todos estarem a fazer o mesmo, ao mesmo tempo. Outra dificuldade foi avaliar corretamente a ginástica de solo, é algo muito técnico e não estava familiarizado com a matéria.

Na área A das atividades físicas, de acordo com a avaliação inicial, fiquei com um panorama geral da turma em todas as matérias das atividades físicas (Apêndice XI).

Nos JDC de invasão avaliados, as maiores dificuldades evidenciadas encontravam-se na relação com a bola e no processo de tomada de decisão, nomeadamente saber "os quandos". Outra dificuldade da turma evidenciada encontrava-se na desmarcação, onde ninguém se mostrava ao jogo e ninguém queria receber a bola tendo sido retirado o drible como estratégia.

Para o voleibol, as principais dificuldades por parte dos alunos estavam relacionadas com o facto de não se conseguirem deslocar para o ponto de queda da bola e com a realização do passe em toque de dedos com trajetória alta, de forma que houvesse continuidade do jogo de cooperação 1+1.

A turma apresentava grandes dificuldades ao nível da ginástica de solo com apenas dois alunos a cumprir o nível introdução.

No badminton, as principais dificuldades dos alunos estavam relacionadas com a forma de segurar a raquete (pega) e com o deslocamento até o ponto de queda do volante (questão previamente identificada no voleibol), que comprometia a continuidade do jogo em cooperação 1+1.

Na ginástica de solo, na generalidade, os alunos tinham dificuldade em realizar todo o nível introdutório, onde apenas 3 alunos cumpriam este mesmo nível. O objetivo traçado era que os alunos realizassem, de forma isolada, os elementos gímnicos no nível definido, tal como na ginástica de aparelho.

Em termos de resultados fiquei surpreendido pela forma negativa nos parâmetros da flexibilidade e das extensões de braços, sendo que para o projeto seminário me debrucei sobre este tema da flexibilidade na EBBS dado que é um problema geral a todos os ciclos. Na área B, fiz também uma caracterização inicial, utilizando os testes do Fitescola (Apêndice VII).

De notar que esta caracterização inicial na área da aptidão física permitiu perceber as debilidades da turma em algumas capacidades motoras: no teste de aptidão aeróbia (vaivém) 50% dos alunos encontravam-se fora da zona saudável, apenas 2 alunos estavam fora da zona saudável no teste de força abdominal e apenas 8 alunos estavam na zona saudável no teste do senta e alcança. Na aplicação dos testes, dei alguma autonomia aos alunos, onde um aluno executava o teste e o outro realizava a contagem.

A formação de grupos é essencial para a aprendizagem dos alunos dependendo dos objetivos que implementamos quer a nível coletivo, quer a nível individual e, nesta parte da formação dos grupos, tive dificuldades em formar grupos de acordo com os objetivos. Ao longo do tempo, após uma avaliação inicial e reflexão sobre as avaliações, melhorei esta lacuna.

Como referi anteriormente, senti os alunos envolvidos, senti que houve um bom clima de aprendizagem pois além de realizar a avaliação inicial de forma formal, fui corrigindo aspetos táticos ou técnicos importantes para a aprendizagem dos alunos. Os alunos automatizaram rotinas propostas, sendo possível alcançar alguma autonomia em exercícios que fizeram mais do que uma vez, o que me permitiu estar mais à vontade para avaliar as matérias que queria na aula.

Concluindo o meu balanço numa parte mais prática e fazendo uma autoavaliação, senti que a fase inicial é aquela em que necessito de melhorar, tenho de clarificar os objetivos, preciso de ser mais conciso e tenho de captar a atenção dos alunos. De acordo com o orientador, outro aspeto a melhorar é o de ser menos gestor da aula e mais professor dando feedbacks constantes e criando exercícios que vão ao encontro dos objetivos pretendidos.

2ª Etapa – Prioridades

Na etapa das prioridades incidi nas necessidades de cada aluno de acordo com o que foi identificado anteriormente, ou seja, a avaliação inicial não pode ser encarada como uma avaliação somente diagnóstica, mas sim, onde se determinam objetivos individuais para cada aluno em cada uma das matérias. De acordo com Jacinto et al., (2001), a definição de Prioridades deve permitir a realização do nível estabelecido para cada matéria nuclear nesse ano de curso, dedicando-se mais tempo de prática apropriada nas matérias em que o aluno revela mais dificuldades. Nesta etapa é essencial orientarmos todos os nossos alunos para o sucesso, ou seja, o nosso principal objetivo é tentar que toda a turma atinja o referencial de sucesso para o ano de escolaridade deles; isto só é feito após realizarmos uma reflexão sobre

as avaliações iniciais dos alunos, percebermos onde eles podem melhorar (gesto técnico, comportamento tático…) de modo a atingir os objetivos pretendidos.

Quadro 3 - Objetivos 2ª Etapa

Objetivos da 2ªEtapa (Prioridades)
Promover situações de sucesso para os alunos críticos
Potenciar um clima positivo na aula
Desenvolver a área C interligando-a com a Aptidão Física dos alunos
Definir as prioridades individuais
Realizar a diferenciação do ensino

Após a primeira avaliação, que me permitiu conhecer melhor os alunos, identificar as suas dificuldades individuais e as matérias que requerem maior atenção, chegou a altura de diferenciar o ensino. Afinal, como se costuma dizer, "cada aluno tem o seu ritmo" no processo de aprendizagem, e é essencial dar especial atenção àqueles que enfrentam dificuldades mais significativas. De acordo com Crahay (2013), é crucial ter em conta a velocidade de aprendizagem, pois alguns alunos aprendem mais rapidamente do que outros. Contudo, isso não significa que aqueles que demoram mais tempo sejam incapazes de assimilar conceitos complexos e abstratos; eles apenas necessitam de mais tempo para alcançar o mesmo nível de compreensão.

Nesse sentido, de acordo com Heacox (2001), diferenciar o ensino significa ajustar o ritmo, o nível ou o estilo de instrução que o professor utiliza, tendo em conta as necessidades, estímulos e interesses individuais de cada aluno. Em suma, o ensino diferenciado procura atender de forma específica ao progresso de cada aluno durante o processo de aprendizagem, identificando o que já sabem e o que precisam aprender. Assim, torna-se fundamental implementar a diferenciação desde o início, baseando-se na avaliação inicial realizada, e a formação de grupos ganha importância, pois resulta de um planeamento prévio com objetivos definidos para cada grupo de alunos. A definição das prioridades deve ser feita de forma individual, cada aluno é único e cada um necessita de trabalhar mais numa modalidade do que outro. Desta forma, defini prioridades de acordo com as combinações e do referencial para o sucesso (Apêndice VIII).

As prioridades individuais guiaram todo o percurso ao longo das restantes etapas, onde a minha principal preocupação foi orientar os alunos para o sucesso e para o cumprimento de objetivos em cada uma das modalidades. Por exemplo, no caso do aluno nº2,

para atingir o sucesso nos JDC, o basquetebol é o que está mais próximo para o I2; então a matéria prioritária é o basquetebol.

O GEF definiu que para a avaliação da Área A – Domínio das Atividades Físicas, no primeiro período, os critérios seriam iguais ao ano transato, com a justificação de que os alunos vieram de férias, de um período alargado em que a atividade física foi pouca ou nula na maioria dos casos e, portanto, o GEF definiu que os níveis a alcançar no início de um novo ano letivo seriam iguais aos obtidos no final de um ano.

Um ponto fulcral nesta etapa é a formação de grupos em que estes devem ser heterogéneos na sua maioria em que seja criado um clima de cooperação entre os alunos, no entanto, não devemos descurar a criação de grupos de níveis através da avaliação formativa ao longo das aulas de modo que os alunos mais evoluídos possam progredir entre si através de exercícios mais complexos em que a competição possa estar mais presente. Conforme destacado por Fonseca (2011), a composição dos grupos desempenha um papel crucial no ciclo de aprendizagem, e a heterogeneidade deve ser considerada como um recurso valioso para o processo de ensino, em vez de ser encarada como um obstáculo para a eficácia do ensino. Assim, os alunos com maior aptidão investiram mais tempo nas disciplinas em que enfrentam maiores desafios, enquanto aqueles que buscam sucesso concentraram mais esforços nas matérias mais próximas desse êxito. Os alunos mais habilidosos foram envolvidos em atividades colaborativas para apoiar aqueles com dificuldades mais significativas. Portanto, a definição de prioridades e a formação de grupos devem facilitar o alcance dos objetivos estabelecidos para cada disciplina principal no ano letivo, dedicando-se mais tempo à prática apropriada nas matérias em que cada aluno demonstra maiores dificuldades (Jacinto, Comédias, Mira, Carvalho, 2001).

A dança foi uma matéria em que tiveram muita facilidade em compreender e foi uma prioridade desta 2ª etapa para muitos dos alunos conseguirem cumprir o I2, no mínimo. Senti-me perfeitamente à vontade para lecionar esta matéria e objetivei que todos os alunos cheguem ao I2 nas danças sociais (merengue) e que cumpram a dança tradicional do regadinho; os alunos não tiveram contacto com a dança por causa da pandemia, mas são alunos com um "bom ouvido" e que têm aptidão para a dança. A estratégia passou por colocar os discentes mais aptos em todas as linhas da formação em xadrez, de forma que todos tenham uma visualização efetiva dum agente modelo para poderem seguir.

A ginástica de solo representou um desafio significativo para os alunos, e, nesse contexto, implementei abordagens específicas para auxiliar alguns estudantes a atingir o nível

de introdução, já que nenhum deles conseguiu atingi-lo inicialmente. A estratégia adotada envolveu o uso de progressões pedagógicas, dividindo o elemento em partes e concentrando-se no desenvolvimento da componente crítica na qual o aluno enfrenta dificuldades. Dessa maneira, busca-se garantir que o aluno alcance o sucesso na execução do elemento gímnico. Outra estratégia passou por aquecimentos específicos onde eram abordados os fundamentos da ginástica. Tanto na ginástica de solo, como na ginástica de aparelhos, forneci aos alunos uma tabela onde estava presente o que cada precisava de melhorar promovendo a autonomia.

O voleibol foi um problema alarmante, sendo esta uma prioridade de ano, visto que ninguém cumpre o nível introdutório, o que pode ser explicado pelas características da matéria, requer técnica e muito treino específico numa fase inicial para se puder jogar. Identifiquei problemas como a má leitura do ponto de queda da bola, má utilização dos deslocamentos, toque de dedos feito com as palmas das mãos e a não utilização dos membros inferiores, o que faz com que a trajetória da bola seja linear e não curvilínea. O trabalho passou muito por toques de sustentação de forma individual, colocando objetivos de forma a envolver os alunos no processo e situações de 1+1 em grupos heterogéneos, com um aluno como agente de ensino. Sendo uma prioridade de ano, o voleibol foi trabalhado todo o ano e fui monitorizando se o nível de jogo melhora ou não.

O Basquetebol foi a matéria dos JDC em que a turma mais sucesso tem e adquiriu alguns comportamentos táticos como a desmarcação ou saber quando passar, driblar ou finalizar, o que fica adquirido também para as outras matérias; portanto esta foi uma das matérias em que incidi mais para que os alunos que não têm esses comportamentos, consigam cumprir na matéria que mais sucesso têm. Os problemas técnicos evidenciados nos alunos com mais dificuldades são também semelhantes aos do andebol: não agarrar a bola com as duas mãos, não saber realizar o lançamento na passada no basquetebol e não rematar em salto; nos alunos mais evoluídos o problema identificado é perceberem quando é que podem fazer o lançamento na passada/remate em salto. A estratégia nesta matéria será realizar jogo de 2x2+joker / 3x3+joker (possibilidade de jogar sem drible); Facilitar o lançamento na passada com ajuda material; Jogos de competição com valorização da execução do lançamento na passada.

No badminton identifiquei dois problemas generalizados: deslocamento para o ponto de queda e o batimento em lob. Realizei exercícios em que o aluno tinha de se deslocar para um ponto equidistante colocando os apoios nos dois lados da marca, permitindo deslocações em todas as direções.

O atletismo revelou-se uma matéria prioritária, visto que nenhum aluno conseguia realizar o salto em altura com a técnica de tesoura da forma correta e alguns dos alunos desaceleram na linha de chegada. Deste modo, foi considerada uma prioridade sendo importante planear de acordo com o espaço de aula e objetivos da UD.

De seguida, no quadro, identifico o meu plano de ação para a resolução dos problemas identificados para cada uma das matérias, tanto para alunos de referência, tanto para alunos com dificuldades:

Matérias		Objetivos Específicos	Estratégias de Intervenção
Voleibol	Alunos com dificuldades	Manutenção da bola no ar; Deslocamento para o ponto de queda da bola	Grupos heterógenos com agentes de ensino em jogos de 1+1. Toques de sustentação. Passes contra a parede.
	Alunos de referência	Passe colocado (ataque) para o campo adversário. Cooperar com o colega. Receber o serviço em passe	Grupos heterógenos e homogéneos em jogos de 1+1 e 2+2.
Basquetebol e Andebol	Alunos com dificuldades	Agarrar a bola com as duas mãos e enquadrar com o alvo; Desmarcação à distância de passe; Lançamento na passada / Remate em salto	Jogo de 2x2+joker / 3x3+joker (possibilidade de jogar sem drible). Facilitar o lançamento na passada com ajuda material.
	Alunos de referência	Lançar na passada/rematar em salto quando isolado para o cesto/baliza;	Jogo de 3x3 /4x4 com valorização do lançamento na passada/remate em salto
Futebol	Alunos com dificuldades	Dominar as ações técnicas da receção e do passe. Desmarcação à distância de passe	Jogo de 2x2/3x3 + joker (joker como agente de ensino). Exercícios em superioridade numérica expressiva
	Alunos de referência	Ocupação do espaço de jogo em largura e profundidade. Enquadramento defensivo.	Jogo com corredores e setores. Jogo 3x3/4x4.
Ginástica de Aparelhos		**Boque** - realiza salto ao eixo e entre mãos. No **Plinto**, realiza Coelho e rolamento á frente. No **Minitrampolim**, realiza Salto em Extensão e ½ pirueta. Na **Trave**, realiza Entrada, Marcha para a frente e para trás, ½ Volta, Salto e Saída	Aquecimentos específicos como saltos de coelho ou saltos em extensão no solo e seguido de meia pirueta.
Ginástica de Solo		Sequência I1 ou Sequência I2 consoante as prioridades individuais de cada um dos alunos	Aplicar variantes de facilidade em todos os elementos gímnicos. Priorizar os elementos em que permitem atingir o nível mais adequado aos alunos.
Ginástica de Aparelhos		Executam as figuras a pares e a trios, mantendo a posição durante 3 segundos e realizando o monte e o desmonte corretamente	Utilização de meio auxiliares através de imagens
Dança	Alunos com dificuldades	Realizar o I2 do merengue em line dance	Turma em xadrez onde os mais evoluídos ficam distribuídos ao longo do espaço de aula para servirem de exemplo para todos
	Alunos de referência	Realizar o E1 do merengue	
Badminton		Posição base; Deslocamentos; Volante ao alcance do colega	Homogéneos 1x1. Heterogéneos 1+1
Atletismo		**Velocidade** – Aceleram até à velocidade máxima, terminando sem desaceleração e inclinando o tronco à frente **Salto em Altura** - Realizam a técnica de tesoura	40m velocidade. Realizar de ambos os lados o salto e realizar progressões de ensino para atingir o produto final

Quadro 4 - Plano de Ação

Na Área B – Domínio das Aptidões Físicas, como anteriormente referido, os testes de FitEscola serviram como instrumento de avaliação inicial para cada aluno e, com isso, nesta etapa incidi nas prioridades dos alunos, de modo que atinjam a norma de sucesso para a área. Um aluno para ter sucesso nesta área, necessita de ter 2 testes na zona saudável, em que um deles é vaivém ou abdominais.

A estratégia para melhorar a condição física dos alunos consistiu na colocação desses trabalhos nos tempos de transição e no final das aulas, com prevalência em exercícios de aptidão aeróbia e abdominais pois, tal como está descrito nos critérios de avaliação, é necessário um deles para atingir o sucesso na área da aptidão física, tal como introduzir exercícios de flexibilidade no final das aulas.

Interligando com a área dos conhecimentos (Área C), os alunos realizaram um plano de treino, cuja estrutura ia ao encontro de um treino intervalado Tabata I (2019), com 20 segundos de prática intensa e 10 segundos de descanso até um total de 8 exercícios realizados, de acordo com as suas prioridades, onde o meu papel foi o de monitorizar os exercícios que os alunos escolheram e se estão adaptados ao contexto, através da *classroom.* Este trabalho foi classificado de acordo com as rubricas, criadas pelos estagiários, presentes no Apêndice XIII.

A ideia a passar aos alunos é a de que eles devem treinar fora do contexto escolar e monitorizar o trabalho através dos resultados do FITEscola no final de cada período.

Balanço 2ª Etapa

Esta 2ª Etapa foi composta por 3 Unidades Didáticas: Aprendizagem, Avaliação e Consolidação, respetivamente.

Na 1ª UD – Aprendizagem – os alunos realizaram situações de exercício adequadas aos níveis em que se situam e aos objetivos que se pretendem alcançar. Para tal, dei preferência aos grupos heterogéneos, de modo que os alunos mais evoluídos, trabalhando como agentes de ensino, pudessem ajudar os alunos menos evoluídos a melhorar.

Por sua vez, a 2ª UD – Avaliação – teve como objetivo avaliar os alunos nas três áreas da EF: Área das Atividades Físicas, Área da Aptidão Física e Área dos Conhecimentos. Como tal, os alunos foram avaliados nas diversas matérias abordadas, principalmente nas que foram consideradas prioritárias, nos testes do FitEscola e no teste escrito. Nesta fase, utilizei grupos mais homogéneos, de modo a facilitar a minha ação enquanto avaliador, pois assim seria mais fácil identificar o nível de jogo dos diferentes grupos.

No Apêndice IX, estão apresentados os resultados desta fase para diferentes áreas, indicando o número de alunos que alcançou um determinado nível e o nível que esses alunos deveriam atingir até o final do ano letivo. Com os resultados descritos, podemos concluir que durante o ano, era importante haver um trabalho orientado, com objetivos bem delineados, pois poucos eram os alunos que atingiam a meta final de ano estabelecida pelo GEF.

A segunda etapa correu de maneira mais favorável do que a primeira, alcançando os objetivos gerais estabelecidos. Objetivos esses que visam abordar as prioridades individuais de cada aluno com base na avaliação inicial, avaliar o conhecimento dos alunos por meio das tabatas por eles criadas e promover a aprendizagem cooperativa através do trabalho em grupos heterogêneos. Vale ressaltar que um dos objetivos para a turma foi orientá-la para o sucesso na disciplina de Educação Física, e apenas um aluno (número 15) não conseguiu alcançar esse objetivo, justificado por não atender aos critérios mínimos de avaliação no final do 6º ano.

Quanto aos testes do FITEscola, poucos alunos melhoraram dos testes de avaliação inicial para os testes do final do 1º Período, com exceção no teste de extensões de braços em que 7 alunos conseguiram passar da zona não saudável para a zona saudável. Uma explicação para este aumento pouco significativo na Área B – Área da Aptidão Física poderá ser justificado por os alunos não terem aplicado fora da escola as respetivas tabatas criadas pelos mesmos. Os alunos realizavam os seus exercícios nas aulas, sendo denotado que fora da mesma a adesão era pouca, sendo o objetivo envolver os alunos neste tipo de trabalhos de modo a incidirem nas suas prioridades e tentarem melhorar aquilo que mais necessitam de acordo com os seus objetivos.

Após ver os resultados da flexibilidade dos membros inferiores, delineei um caminho para atingir a meta da ZS nos alunos, variando no género e na idade de cada aluno. No final das aulas, o trabalho de alongamentos era acompanhado mais de perto e, implementei um trabalho de alongamentos estáticos a pares, de modo a que os próprios alunos se monitorizassem na realização deste tipo de trabalho.

A 1ª Unidade Didática realizou-se 31 de outubro a 17 de novembro. Foi uma unidade didática em que me foquei mais, ao contrário da primeira etapa, em definir diferentes objetivos para cada grupo de trabalho de modo a incidir nas prioridades de cada aluno. Nesta etapa, de forma geral e nesta UD em específico senti dificuldades em conciliar a gestão da aula com a intervenção na aula, ou seja, largar o papel de gestor da aula e intervir mais naquilo que estou a ver e corrigir erros em cada aluno. Senti que os meus feedbacks foram

direcionados para os objetivos e baseados em componentes críticas predefinidas. De acordo com o feedback também do professor orientador, tentei realizar aulas em que não inovei em duas ou mais estações de modo a facilitar o controlo da aula, o que por outro lado leva a que os alunos tenham autonomia em certas estações com que já estão familiarizados.

Na matéria do basquetebol dei orientação aos alunos para que os mesmos realizem a receção a duas mãos, o enquadramento com o cesto adversário e, principalmente, a desmarcação após o passe. Os exercícios foram ao encontro dos objetivos, realizei exercícios sem drible à exceção de quando os alunos estavam isolados para o cesto de modo a que realizassem o lançamento na passada (sem ser o foco). Realizei também aquecimentos específicos onde a desmarcação era fundamental como o jogo "bola ao quintal".

Na matéria da ginástica, os alunos cada vez mais realizavam as suas tarefas autonomamente, utilizando as várias variantes de facilidade colocadas no praticável na ginástica de solo. Na ginástica de aparelhos os alunos realizavam os exercícios que cada um necessitava para atingir certos objetivos gerais que defini para a turma. Senti que neste espaço os alunos estão menos motivados para a prática e necessitam de motivação para começarem a trabalhar e promovi nesta UD a envolvência dos alunos na prática da ginástica. A condição física esteve presente no final das aulas em que os alunos realizavam uma tabata definida pelo professor, ou então, numa estação em que realizavam as suas tabatas individuais de modo a trabalharem as suas prioridades nesta área. Nesta UD tive como objetivo que os alunos aprendessem o merengue em line dance sendo que os alunos têm muita facilidade em apanhar os passos. Na matéria de voleibol os alunos trabalharam em situação de 1+1 em cooperação sendo os objetivos o passe alto em direção ao colega, o toque de dedos ser acima da cabeça e a utilização dos membros inferiores aquando do passe. De realçar que nesta UD não lecionei duas aulas devido ao professor orientador ter faltado por razões pessoais.

A 2ª Unidade Didática desta etapa realizou-se 21 de novembro a 15 de dezembro. Esta Unidade Didática superou as expetativas em relação à primeira em que os objetivos traçados foram exatamente os mesmos, em que se notou significativas melhorias nos jogos de invasão em que os alunos já compreendem o jogo (principalmente no basquetebol). Nesta UD realizei avaliações de forma formal onde existiram melhorias para a avaliação inicial. Na matéria do badminton dei prioridade à deslocação para o ponto de queda do volante e voltar à posição base, colocando um pino no centro que após cada batida no volante, o aluno tem de voltar ao pino. Denotei que os alunos tinham dificuldades no lob, sendo objetivo na situação de cooperação 1+1, quem recebe o serviço tem de receber em lob e após essa receção o jogo é

livre. Na disciplina de Ginástica de Solo, adotei uma abordagem diferenciada ao fornecer várias opções de exercícios e variantes facilitadoras. Alunos com dificuldades em realizar determinados elementos gímnicos foram orientados a praticá-los com as variantes mais acessíveis. Por exemplo, na execução do rolamento à frente com pernas afastadas, utilizei um plano elevado como uma variante facilitadora para auxiliar na subida. Para o rolamento à retraguarda, a variante de facilidade foi um plano inclinado para auxiliar no enrolamento, e no balanço, seguindo a ideia de Araújo (2004) de privilegiar a individualidade do aluno criando condições específicas para alunos com diferentes níveis de habilidade. A maioria dos alunos já demonstrava habilidade ao agarrar a bola com ambas as mãos e se posicionar para o alvo nos jogos de invasão. Além disso, conseguiram fazer passes à direita e à esquerda, embora a desmarcação para a frente ainda fosse um desafio evidente para a turma. Por outro lado, o lançamento na passada no basquetebol e o remate em salto no andebol representaram claramente desafios para a turma, os quais serão abordados nas próximas Unidades Didáticas.

Decorreram os testes do FITEscola no último dia da Unidade Didática onde foram realizados os testes do Vaivém, Impulsão Horizontal, Força Abdominal, Força dos Membros Superiores e Senta e Alcança. Uma das aulas foi dada em sala de aula onde os alunos trabalharam o projeto interdisciplinar "A (des)igualdade de género ao longo dos tempos", onde pesquisaram sobre este tema relacionando com o mundo desportivo: modalidades praticadas por homens e mulheres, em que ano o futebol feminino surgiu e grandes personalidades femininas a nível nacional e internacional.

A 3ª Unidade Didática desta etapa decorreu de 5 de janeiro a 23 de janeiro. Esta foi uma Unidade Didática que não correu da forma esperada, principalmente nas aulas de exterior em que devido à falta de assiduidade de alguns alunos, tive de realizar ajustes relativamente à gestão da aula, com isto consegui concluir que a estrutura da aula não deve ser mudada, apenas devemos ajustar o número de alunos, não fugindo aos objetivos definidos. Nesta UD teve presente em 50% das aulas condição física, dado que os alunos vieram da interrupção letiva e que acabaram por perder o ritmo de trabalho. Verifiquei que muitos não realizaram as suas tabatas durante as férias através de questionamento no início do período.

Durante as aulas no ginásio, a presença de meios auxiliares visuais de ensino, como grelhas de avaliação em cada estação para explicar os elementos, proporcionou mais autonomia à turma, permitindo-me dedicar mais tempo ao apoio individualizado.

Após utilizar estes meios auxiliares os alunos tiveram dificuldades em interpretar e perderam algum tempo a ver as grelhas, mas considero um tempo ganho dado que nas fases

posteriores foi algo automático, sendo que eles já sabiam o que conseguem ou não fazer e aquilo que podem ou não melhorar. Na matéria do voleibol os alunos nº 1, 8, 19 apresentaram nível acima do 1+1 sendo que na próxima etapa vão trabalhar em competição 1x1; a restante turma apresentou significativas melhorias uma vez que os grupos de trabalho que defini, maioritariamente, atingiram os objetivos definidos (passagens na rede). Na matéria da dança os alunos aderiram bem à dança da erva cidreira, denotando que os alunos têm maior capacidade nas danças sociais talvez explicado pela minha capacidade de ensinar este tipo de danças.

A matéria de futebol devido a fatores externos como o estado do tempo nas aulas de exterior, aliando às prioridades definidas para os alunos, foi pouco abordada uma vez que nesta UD tentei fazer situação de 2+0+GR não tendo corrido como expectado, pois alguns alunos têm pouca qualidade nas execuções. Nos Jogos Desportivos de invasão de basquetebol e andebol, o objetivo principal continuava a ser a desmarcação após o passe e os alunos cumpriram na perfeição. A melhoria foi evidente uma vez que os alunos que não cumpriam o nível introdução no basquetebol, facilmente atingiram na próxima etapa, pois o trabalho terá sido feito nesse sentido.

De uma forma geral, esta etapa permitiu perceber algumas lacunas que tenho na lecionação e, tal como os alunos, também estou a aprender e estou motivado para melhorar estas mesmas lacunas, a adequação de exercício aos objetivos propostas, o fornecimento de feebacks dirigidos ao que estamos a ver e passar menos tempo a gerir a aula, intervindo mais na aula, isto são tudo exemplos que tenho de melhorar na próxima etapa em que esperamos que os alunos progridam consoante as prioridades definidas por mim.

3ª Etapa - Progresso

Na 3ª Etapa, denominada Etapa de Progresso, a meta consiste na revisão e consolidação da avaliação, incorporação de novas aprendizagens, e o professor avalia a eficácia na consecução dos objetivos. Isso permite definir novos desafios e reorganizar as atividades e a dinâmica da turma.

Quadro 5 - Objetivos 3ªEtapa

Objetivos da 3ª Etapa (Progresso)
Planear situações de aprendizagem para que os alunos progridam nas matérias em que apresentam mais dificuldades
Introduzir a Orientação de modo a preparar a Saída de Campo
Enaltecer conquistas dos alunos com maiores dificuldades e dar novos desafios aos mais competentes
Continuar a estimular um clima positivo de aula

Verificou-se a importância do trabalho realizado na segunda etapa, onde definimos muito bem as prioridades dos alunos de modo a estes evoluírem naquilo que mais necessitam e, nesta etapa, que considero ainda mais importante, devemos criar todas as condições necessárias para o desenvolvimento dos alunos, focar no aperfeiçoamento de acordo com os objetivos definidos e tendo também em atenção a avaliação dos alunos no 1º Período. De realçar que, tal como na 1ª para a 2ª etapa, houve uma clara progressão dos alunos, sendo que neste caso a progressão ainda foi maior. Defini objetivos para todos o Jogos Desportivos Coletivos, para as diferentes ginásticas, incluindo ginástica acrobática que vai ser introduzida nesta etapa e defini objetivos para a dança e para o atletismo. Não esquecer também os objetivos para a aptidão física e para a área dos conhecimentos.

Nos JDC defini os alunos mais cooperantes (nº 1, 7, 8, 10, 13, 14, 18, 19) de modo a criar grupos heterogéneos em exercícios em que o objetivo será a cooperação e definir grupos de níveis para os exercícios em que o objetivo será a competição. Os exercícios em competição, nesta etapa, foram fundamentais para a aprendizagem onde tentei aproximar cada exercício ao contexto de jogo, onde coloquei a pressão de decidir, decidir rápido e executar os gestos técnicos juntando com outros, por exemplo, realizar o lançamento na passada, em competição, partindo de drible. Em todas as matérias, devido ao nível geral dos alunos, realizei exercícios analíticos numa fase inicial da estação, onde procurei promover o sucesso dos alunos em ações tático-técnicas e depois transportar essa aprendizagem para a situação de jogo (condicionado ou reduzido) de forma a implementar as aprendizagens na forma global de exercício. No futebol para o grupo com menos nível (NAI ou I1) realizei exercícios com superioridade numérica expressiva 2x0 e 3x1 em que não há guarda-redes e coloquei balizas pequenas de modo que os alunos saibam direcionar o remate; para alunos com mais qualidade nas execuções coloquei exercícios com superioridade ou igualdade numérica pois estes já dominam a bola e esta já não sai do terreno de jogo. Na situação de jogo realizei jogos

homogéneos 1x1+ Joker pois não tenho muitos alunos com nível para jogos competitivos e equilibrados. Na situação de jogo realizei também jogos heterogéneos em que os alunos com maior qualidade terão de ajudar os colegas a atingir os seus objetivos, deve oferecer linhas de passe seguras aos colegas e deve haver sempre uma linha de passe à esquerda e à direita. A utilização do joker nos jogos heterogéneos deve ser um aluno que necessita muito de ter contacto com a bola e que não precisa de se preocupar das tarefas defensivas.

O basquetebol, sendo uma das matérias prioritárias para grande parte dos discentes, justificado pelo facto de ser a matéria em que os alunos têm mais sucesso, foi abordada em todas as aulas de pavilhão e algumas aulas de exterior. Foi claramente a matéria em que os alunos mais evoluíram e muito se deve ao empenho e ao gosto que os discentes têm pela matéria. Os alunos nº8 e 19 são alunos que defini como objetivo consolidarem o nível elementar no basquetebol pois são alunos que conhecem muito bem o jogo e cooperam com os alunos menos evoluídos. Defini como objetivo os alunos trabalharem o lançamento na passada corretamente, nesta etapa colocando no aquecimento a técnica isolada e colocando em concursos de modo a aproximar da realidade do jogo. No basquetebol o trabalho foi sempre feito em grupos heterogéneos quer a nível analítico, quer a nível global. Dei primazia à situação 3x3 em campo inteiro por ser a avaliação do nível introdutório, sendo que a complexidade do jogo é menor e os alunos têm mais sucesso. Procurei que todos os alunos se desmarquem à procura de receber a bola colocando alunos do mesmo nível a marcarem-se, de modo que um tenha muito sucesso em relação ao outro. Condicionei o jogo apenas com a indicação de que tem de haver sempre linha de passe à esquerda e à direita e sempre que isolados em direção ao cesto, realizar o lançamento na passada.

O andebol é uma matéria em que os comportamentos táticos são semelhantes ao basquetebol e a base da desmarcação é trabalhada nos mesmos moldes: com exercícios de igualdade numérica e com alunos do mesmo nível a marcarem-se entre si. A turma apresentava como dificuldade o remate em salto quando o aluno tem oportunidade, portanto, realizei exercícios para promover a finalização do remate em salto como 2x0 ou 2x1 que, em caso de finalização com remate em salto, o golo vale a dobrar. Para alunos mais evoluídos realizei trabalho de ataque organizado em meio-campo 4x3, procurando que a defesa marque à zona e que os alunos realizem a finalização em remate em salto.

O voleibol é a matéria em que os alunos tiveram mais contacto na maior parte das aulas, incluindo nas aulas de ginásio, em que coloquei uma estação de voleibol no exterior. É a matéria em que a turma está mais atrasada, mas notou-se claras melhorias a nível do toque

de dedos direcionado para o colega (por exemplo). Coloquei objetivos alcançáveis todas as aulas nos grupos heterogéneos como passagens pela rede. Nesta etapa abordei exercícios em competição 1x1 marcando campos reduzidos 12x6m em que o serviço é efetuado para quem o consegue efetuar, caso não consigam, trabalham noutra situação (aquecimento) e pode servir por cima.

Na ginástica de solo coloquei as ajudas visuais onde contemplam a avaliação formativa dos alunos em que eles visualizam aquilo que mais necessitam. Coloquei as ajudas para realizarem a sequência do nível Introdução contemplada nos PNEF (rolamento à retaguarda no plano inclinado, rolamento à frente no plano elevado, roda na cabeça do plinto e passagem por pino no plinto). Verificou-se melhorias ao nível da execução de forma generalizada, com o intuito que todos os alunos cumprissem o I1, pelo menos.

Na ginástica de aparelhos o trabalho foi também através das ajudas visuais, ou seja, com as tabelas com cores. Os alunos necessitavam de muito trabalho no boque (salto ao eixo) pois é o aparelho em que apresentavam mais dificuldades me realizar corretamente. Primeiramente fiz progressões com os colegas onde a base fazia de boque e o outro aluno saltava por cima, de modo a combater o medo de saltar para o aparelho.

No badminton, defini como objetivo os alunos conseguirem realizar serviços direcionados (curto e longo) de modo a dificultar a devolução do colega e que, a primeira devolução seja em lob, dado que os alunos apresentam dificuldades em fazer lob.

Na aptidão física incidi muito neste trabalho no final das aulas onde os alunos realizavam as suas tabatas individuais e, posteriormente, apresentavam as suas tabatas à turma de modo a perceber se faziam ou não fora do contexto escolar.

Balanço 3ª Etapa

Esta 3ª Etapa foi composta por 3 Unidades Didáticas (UD): Aprendizagem, Aprendizagem/Avaliação e Avaliação, respetivamente.

Na 1ª UD – Aprendizagem – os alunos realizaram situações de exercício adequadas aos níveis em que se situam e aos objetivos que se pretendem alcançar. Para tal, dei preferência aos grupos heterogéneos, de modo que os alunos mais evoluídos, trabalhando como agentes de ensino, pudessem ajudar os alunos menos evoluídos a melhorar.

Por sua vez, a 2ª UD foi um misto de Aprendizagem e de Avaliação, uma vez que os alunos realizaram, tal como na 1ª UD, situações de exercício adequadas aos níveis em que se situam, mas também executaram provas de avaliação que achei oportuno realizar.

Por fim, a 3ª e última UD desta Etapa teve como objetivos avaliar os alunos nas três áreas da EF: Área das Atividades Físicas, Área da Aptidão Física e Área dos Conhecimentos. Como tal, os alunos foram avaliados nas diversas matérias abordadas, nos testes do FitEscola e no trabalho de grupo. Tal como na anterior, nesta fase, utilizei grupos mais homogéneos.

No apêndice X serão expostos os resultados obtidos nesta etapa para as diversas áreas, mostrando o número de alunos que atingiu determinado nível e ainda o nível que estes deveriam alcançar no final deste ano letivo.

Os alunos, nesta etapa, melhoraram muito o seu desempenho e aproximaram-se dos objetivos terminais definidos para o final do ano. O facto de não haver nenhum NAI em qualquer matéria demonstra que as estratégias utilizadas foram eficazes, onde sempre procurei que todos os alunos tivessem bases para praticar qualquer matéria.

De realçar que as estratégias utilizadas para o basquetebol surtiram efeito. Na etapa anterior apenas 3 alunos cumpriam o nível introdução e, no final desta etapa, 8 alunos cumpriram o nível.

No voleibol, quase metade dos alunos não cumpriam o nível introdução e, no final desta etapa, nenhum se encontrava neste nível. Isto pode ser justificado pela estratégia utilizada de 1+1 em todas as aulas para estes alunos que não tinham qualidade técnica.

No futebol, na etapa anterior, quase metade dos alunos estavam no nível NAI e, no final da 3ª etapa, nenhum aluno se encontrava neste nível. Houve muita incidência em aspetos técnicos como a condução de bola junto ao pé, o remate quando perto do alvo e, para isto, foram realizados exercícios analíticos nesse sentido.

No badminton, houve mais um aluno a atingir o nível de introdução. Os alunos ainda demonstravam, nesta fase, dificuldade em realizar o lob.

Nesta etapa, as minhas dificuldades centraram-se essencialmente no feedback, onde dava o feedback ao aluno e não fechava o ciclo verificando se o mesmo realizava o que tinha sido abordado. Deste modo, trabalhei no sentido de colmatar as minhas falhas e, acima de tudo, melhorar o processo de ensino-aprendizagem, para que os meus alunos tirassem um melhor proveito nas aulas da etapa seguinte.

Esta etapa foi decisiva no crescimento pessoal de cada aluno, onde todos trabalharam para atingir os seus objetivos, mediado por mim.

Conclui-se que há nenhum aluno que não atinge introdução, estando a média nos JDC no I1 (parte do introdutório).

A introdução da competição em todas as matérias de JDC permitiram que os alunos percebessem a dificuldade que é transportar para o contexto de jogo todas as habilidades técnicas que sabem realizar de forma isolada, ou seja, é mais difícil replicar em situação de jogo. Relativamente à não realização do lançamento na passada de forma correta, a ideia da competição foi muito bem conseguida, onde a equipa a atingir um objetivo proposto, realizando o gesto correto do lançamento na passada, ganha. No voleibol também utilizei esta estratégia, onde os grupos que realizavam certas passagens podiam trocar entre si e os alunos sentiam que conseguiam fazer as passagens, em 1+1, com vários alunos. No andebol utilizei a mesma ideia para o remate em salto, pois este era um problema que os alunos tinham. Portanto, foi uma estratégia muito bem conseguida nesta etapa.

4ª Etapa – Produto

Quadro 6 - Objetivos 4ªEtapa

Objetivos da 4ª Etapa (Produto)
Consolidar as aprendizagens dos alunos com maiores dificuldades
Apurar o produto final nas matérias prioritárias dos alunos
Projetar as aprendizagens do ano seguinte

Nesta 4º e última etapa – Produto - tive como objetivo, para o grupo dos alunos mais evoluídos nos JDC (Grupo A), consolidar o nível I2 no voleibol, com a realização do 2+2, que é a matéria onde existiam mais dificuldades no início do ano e que todos desde grupo cheguem ao nível I2 no basquetebol e andebol.

No que diz respeito ao basquetebol, tendo em conta o que está presente para o nível Introdução, privilegiei a situação de 3x3, onde dei foco aos indicadores de observação de progressão no campo e da ocorrência de lançamentos na passada quando oportuno. A utilização da competição de lançamentos na passada permitiu que todos os alunos conseguissem fazer a mecânica do movimento corretamente em situação analítica, o objetivo nesta etapa seria transportar isso para o contexto de jogo.

Para o grupo dos menos evoluídos (Grupo B), o objetivo no voleibol foi (com a ajuda dos mais evoluídos) consolidarem o I1 e trabalharem o I2 e no basquetebol e andebol.

Na ginástica de solo, o objetivo passou por os alunos conseguirem interligar, de forma fluída, os elementos gímnicos que eram capazes de fazer numa sequência com sentido. Isto apelou à criatividade dos alunos. Ainda na ginástica de solo, não descurei as progressões

materiais ao longo do ano para os alunos que necessitavam. As estratégias utilizadas em etapas anteriores surtiram efeitos, nesta etapa foi pedido aos alunos para interligar os elementos gímnicos em sequência e apresentar no final da aula. Isto fez com que os alunos estivessem empenhados na sua sequência pois poderiam ser chamados e apresentá-la e, com isto, os índices de trabalho aumentaram imenso no ginásio. Nenhum aluno não atingir o nível introdutório foi um grande passo e demonstrativo do trabalho realizado e do empenho dos alunos.

Na ginástica de aparelhos foram utilizadas progressões até ao aparelho propriamente dito, facilitando a execução correta do movimento.

Na dança Merengue e Rumba Quadrada os alunos já realizavam o I1, em line dance. Nesta etapa procurei avançar na dança a pares dado que a evolução dos alunos foi substancial.

Posto isto, apresento em apêndice XI, a caracterização final da área A, onde apresento o produto final dos alunos.

Analisando a caracterização inicial, podemos concluir que houve significativas melhorias em todas as matérias e em todas as áreas.

Na área A, só os alunos 16 e 23, a futebol, não atingiram a introdução muito por culpa da própria vontade da aluna para a prática. A estratégia utilizada foi a utilização de exercícios isolados, aperfeiçoando a técnica de condução de bola.

No basquetebol, a utilização do 3x3 de modo a que os alunos consolidem o nível introdutório produziu efeitos, onde quase todos os alunos estavam perto de atingir o I2. A participação no ressalto é um fator decisivo neste nível e, a maior parte dos alunos, não tinham esse estímulo; necessitava de mais tempo para trabalhar este aspeto.

No voleibol, a estratégia para os alunos com menos qualidade foi o 1+1, em grupos heterogéneos havendo um agente de ensino. Para os de maior qualidade, comecei a colocar jogo 2+2. Ainda nesta área, de realçar o aumento significativo no voleibol, que esteve presente na maior parte das aulas, onde não há nenhum aluno que não tenha atingido o nível introdutório.

Na área da aptidão física, a caracterização final (Apêndice XII) indica uma clara melhoria desde o início do ano. Pode ser explicado pelas inúmeras estratégias que utilizei ao longo do ano: o trabalho intervalado realizado individualmente ao longo do ano, onde houve sempre constantes melhorias, onde os alunos procuravam realizar a técnica mais correta, surtindo efeito na evolução; os alunos no final das aulas, realizarem o seu próprio trabalho e apresentarem aos colegas em dias marcados; a utilização de circuitos de condição física como

estação ao longo das aulas e aliar a técnica com uma certa capacidade motora em exercícios analíticos.

O problema identificado no primeiro período sobre a flexibilidade dos membros inferiores, permitiu traçar um caminho para resolver este problema e, como é observado, surtiu efeito pois quase 50% dos alunos já atingiram a zona saudável. No final de cada aula foi feito um trabalho de flexibilidade estática.

Balanço 4ª Etapa

A 4ª Etapa decorreu bastante bem, onde procurei focar nos objetivos dos alunos e pessoais. O planeamento não foi bem delineado, uma vez que não foram lecionadas 3 aulas por causa das provas de aferição.

A 4ª etapa é o culminar de todo o trabalho realizado ao longo do ano, onde são lançadas as notas finais para o ano letivo, efetuando uma avaliação sumativa mais formal, processo facilitado devido à avaliação formativa realizada ao longo do ano. Ao longo do ano direcionei os alunos de acordo com os objetivos, fazendo ajustes se necessário, reformulando metas e aprendizagens e isso permitiu que no final do ano, nenhum aluno ficasse fora do referencial do sucesso. Houve dois alunos que pelo seu exemplo, aptidão e empenho na disciplina obtiveram a nota máxima.

De realçar a importância da avaliação formativa ao longo do processo, sendo esta o motor de toda a progressão dos alunos. A avaliação formativa desempenhou um papel crucial nas minhas aulas, pois permite fornecer feedback contínuo aos alunos, permitindo ajustes no ensino para melhorar o aluno de acordo com os objetivos. Isso melhora o desempenho individual, motiva os alunos e permite ajustes no ensino, ou seja, reformular os objetivos.

Professor a Tempo Inteiro (PTI)

O Professor a Tempo Inteiro (PTI) é um projeto de desenvolvimento do estagiário em que o objetivo é o melhoramento do MAGIC através de uma lecionação intensiva em turmas que nos são desconhecidas, preferencialmente de outros ciclos. Este é um projeto muito enriquecedor pois é o que se aproxima mais com a realidade do que é ser um professor, que educa várias turmas e que necessita de uma preparação constante de várias aulas no mesmo dia. Defini como objetivos:

Quadro 7- Objetivos da Semana de PTI

Objetivos da Semana de Professor a Tempo Inteiro
Melhorar o MAGIC
Abranger nos diferentes anos de escolaridade e diferentes ciclos
Interagir com todos os Professores do GEF

Executei este projeto no período de 13 a 17 de fevereiro. O objetivo era lecionar aulas para diferentes anos de escolaridade de ciclos de ensino variados, como o primário e o 2º ciclo, a fim de interagir com alunos em diferentes níveis de desenvolvimento, incluindo aspetos cognitivos, biológicos e motores. As matérias e os níveis abordados naturalmente variaram, permitindo a exploração de abordagens adaptadas à realidade específica de cada turma, especialmente nas dimensões de instrução, organização e ambiente. No processo de escolha das turmas e horários, tive alguns aspetos em consideração como tentar estar presente nas 3 horas semanais da turma em EF e procurar, tendo em conta o *roulement*, turmas que tivessem aulas no Pavilhão e no Exterior, pois é onde sinto maiores constrangimentos na minha ação enquanto docente. Com isso, pretendia enriquecer o PTI, onde era expectável superar as minhas dificuldades.

Na tabela abaixo irei apresentar o horário que foi planeado, tendo em conta o *roulement* e a minha disponibilidade devido à minha situação laboral fora do estágio:

Quadro 8 - Horário PTI

		2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF
8h10	8h55				Cidadania	
8h55	9h40	5ºC	1ºB	4ºA	7ºD	2º B
10h00	10h45	7ºD		5ºC		
10h45	11h30	7ºD		5ºC	8ºB	3ºA
11h40	12h25	9ºD		9ºD		
12h25	13h10	9ºD		DE		
13h25	14h10					
14h10	14h55	2ºA	1ºA			4ºB
15h10	15h55		6ºE	DE	6ºE	
15h55	16h40		6ºE			
16h55	17h40	8ºB				
17h40	18h25	8ºB				

Minhas	Célia	Desporto Escolar
Sofia	Paulo	1º Ciclo
Mário	Fernando	JI

Numa primeira fase, entrei em contacto com todos os professores pertencentes ao GEF tentando perceber a disponibilidade de cada um e se queriam aderir. De seguida marquei uma reunião com as professoras do 1º Ciclo, pois as mesmas não estão familiarizadas com o processo do PTI; a reunião correu muito bem e consegui explicar às professoras todo processo e ficaram muito contentes com esta articulação vertical (1º-3º ciclo). Numa segunda fase, fui observar as aulas das turmas escolhidas com o intuito de perceber quais as rotinas de trabalho da turma, quais os alunos com muitas dificuldades e quais os alunos de referência para melhor preparar as aulas. Como terceira fase, compilei as informações recolhidas acerca de cada uma das turmas e criei planos de aula de acordo com os objetivos pretendidos para aquela turma por parte do professor. Antes de lecionar as aulas falei com os professores de modo a ajustarmos os grupos e os próprios conteúdos abordados nas aulas.

Foi uma semana intensa de aprendizagem onde tirei vários apontamentos e onde aprendi muito pois é a vivenciar outras formas de trabalho que podemos aprender. Na aula de 90 minutos com a turma da professora Célia (8ºB), foi-me sugerido realizar a progressão para a dança a pares colocando frente a frente, rapaz e rapariga, em xadrez; nas minhas aulas

utilizava em line dance, frente a frente, mas apercebi-me que esta seria a melhor maneira, dado que os alunos conseguiam ver o que os do seu grupo estavam a fazer e não só olhar para o colega em espelho. Outra ideia retirada das aulas da professora Célia foi a organização prévia de cada um dos grupos, ou seja, a professora tem 3 grupos já definidos o que permite que a gestão da aula seja mais bem assegurada; por outro lado, não usaria esta estratégia pois nas minhas aulas existiam constantes alterações consoante o objetivo do exercício, o que pretendo para um certo grupo e esta formação de grupos fixa não permite esta alteração. Nas aulas do professor Paulo (6ºE), o mesmo aproveitou para avaliar os alunos aproveitando o facto de eu estar a gerir a aula dele. As aulas foram lecionadas no ginásio, um sítio que me sentia pouco à vontade, o que fez com que interviesse com os restantes alunos em atividade.

Nas aulas do 1º ciclo tentei abranger todos os anos de escolaridade, de modo a interligar com o Seminário. A ideia seria tentar aplicar um plano de flexibilidade, numa fase embrionária, de forma a verificar se era exequível e aplicar para o seminário. Isto está interligado no sentido que nestas idades está presente a fase sensível de desenvolvimento da flexibilidade.

Balanço

O PTI permitiu-me ter contacto com outras turmas com características completamente diferentes da turma que me foi atribuída, tanto a nível de estado de maturidade, como também o número de alunos, entre outros aspetos. Estas características levaram-me a abordar as aulas com outras estratégias e a interagir de outra forma com os alunos pela diferença de idades ou de ciclo.

Esta semana intensiva permitiu-me, também, ter um maior contacto com os colegas do GEF, tanto a nível do planeamento como na atuação com as turmas dos professores. Isto foi imprescindível pois consegui aprender outras estratégias/ideias para além das que já tinha, aumentando assim o meu leque de ferramentas. Com esta experiência consegui comprovar o que muitos professores diziam relativamente à diferença que existe entre ciclos. Uma das coisas que constatei foi o número de alunos ser muito elevado em turmas do 2.º Ciclo, o que dificulta o bom clima da aula e o professor necessita de estar atento a qualquer comportamento de desvio. Nas turmas de 2.º ciclo a gestão da aula teve de ser diferente, pois os alunos estão mais dependentes da intervenção do professor. Tendo de estar em constante alerta para possíveis acontecimentos desviantes. Já no 3.º Ciclo conseguia estar mais tempo numa estação enquanto os outros alunos ficavam mais autónomos nas restantes.

A turma do 8ºB teve aula no pavilhão realizando dança tradicional no aquecimento, realizei voleibol privilegiando o 1+1, dado que a turma encontrava-se quase toda a trabalhar introdução e realizei basquetebol em situação de 3x1 privilegiando a ocupação dos três corredores e a condução pelo corredor central.

A turma do 6ºE teve aula no ginásio e o professor Paulo aproveitou o facto de eu estar a dinamizar a aula para puder avaliar os alunos em ginástica de aparelhos. Sendo assim, eu fiquei mais responsável a nível dos feedbacks na ginástica de solo apesar de esta ser uma turma bastante evoluída nesta matéria na sua generalidade. Nesta estação foram colocadas várias progressões como plano inclinados, planos elevados, cabeça de plinto para que os alunos chegassem a um produto.

A turma do 5ºC teve aula no ginásio e abrangi as duas ginásticas que são lecionadas naquele ano de escolaridade, a ginástica de solo e a de aparelhos, tendo colocado variantes de facilidades em cada uma das estações. Senti que os feedbacks, nesta turma, eram muito importantes pois as qualidades das execuções destes alunos eram mais baixas também pela sua idade.

A lecionação das turmas do 1º Ciclo foi articulada com o projeto seminário onde, no final das aulas, apliquei um plano de flexibilidade geral de modo a aferir a disposição e, como podia trabalhar com alunos com idades inferiores este tipo de trabalho. Correu bastante bem e, nesta semana de PTI, houve uma maior ligação com o departamento do 1º Ciclo o que permitiu que, nas semanas de intervenção do seminário, esta articulação fosse facilitada, uma vez que as professoras já tinham conhecimento da forma como eu trabalhava.

Projeto Turma Partilhada

A turma partilhada com os restantes estagiários e o orientador deu espaço a um grande momento de partilha de conhecimento entre estagiários e orientador. O 9ºD caracterizava-se por uma turma um pouco problemática, mas com grandes rotinas de trabalho. Era uma turma que dava gosto dar aulas pelo gosto que eles tinham pela prática, pelo empenho dos alunos e pela elevada qualidade muito semelhante ao secundário.

A lecionação cooperativa visa proporcionar aos estagiários a oportunidade de concentrarem-se nas áreas que precisam de aprimoramento, especialmente naquelas identificadas como mais carentes dentro do M.A.G.I.C. mencionado anteriormente. Nesse contexto, o estagiário tem a chance de se concentrar exclusivamente nessas áreas de

deficiência, praticando-as fora da turma que leciona. Isso implica um maior envolvimento na função de professor, enriquecendo a experiência.

Observação Inter-Estagiários

A Observação Inter-Estagiários é vital para o aprimoramento do M.A.G.I.C., proporcionando uma troca de informações fundamentadas em critérios predefinidos na tabela pelo Núcleo de Estágio (ver Apêndice XXIII). Essa colaboração entre estagiários possibilita melhorias nas áreas que exigem mais investimento.

Durante todo o ano, existiu um excelente clima de cooperação e um visionamento das aulas entre os estagiários de modo informal. Após conversas com o orientador, foi criado pelos estagiários um horário formal para realizarmos observações inter-estagiários:

Quadro 9 - Calendário das observações inter-estagiários

Fevereiro						
Seg	Ter	Qua	Quin	Sext	Sab	Dom
		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					

Março						
Seg	Ter	Qua	Quin	Sext	Sab	Dom
		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	31		

Legenda	
	Observador Nuno
	Observador Miguel
	Observador Gonçalo
	Férias
	Feriados
	Observador Nuno e Miguel
	Observador Nuno e Gonçalo
	Observador Miguel e Gonçalo

Estas observações inter-estagiários com um carácter mais formal potenciou a nossa cooperação enquanto núcleo e permitiu uma partilha de informação de uma forma mais clara com a criação da tabela de observação (Apêndice XXIII).

II - Direção de Turma

Enquadramento

Conforme mencionado por Lopes (2016), os diretores de turma têm um papel fundamental na relação, articulação e coordenação entre os vários professores da turma, os alunos, os encarregados de educação e o restante corpo docente da escola. É responsabilidade deles identificar e resolver problemas relacionados com a turma. O Diretor de Turma desempenha um papel mediador no ambiente escolar, sendo encarregue de coordenar todos os professores da turma, promover o desenvolvimento pessoal e social dos alunos, bem como integrá-los no ambiente escolar. Em outras palavras, o Diretor de Turma desempenha um papel crucial na interação entre a escola, os encarregados de educação e a comunidade, conforme destacado por Boavista & Sousa (2013). A sua função é central na dinâmica da comunidade educativa.

A função de Diretor de Turma deve ser atribuída a professores capazes de desempenhar tal cargo, pois, caso não possuam as competências adequadas, podem criar resistências e impedir um relacionamento educativo correto e satisfatório (Clemente e Mendes, 2013).

Conforme estabelecido pelo artigo 59 do Regulamento Interno da Escola, o diretor de turma ou professor titular da turma desempenha um papel crucial na coordenação e colaboração de todos os envolvidos no Plano de Turma, incluindo alunos, professores, pais e encarregados de educação. As suas responsabilidades envolvem ajustar as atividades, conteúdos e estratégias de aprendizagem de acordo com as necessidades do grupo e de cada aluno individualmente. Além disso, é responsável pela organização e fornecimento de dados de avaliação referentes ao progresso de cada aluno, mantendo os pais informados sobre o desenvolvimento do processo de aprendizagem de seus filhos. De acordo com o artigo 173 do Regulamento Interno da Escola, o diretor de turma também é encarregue de acompanhar cada aluno após a aplicação de medidas disciplinares. Nesse contexto, ele deve coordenar a sua atuação com os pais, encarregados de educação e professores da turma, levando em consideração as necessidades educativas identificadas, garantindo a corresponsabilização de todos os envolvidos nos efeitos educativos das medidas adotadas.

De acordo com o artigo 191 do Regulamento Interno da Escola, o diretor de turma deve também convocar reuniões com os Encarregados de Educação de forma trimestral, em plenário, realizando-se mediante convocatória, respetivamente no início de cada período letivo e deve ter reuniões com uma periodicidade semanal/mensal, realizando-se de acordo

com o calendário da hora do atendimento do Diretor de Turma/Professor Titular de Turma/Educador ao Encarregado de Educação (EE). Neste sentido houve uma reunião no início do 2º Período que, devido a motivos profissionais, não pude comparecer, mas de forma interessada perguntei à professora Susana (diretora de turma do 7ºD) como correu e quais os temas abordados na reunião. Indo ao encontro do Regulamento Interno da Escola, no artigo 77, a nomeação dos diretores de turma segue a um dos determinados critérios: prioridade aos docentes do quadro do agrupamento; dar sequência ao cargo ao longo do ciclo e sempre que possível, deve evitar-se a atribuição de mais do que uma direção de turma ao mesmo docente. Já de acordo com a literatura científica, a função de Diretor de Turma não deve ser designada administrativamente a qualquer professor, baseando-se apenas no critério administrativo de facilitar a elaboração de horários. Pelo contrário, essa posição deveria representar uma etapa de progressão na carreira, exigindo a participação bem-sucedida em uma formação prévia, como defendido por Zenhas (2004).

O professor tem muitos papéis organizativos e, de acordo com o artigo 6.º do regulamento da visitas de estudo, presente no Regulamento Interno do agrupamento, nas visitas de estudo, cabe ao diretor de turma alertar, no início do ano letivo e sempre que se justificar, os encarregados de educação para a importância da participação dos seus educandos nas visitas de estudo e responder às dúvidas e pedidos de ajuda dos organizadores de visitas das suas turmas.

O Diretor de Turma desempenha um papel crucial, especialmente no apoio aos novos professores que enfrentam uma realidade diferente e podem não estar totalmente preparados. Isso ajuda a evitar ideias prévias dos alunos que poderiam influenciar a sua ação, conforme descrito por Roldão (1995). A professora Susana Araújo, diretora de turma do 7ºD, recebeu-me de maneira muito acolhedora, explicando detalhadamente as responsabilidades associadas ao cargo de direção de turma, abordando todas as competências necessárias. Desde o início, houve uma comunicação aberta e eficaz, e desenvolvemos um significativo trabalho de cooperação.

A EBBS está situada em um contexto social desfavorecido, o que requer do diretor de turma uma compreensão das diversas culturas (Henderson et al., 1994), assim como a perceção e respeito pelas diferenças sociais e culturais (Pereira, 1997). Além disso, é essencial que o diretor de turma seja sensível às diferenças individuais e dificuldades para superar os obstáculos que podem alienar as famílias mais desfavorecidas da escola, promovendo uma verdadeira colaboração entre a família e a instituição educacional. Cada diretor de turma tem

uma hora de atendimento aos pais, previamente agendada, para discutir vários assuntos e facilitar o contato entre o Diretor de Turma e os Encarregados de Educação. No caso específico da minha turma, o horário de atendimento aos pais foi estabelecido para as quintas-feiras, das 10h às 10h45.

Caracterização da Turma

A turma do 7ºD que coadjuvei na Direção de Turma (DT) no decurso deste ano letivo, sendo composta por 20 alunos (12 sexo masculino e 8 sexo feminino) com uma média de idades de 12 anos. O primeiro CT, no dia 15 de setembro de 2022, deu-me uma ideia geral da turma, tendo verificado que eram alunos que provêm de países diferentes (Brasil, Guiné-Bissau, Angola e Cabo Verde), em que muitos têm dificuldades em se expressar aos outros por serem novos no país. A nível académico: o aluno nº8 é repetente do ano passado e a matemática é a matéria em que os alunos demonstram mais dificuldade e a que menos gostam. Os alunos nº 1, 7, 8, 12, 13, 14, 15, 17, 19, 21 beneficiam de adaptações curriculares e os alunos nº 2, 3, 4, 7, 8, 9 beneficiam de apoios económicos. O aluno nº1 necessita de acompanhamento psiquiatra dentro e fora da escola e o aluno nº17 de acompanhamento psicológico a nível escolar.

De acordo com o plano de turma existe pontos favoráveis à aprendizagem: há um grupo de alunos interessado, empenhado e que está sempre pronto para participar e contribuir para um bom ambiente em sala de aula; disponibilidade e capacidade de entreajuda, sobretudo na integração das alunas novas.

Ainda de acordo com o plano de turma existem constrangimentos à aprendizagem: Participação agitada/desordenada nas atividades de sala de aula, por parte de alguns alunos; falta de responsabilidade e imaturidade de alguns alunos, mais concretamente, alguns alunos revelam pouco envolvimento nas aprendizagens, falta de hábitos e métodos de trabalho e de estudo, incumprimento de prazos na entrega de trabalhos e nas apresentações orais; no raciocínio matemático e na resolução de problemas e na expressão escrita, na leitura (interpretação textual) e na aplicação de alguns conteúdos gramaticais e, por fim, dificuldades em se expressarem em público.

Objetivos Operacionais da Direção de Turma

Numa fase inicial, tentei perceber como funcionava a função de diretor de turma tendo conversas com o professor orientador e com a diretora de turma Susana Araújo, que me ajudou muito a orientar o trabalho de coadjuvação. Defini, em conjunto com a professora

Susana, objetivos para diferentes dimensões: relação DT-professores; DT-alunos e DT-Encarregados de Educação.

Quadro 10 -Objetivos Operacionais DT

Dimensão	Objetivos
Relação do DT - Professores da turma	- Reconhecer eventuais desafios, com o auxílio dos docentes do Conselho de Turma, tanto em termos individuais (para cada aluno) como a nível global (para a turma), procurando apresentar abordagens de intervenção.; - Comunicar com os outros professores da turma, visando esclarecer dúvidas ou abordar preocupações relacionadas a alunos específicos ou ao desempenho geral da turma
Relação do DT – Encarregados de Educação	- Reuniões com os EE quer no horário de atendimento quer nas reuniões convocadas. - Comunicação por e-mail de assunto pertinentes
Relação do DT - Alunos	- Participar, acompanhar e encorajar os alunos nas diferentes atividades presentes no plano anual de atividades - Conversas informais com os alunos sempre que tiver oportunidade

Tal como a lecionação, a direção de turma também foi dividida por etapas:

Quadro 11 . Planeamento por etapas DT

1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
- Caracterização geral da turma através do INOVAR; - Elaboração do Plano de Turma -Identificar possibilidades de trabalho interdisciplinar - Reuniões com os Encarregados de Educação	- Realização dos projetos interdisciplinares - Sensibilização para o CyberBullying. - Reunião do Conselho de Turma (apresentação dos Projetos Interdisciplinares) - Reunião com os Encarregados de Educação	- Realização dos projetos interdisciplinares - Intervenção em problemas de assiduidade e pontualidade - Reunião com os Encarregados de Educação. - Reunião do Conselho de Turma.	- Finalização dos projetos interdisciplinares - Saída de Campo - Reunião com os Encarregados de Educação. - Reunião com o conselho de turma.

1ªEtapa

Desde o princípio, esforcei-me, em conjunto com a diretora de turma, a professora Susana, para estabelecer uma disposição para realizar um trabalho excelente, de qualidade e que deixasse uma marca na vida dos alunos. Tanto eu como a professora não conhecíamos os alunos, deste modo, colaboramos na elaboração de uma caracterização geral da turma, identificando tanto as potencialidades quanto as dificuldades gerais.

Nessa fase, utilizei o questionário da plataforma INOVAR para compreender as disciplinas mais apreciadas pelos alunos. Com essa informação, comecei a explorar possíveis associações para desenvolver um trabalho interdisciplinar.

O Plano de Turma, que delineia o que deve ser abordado com os alunos, o que já foi consolidado, informações relevantes sobre a situação econômica, os apoios disponíveis e medidas adicionais para cada aluno, foi um elemento central neste processo. Na fase inicial, através da caracterização, busquei contribuir para enriquecer esse plano, que serviu como base para todo o trabalho com a turma.

Balanço – 1ª Etapa

Através dos processos/estratégias acima descritas, consegui ter um maior conhecimento da turma, da relação entre todos os alunos. Após a caracterização familiar e económica estive mais atento a toda a envolvência fora da escola. Desde início que houve

uma excelente ligação com a diretora de turma e sempre me senti apoiado em todas as decisões iniciais e no transfere para os professores das diversas disciplinas.

Apercebi-me que as aulas de Educação para a Cidadania serviam também para tratar de questões burocráticas que o diretor de turma tem.

2ª Etapa

Ao longo desta etapa preocupei-me em orientar os alunos para a realização do trabalho interdisciplinar. Na segunda aula de cidadania do 2.º Período, eu e a diretora de turma demos aos alunos um leque de temas que achámos pertinentes; os alunos escolheram o tema da "(Des)Igualdade de Género". Gerou muito debate logo no início com cada aluno a dar o seu ponto de vista em diferentes áreas da vida social ou laboral.

Os objetivos da realização deste projeto eram: consciencializar os alunos para as desigualdades entre géneros nas diferentes áreas da nossa vida e dar a conhecer à comunidade escolar a importância do papel da Mulher em diferentes áreas, alertar a comunidade para as desigualdades evidentes e destacar mulheres importantes na história. O meu papel foi o de orientar os alunos no trabalho de pesquisa utilizando as novas tecnologias preconizadas no projeto educativo da escola. Os alunos realizaram os seus trabalhos na plataforma Canva.

Neste trabalho interdisciplinar, a articulação foi feita com as disciplinas de: Educação Física (com a realização de um trabalho de pesquisa acerca de mulheres importantes na história do Desporto culminando num cartaz), Educação Visual (realização do cartaz) e Português (realizar as biografias das mulheres anteriormente pesquisadas). O produto final deste projeto foi a apresentação a toda a comunidade escolar do trabalho realizado, quer no jornal escolar com a apresentação das bibliografias das mulheres mais importantes e dos textos de opinião acerca do tema, quer na rádio escolar com a leitura feita pelos alunos dos seus próprios trabalhos no Dia Internacional da Mulher e até na distribuição de folhetos acerca do tema.

Realizou-se uma campanha contra o CyberBullying onde foi possível visualizar apresentações online da Polícia de Segurança Pública a falar sobre o tema em questão. Além disso, gerou-se um debate à volta do problema.

No que toca à ligação com os EE, nesta etapa, estive presente na reunião de final de período onde a diretora de turma deu-me a oportunidade de falar aos pais sobre o comportamento e a assiduidade de alguns alunos ao longo do período.

Balanço – 2ª Etapa

O planeamento pormenorizado e a articulação com os professores do CT fizeram com que o trabalho interdisciplinar arrancasse de uma forma eficaz. Consegui criar ligações com todos os professores permitindo que, no futuro, houvesse a abertura para a participação em mais projetos deste carácter.

Os alunos demonstraram interesse em todo o processo e sentiram-se envolvidos na realização do projeto. Desde o início que os discentes expunham as suas ideias e como é que queriam que chegasse à comunidade escolar. Houve um envolvimento com os EE; os alunos queriam perceber como é que no tempo dos pais era visto o papel da mulher na sociedade e perceber as mudanças já realizadas nesse âmbito.

Foi um trabalho bastante pertinente, tendo partido deles a escolha deste tema e, quando assim é, eles sentem-se mais envolvidos e motivados com o projeto. Ao trabalhar num assunto que lhes interessa e pelo qual têm paixão, eles são mais propensos a dedicarem-se e a envolverem-se ativamente no processo de aprendizagem.

No produto final, com a apresentação do trabalho desenvolvido a toda a comunidade escolar, realço o empenho de todos os alunos. A comunidade escolar, através de feedbacks de outros professores, gostou desta dinamização por parte da turma neste dia tão importante e, mais ainda mais relevante, os alunos sentiram que toda a gente deu valor ao trabalho realizado por eles.

Enquanto professor tive um papel ativo na regulação deste projeto e, de acordo com Beane (1997), é importante que o professor forneça orientação e suporte durante o processo. O professor deve facilitar discussões em sala de aula, fornecer opções adequadas e garantir que o tema escolhido esteja alinhado com os objetivos de aprendizagem.

A reunião final de período foi uma data importante onde foi refletido a fraca adesão por parte dos professores ao primeiro projeto interdisciplinar e apresentei formalmente a ideia do meu próximo projeto, de cariz interdisciplinar também, onde pretendo ter mais disciplinas a dar o seu cunho e fazer uma ponte com a Saída de Campo.

3ª Etapa

Nesta etapa, ao nível dos alunos, foi um período crítico com o aparecimento de um caso grave na escola tendo sido preciso intervir forças de segurança no processo. Durante este processo acompanhei as reuniões feitas pela diretora de turma com a Encarregada de Educação do aluno nº1 e o caso levou a uma suspensão deste aluno. O aluno nº 7 começou a

apresentar problemas de socialização com os outros tendo sido notado por mim e pela diretora de turma; a nossa estratégia passou primeiro por falar com o aluno em questão, tentando perceber quais as razões que justificaram este distanciamento com os seus colegas, de seguida, comunicar o sucedido aos pais, pois segundo Hattie (2003) o envolvimento dos pais na vida escolar dos alunos desempenha um papel importante para o sucesso do aluno e, após essa reuniões, ficou percebido que não iria ser necessário levar o aluno para o acompanhamento psicológico que a escola oferece.

Nesta etapa marcou o arranque do novo projeto interdisciplinar (projeto específico da área) que, diferente do primeiro, surgiu por um problema existente na turma. Após ter apresentado formalmente aos professores do CT a minha ideia de projeto, estes demonstraram muito interesse em participar no projeto "Alimentação Saudável". O projeto surgiu através de conversas informais com os alunos que privaram comigo ao dizer que não era hábito tomarem o pequeno-almoço, acontecendo até um caso de um aluno sentir-se mal durante a aula no exterior. Após conversas com a diretora de turma, achamos por bem avançarmos para a realização deste projeto, que tinha como objetivos:

Quadro 12 - Objetivos Projeto Específico

Objetivos do Projeto – Alimentação Saudável
Consciencializar os alunos para uma alimentação saudável e equilibrada
Dar a conhecer aos alunos os benefícios de uma boa alimentação
Dar a conhecer receitas para um bom pequeno-almoço
Articulação com o 1ºCiclo
Melhoria das capacidades comunicativas e seleção de informação

Para conhecer o panorama geral da turma, foi aplicado um questionário sobre a alimentação (Apêndice XII) onde os resultados não foram nada positivos, onde 55% dos alunos da turma, não tem por hábito tomar o pequeno-almoço de forma regular. A alimentação dos alunos era baseada por alimentos pré-feitos, a ingestão de água era pouco relevante na vida dos alunos e era necessária uma intervenção forte neste sentido.

Os alunos foram divididos por grupos de trabalho, onde cada um tinha um tema. Os temas de trabalho eram: conhecer a importância do pequeno-almoço; benefícios de realizarmos uma boa alimentação para o nosso organismo; receitas para realizarem o pequeno-almoço de forma autónoma; dicas para refeições ao longo do dia e, por fim, saber interpretar rótulos.

Após o trabalho de pesquisa por grupo, os alunos apresentaram os seus trabalhos à turma. Esta apresentação foi realizada para combater uma das maiores dificuldades da turma, presente no Plano de Turma, que é a comunicação segura e a expressão.

Balanço – 3ª Etapa

O processo de acompanhamento do caso do aluno nº1, onde foram realizadas várias reuniões com a EE, foi determinante para o aluno mudar o seu comportamento. O aluno foi encaminhado para o apoio psicológico da escola tendo tido impacto positivo.

O questionário aplicado aos alunos sobre a alimentação tinha um sistema de pontos, de forma aos alunos se balizarem acerca da sua alimentação. Isto permitiu a consciencialização por parte dos alunos de que estavam a fazer algo de mal e, deste modo, tinham que realizar um trabalho de pesquisa para perceberem como podem mudar este paradigma negativo.

Os alunos demonstraram grande empenho na realização deste projeto e, ao longo do tempo, percebi que a perceção da importância do pequeno-almoço na vida dos alunos, mudou. Os próprios alunos já me diziam o que tinham comido, mostravam receitas que estavam a pensar fazer, perguntavam onde se compravam certos alimentos e isso foi o maior ganho no processo, perceber que os alunos deram valor às aprendizagens e que aplicavam os ensinamentos.

4ª Etapa

Nesta etapa, aconteceu a finalização do trabalho de projeto sobre a "Alimentação Saudável. Após o trabalho de pesquisa por grupo, os alunos apresentaram os seus trabalhos à turma. Esta apresentação foi realizada para combater uma das maiores dificuldades da turma, presente no Plano de Turma, que era a comunicação segura e a expressão.

Um dos colegas estagiários identificou este mesmo problema na turma dele. De modo a realizarmos uma aprendizagem coletiva, direcionada para o mesmo tema, realizámos um simpósio entre turmas onde foi realizado apresentações de parte a parte, realizada uma discussão aberta e onde foi feita reflexões finais acerca da manhã passada. Após esta apresentação, realizando uma articulação, os alunos foram ao 1º Ciclo apresentar os seus trabalhos para alertar os alunos com idades mais tenras para a importância de uma boa alimentação. No final, na aula de Educação Física, os alunos realizaram um circuito de condição física onde os alunos mais novos, realizaram alguns movimentos de saltar, correr, agachar, rebolar e, no final, tinham de escolher se o alimento era saudável ou não saudável.

Nesta etapa houve a realização da Saída de Campo onde existiu uma ligação ao projeto interdisciplinar da "Alimentação Saudável" no sentido de realizar um "Festival das Saladas". Os alunos foram alertados para levarem comida saudável, tal e qual o que aprenderam durante o trabalho de pesquisa. No final houve uma votação por parte dos alunos para aferir os alunos que trouxeram a salada mais colorida e mais nutritiva da turma. Ainda acerca da Saída de Campo, foi feito um comunicado aos pais de modo a que estivessem informados relativamente aos objetivos, às atividades e aos procedimentos para o dia.

Na reunião final, foi referido pelo CT, o excelente trabalho articulado e as dinâmicas interdisciplinas realizadas entre nós e verificou-se que trabalhar desta forma acarreta mais ganhos para os alunos porque se sentem envolvidos em todo o processo ensino-aprendizagem.

Balanço 4ª Etapa

O trabalho interdisciplinar sobre a "Alimentação Saudável" foi um tremendo sucesso junto das pessoas envolvidas, tendo sido as expetativas superadas ao nível dos conteúdos aprendidos, à apresentação aos outros de modo a combater uma lacuna geral da turma e ao circuito final que os alunos mais novos sentiram prazer ao realizar. O facto de apresentar esta dinâmica interdisciplinar no CT, permitiu que os professores conseguissem preparar as suas ideias de contributo e houve uma maior participação dos mesmos. Após a realização deste projeto, houve um efeito positivos na relação entre professor.

De realçar o bom trabalho realizado entre todos os professores do CT, onde o trabalho cooperativo reinou e onde está expresso no Plano de Turma todo o trabalho realizado com a turma. Os alunos necessitam de ser confrontados com estes trabalhos de pesquisa e de expressão para outras pessoas e foi isso que, juntamente com a diretora de turma, realizámos com a criação destes projetos interdisciplinares.

Balanço Final – Direção de Turma

O papel de diretor de turma era completamente desconhecido para mim, sem compreensão das competências necessárias, responsabilidades e habilidades exigidas para essa função. Destaco a valiosa orientação da Diretora de Turma, que me auxiliou na compreensão das responsabilidades associadas ao cargo e esclareceu dúvidas relacionadas a diversos problemas surgidos ao longo do ano.

Durante o ano, as reuniões do Conselho de Turma foram momentos cruciais para discutir os desafios da turma em todos os aspetos e implementar dinâmicas interdisciplinares.

O projeto interdisciplinar sobre "Alimentação Saudável" foi um marco significativo para mim e para os alunos, incluindo a apresentação do trabalho aos alunos do 1º Ciclo, proporcionando uma compreensão da importância dos hábitos alimentares saudáveis.

Ao longo do ano, ocorreram casos pontuais que exigiam reuniões com os Encarregados de Educação, como atrasos e a falta de responsabilidade na entrega de trabalhos através da plataforma Classroom.

Saída de Campo

Realizar uma saída de campo é uma das atividades obrigatórias na área da direção de turma, conforme estabelecido no protocolo de estágio. Nesta atividade, espera-se que os estagiários demonstrem a capacidade de organizar uma atividade desse tipo. Dessa forma, este projeto foi estruturado seguindo o modelo por etapas:

Quadro 13 - Plano da Saída de Campo

	Saída de Campo			
Objetivos	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
	Caracterização local	Definição de objetivos	Visita ao local	Preparar o percurso de orientação
	Identificação das turmas envolvidas	Definição da hora e do local	Interligar os diferentes projetos - interdisciplinariedade	Realizar a Saída de Campo
	Verificar o que anteriormente foi feito na escola	Definição das medidas de segurança	Mobilizar os recursos e os materiais	Avaliação e Balanço
		Definição dos recursos necessários		

Numa fase inicial, tentei juntamente com o orientador, verificar quais as possibilidades e se a realização da Saída de Campo era possível ou não ser realizada. Tentei perceber como decorreram os projetos anteriores em núcleos de estágio anteriores na EBBS e quais os locais que tinham escolhido. Percebi rapidamente que, normalmente, estão envolvidas na Saída de Campo todas as turmas pertencentes ao núcleo de estágio promovendo a maior participação possível dos alunos.

O professor orientador, após conversações, referiu que há muitos anos a Saída de Campo é feita no Adventure Park. Os professores do GEF já estavam rotinados para aquele local, os alunos já conheciam o local e eu fiquei agradado com a ideia de ser realizado nesse mesmo local.

Dessa forma, optamos por realizar a saída de campo no Adventure Park, localizado no Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ), agendada para o dia 8 de maio. As turmas envolvidas incluíram as três turmas dos estagiários, a turma partilhada e a turma do professor orientador.

Os objetivos principais desta saída de campo foram: fomentar o companheirismo e a entreajuda, estimulando um relacionamento cooperativo entre os alunos por meio da experiência de diversas atividades desportivas, que não seriam possíveis de organizar no contexto escolar. Além disso, buscamos desenvolver a autonomia dos alunos em diferentes atividades. A saída de campo foi também integrada com o projeto interdisciplinar "Alimentação Saudável", culminando num festival de saladas, onde os alunos aplicaram os conteúdos abordados no projeto.

As atividades realizadas durante a saída de campo estiveram alinhadas com esses objetivos, proporcionando experiências que normalmente não são vivenciadas no ambiente escolar convencional.

Foi realizado um percurso de orientação através de um aplicativo de telemóvel que foi treinado com os alunos em contexto de aula de Educação Física para não ser uma novidade no dia da atividade (Apêndice XVII). A elaboração deste percurso de orientação teve por base todos os ensinamentos da cadeira de Atividades Exploração de Natureza tendo sido feito um percurso em Score com 200 pontos (Apêndice XV). Durante esta atividade e interligando com educação ambiental, foi realizada uma atividade de plogging, que consiste numa caminhada acompanhada pela recolha de lixo. Um saco cheio de lixo, dava uma bonificação na contagem dos pontos. Otto e Pensini (2017), dizem que ao envolvermos os alunos em ideais que contribuem para a preservação pelo ambiente, através da participação sobre o mesmo, estamos mais perto para que haja um desenvolvimento de atitudes, conhecimentos e de uma relação mais positiva com o meio natural para a sua preservação.

Foi realizado também uma atividade de canoagem. As canoas disponíveis tinham 2 lugares e foi permitido aos alunos escolher o par; nesta atividade foram implementados objetivos como a cooperação entre o par e a sincronia entre os dois. As canoas pertenciam ao clube de canoagem do Jamor e a atividade foi dinamizada pelos monitores do parque.

Os alunos também realizaram arborismo. Nesta atividade foi como objetivo promover a autonomia dos alunos pois era uma atividade em que o grau de concentração era elevadíssimo. Os monitores estiveram sempre presentes, em cada etapa do percurso, mas eram necessários os alunos realizarem a sua própria segurança.

Foram necessários os seguintes recursos para a atividade:

Recursos Humanos: 9 Professores, 3 Professores Estagiários, 5 turmas (7ºC, 7ºD, 9ºA, 9ºD e 9ºE) com 69 alunos a participarem;

Recursos Materiais: Roupa desportiva, chinelos, calções, protetor solar, água e chapéu.

Telemóvel com o aplicativo iOrienteering instalado e balizas.

Recursos Espaciais: Adventure Park, no Centro Desportivo Nacional do Jamor

Recursos Temporais: 08-05-2023

Balanço

A realização da Saída de Campo foi claramente um ponto alto no ano letivo enquanto estagiário, primeiro pelo gosto de que foi organizar as atividades, pensando sempre no que os alunos iriam gostar de fazer mais, segundo pelo envolvimento de todos os professores quer dos docentes pertencentes ao GEF quer não e, por último, pela diversão e o ambiente positivo que as atividades proporcionaram. Foi um dia repleto de diversão, boa disposição, adrenalina e muita aprendizagem.

O serviço dos transportes foi um problema desde o início; eu fiquei encarregue de contactar as empresas pedindo orçamentos e os preços eram elevadíssimos. Expus até um e-mail à Câmara Municipal de Vila Franca de Xira para baixar o custo do transporte, mas não acederam ao pedido. O contexto financeiro da escola é baixo e o custo da atividade + transporte ultrapassava valores que definimos no planeamento desta atividade. Com isto, realizámos a venda de rifas, autorizadas pela direção, onde o dinheiro era totalmente revertido para o pagamento da Saída de Campo, portanto, houve uma constante preocupação da inclusão de todos os alunos não descartando aqueles que têm menos posses monetárias.

A ligação com o projeto interdisciplinar "Alimentação Saudável" foi bastante positivo onde consegui observar que uma grande percentagem dos alunos trouxe uma salada e eu consegui ir supervisionando as porções, os nutrientes e o facto de ser ou não colorida. Isto fez com que os alunos dessem valor às aprendizagens na realização do projeto e alertar os pais para a preparação das refeições dos filhos. Verifiquei que nas outras turmas envolvidas, não houve tanta adesão a este festival das saladas como a do 7ºD.

No arborismo, os alunos aderiram muito bem ao percurso, de um modo geral, todos ultrapassaram todas as etapas. Houve um aluno que se sentiu mal e não fez o trilho todo.

Na canoagem, foi uma atividade que os alunos sentiram prazer ao realizar, também devido ao calor sentido no dia e o ambiente aquático ajudou a combater esse facto.

A orientação, na minha opinião, foi o ponto alto do dia, onde todos os alunos participaram com entusiamo na atividade. Os estagiários montaram o percurso antes dos alunos chegarem, sinalizando os pontos com QR codes. Os grupos foram formados previamente tendo em conta o ano de escolaridade e de forma a fazermos grupos equilibrados.

Uma das ideias retiradas pelo GEF, de forma informal, através da observação das interações ao longo do dia pelos alunos, verificou-se o ambiente positivo vivido ao longo do dia, com alunos de turmas diferentes, com idades diferentes e com estados de maturidade diferentes. Verifico que a constituição dos grupos foi bem feita, de forma heterogénea, o que permitiu que os alunos conhecessem outros colegas.

Com certeza que, no meu futuro profissional, irei organizar estas atividades e penso que prolongar por mais dias as atividades, irá ainda ser mais marcante para os alunos, não descartando os objetivos propostos.

III - Desporto Escolar

Caracterização

O Desporto Escolar (DE) assume um papel fundamental nas escolas portuguesas, permitindo uma experienciação numa forma mais competitiva das diferentes matérias presentes na Educação Física. Segundo Santos (2009), o DE assume-se em muitos casos como a única oportunidade de inúmeros jovens praticarem o desporto que os motiva, fora das aulas de Educação Física. O Desporto Escolar tem a particularidade de ser inclusivo, todos têm a oportunidade de participar e não há custos.

O DE não deve ser entendido como uma prática exclusiva para os alunos com mais capacidades, mas sim como um direito de todos os alunos, independentemente das competências apresentadas.

Segundo Coelho (1989), o desporto escolar ganha verdadeiro significado quando é encarado como uma parte essencial da formação físico-desportiva dos alunos, ocupando uma posição relevante na sua formação global. Em vez de ser apenas considerado um meio para recrutar praticantes, é integrado como um componente fundamental no desenvolvimento dos estudantes. Também apresenta uma organização equilibrada, cobrindo diferentes níveis competitivos, desde o âmbito local até ao regional e nacional. Adicionalmente, concede a devida importância às atividades intramuros, bem como às necessidades correspondentes de recursos materiais, recursos humanos e instalações desportivas.

Na turma que lecionei, a maior parte dos alunos afirma que não pratica qualquer atividade física fora das aulas e o DE pode ter um papel fundamental na promoção de uma vida saudável. Consegui com que 12 alunos se inscrevessem no DE, demonstrando que os alunos estão dispostos à prática de atividade física.

Na EBBS, a oferta de DE são os grupo-equipa de Basquetebol (Infantis), Ginástica de Grupo (GG) e de Trampolins e o Ténis de Mesa. A primeira ideia de que fiquei é que a oferta não é muito diversificada pois há muitos espaços para a prática de várias modalidades.

Com base nas ofertas, ficou decidido, ocupar o da ginástica de grupo juntamente com a professora Célia Vieira. A minha experiência nesta matéria é relativamente baixa, por isso foi um grande desafio para mim, uma excelente oportunidade de aprendizagem e permitiu-me perceber como lecionar melhor esta matéria.

É importante salientar que na EBBS os horários do DE são marcados em função dos horários dos alunos. Isto é, nas primeiras aulas de EF, os alunos fizeram uma pré-inscrição junto dos seus professores. Seguidamente, os professores analisaram os seus horários e o

roulement de instalações e viram quais as opções de horários para o seu grupo/equipa. Por fim, cruzaram essas opções com os horários dos alunos pré-inscritos, de modo a perceber em quais das opções é que conseguiam abranger mais alunos.

Segundo as diretrizes do Regulamento Específico de Ginástica de Grupo, embora a ginástica de grupo seja tradicionalmente orientada para apresentações, no contexto do Desporto Escolar, ela será estruturada numa abordagem competitiva. A decisão de introduzir avaliação nesta área visa garantir tanto um controlo qualitativo do trabalho desenvolvido quanto a seleção dos grupos que avançam para as próximas fases.

Na EBBS o grupo de Ginástica de Grupo está dividido em dois grupo-equipas: um introdutório, destinado aos alunos do 1º Ciclo, e um grupo mais avançado, direcionado aos alunos do 2º e 3º Ciclo. A minha coorientação concentrou-se nesses dois subgrupos. A escolha inicial baseou-se no meu interesse por esta modalidade, apesar da minha limitada experiência tanto como praticante quanto como docente. Reconheci a oportunidade de desenvolver as minhas habilidades nessa área, mesmo enfrentando desafios, e optei por ela também por ser compatível com meu horário, permitindo-me maior envolvimento na preparação ao longo do ano letivo e na participação em saraus, encontros, festas e competições.

Durante a semana estavam calendarizados três treinos semanais de 45 minutos em que 2 eram para os alunos do 2º e 3º ciclos e 1 para os alunos do ensino primário. O horário abrange quarta-feira à tarde, quando não há aulas na escola toda, e há a oportunidade de todos irem aos seus clubes. Os treinos são sempre no ginásio.

Objetivos

Estabeleci objetivos pessoais com o intuito de aprimorar a minha formação na modalidade específica de ginástica, aprendendo com a professora Célia as técnicas adequadas para ensinar diferentes elementos ginásticos, variadas formas de aquecimento e diversas metodologias de ensino. Adicionalmente, tracei a meta de despertar o interesse de mais alunos para participarem no Departamento de Educação Física, especialmente na área da Ginástica Geral.

No contexto coletivo, concentramos os nossos esforços em melhorar o desempenho dos alunos, tanto nas figuras de ginástica acrobática quanto nos elementos de ginástica de solo. Eles foram envolvidos na escolha da música e na criação das coreografias para as nossas

apresentações em encontros, competições e eventos, onde representamos entusiasticamente a nossa escola com dedicação.

Planeamento

Atividade Interna

No dia 29 de novembro, ocorreu a primeira Atividade Interna da Escola, o corta-mato fase escola, que correu conforme as nossas expectativas. Houve um aumento nas inscrições e participantes em comparação com anos anteriores, em grande parte devido à pandemia. É relevante destacar a participação dos alunos do ensino primário, o que é muito positivo, pois evidencia o compromisso da escola com a promoção da prática de atividade física desde idades mais jovens. Essa participação precoce contribui não apenas para o desenvolvimento físico, mas também para a formação de hábitos saudáveis desde a infância.

No dia 10 de fevereiro, realizou-se a competição de corta-mato na fase local de Vila Franca de Xira, Loures e Odivelas, no Parque Urbano de Santa Iria. O principal objetivo da competição foi o apuramento para a fase Nacional, sendo selecionados os dois melhores de cada escalão. No evento, participaram alunos de 40 agrupamentos, sendo que do nosso agrupamento, 26 alunos competiram em diversos escalões. Foi uma experiência enriquecedora em que era fomentado o gosto pela prática da atividade física.

Na manhã de 16 de fevereiro, aconteceu o Mega Sprinter com a participação de aproximadamente 80 alunos da escola. Os participantes foram os 20 alunos com os melhores tempos em cada ano de nascimento. Esses tempos foram registados nas aulas de Educação Física pelo professor da turma.

Estive envolvido também no torneio 3x3 de basquetebol, no dia 7 de junho, onde ajudei na parte organizacional e ajudei na arbitragem. A minha participação foi positiva e essencial pois há muitos alunos indisciplinados e era um risco colocar alunos do núcleo de basquetebol a arbitrar os jogos.

A escola realiza todos os anos “O dia da Escola” onde é celebrado por todos os núcleos que a escola tem como oferta, onde há apresentações dos diferentes ciclos aos encarregados de educação. Serve para demonstrar à comunidade escolar todo o trabalho realizado ao longo do ano. Neste dia, 15 de junho, todos os núcleos do desporto escolar realizaram uma demonstração à comunidade escolar do que foi feito ao longo do ano e, o meu papel, foi auxiliar nas montagens dos campos e gerir com os professores responsáveis de cada núcleo, facilitando a realização deste dia.

Também está incluído o Gabinete de Educação para a Saúde (GES), um projeto presente na escola há alguns anos, que tem demonstrado resultados significativos, justificando assim a sua continuidade. O gabinete é coordenado pelo GEF e atua como um complemento às aulas de Educação Física, uma vez que os alunos têm apenas 135 horas semanais em contato com atividade física monitorizada por um profissional. Um dos objetivos do GES é elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais dos alunos, evidenciando melhorias nos resultados dos testes FITescola. Os professores de cada turma identificam alunos para participarem no GES, sendo que, na minha turma, nenhum aluno foi identificado para esta iniciativa.

Atividade Externa

Grupo-Equipa

O Grupo de Ginástica de Grupo é dividido em duas equipas, uma composta por alunos do 1º Ciclo e outra por alunos de 2º e 3º Ciclo. A equipa do 1º ciclo é formada por 16 alunos, sendo 2 rapazes e 14 raparigas do 4º ano. Este grupo é bastante animado, com poucas noções sobre como se comportar numa aula de Educação Física, mas demonstra muita disposição para a prática, sempre disposto a aprender coisas novas. Surpreendentemente, esses alunos mostram um potencial significativo, já que nenhum deles participou no Departamento de Educação Física em anos anteriores.

Realizamos um treino por semana, com duração de 45 minutos. Os primeiros 5 a 10 minutos são dedicados ao aquecimento, uma parte crucial para prevenir lesões durante a prática de atividades gímnicas. Assumi a responsabilidade por esta parte do treino para garantir uma prática segura. Na parte principal do treino (15 a 20 minutos), focamos em elementos de ginástica de solo e acrobática, que são aplicados na coreografia ou sequência. Os restantes 15 a 20 minutos são dedicados à prática da coreografia/sequência, encerrando a aula com alongamentos e uma reflexão final. É importante destacar que nem todos os alunos têm o mesmo nível, então introduzimos variantes de facilidade para tornar acessível a realização de todos os elementos gímnicos.

O grupo com alunos do 2º e 3º ciclo é composto por 20 alunos, 1 rapaz e 19 raparigas. Ao contrário do primeiro grupo, a maior parte são alunos que participavam no desporto escolar em anos anteriores o que revela que estes já possuem rotinas de trabalho pois a professora é a mesma e os alunos já sabem os métodos de trabalho. Considero este grupo com menos potencial por serem alunos mais velhos, mas com maior qualidade do que o

primeiro grupo devido também à idade. Conseguimos trabalhar com este grupo sequências mais elaboradas e coreografias mais complexas e adaptar ao nível de cada aluno.

Planeamento

O plano anual foi dividido em quatro Etapas, tendo em conta as competições em que o grupo-equipa iria participar:

1ª Etapa

Quadro 14 - Objetivos 1ª Etapa DE

Objetivos da 1ªEtapa de Desporto Escolar
Conhecer os alunos
Estabelecer dinâmicas e rotinas de treino
Identificar o nível de cada aluno em sequência

Na 1ª Etapa, que ocorreu entre os dias 19 de outubro e 9 de novembro, o GEF identificou os alunos interessados em participar no desporto escolar antes de iniciar os treinos. A avaliação inicial foi realizada com base no PAI, focado na Ginástica de Solo. Foram avaliados elementos como avião, rolamento à frente, meia pirueta, rolamento à retaguarda, posição de flexibilidade (ponte), roda e pino.

Após essa avaliação, conseguimos ter uma compreensão mais aprofundada do nível de aprendizagem dos alunos nessa matéria e identificamos as suas principais dificuldades. Os resultados apontaram para uma diversidade significativa no grupo, com maior ênfase na ginástica de solo. Além de implementar regras e normas de conduta nos treinos, priorizamos o treino específico dos elementos de ginástica de solo nos quais cada aluno demonstrava mais dificuldade.

Posto isto, a caracterização inicial dos alunos dos dois grupos (Apêndice XIV), permitiu-nos tirar algumas ilações gerais acerca de cada grupo de trabalho: o rolamento à frente realizado corretamente não se verificou na fase de subida onde os alunos afastavam os membros inferiores ou ajudavam com a mão; na roda, os alunos não afastavam os apoios, no pino era necessário alinhar os segmentos da cintura com os membros inferiores e depois elevar as pernas e na ponte era necessário intervir na junção dos membros inferiores.

Nesta etapa também foi possível dar a conhecer aos alunos as regras que precisam de ser cumpridas: cabelo sempre apanhado, trazer sapatilhas e ter uma garrafa de água para não se perder tempo em idas à casa de banho.

2º Etapa

Quadro 15 - Objetivos 2ªEtapa DE

Objetivos da 2ªEtapa de Desporto Escolar
Desenvolvimento dos alunos de acordo com as suas prioridades
Aumentar a complexidade dos exercícios
Colocar progressões para os diferentes elementos gímnicos

A etapa das prioridades teve como primordial objetivo o desenvolvimento do que considerámos ser necessário cada aluno aprender no final do ano, ou seja, uma sequência de nível introdução: avião, rolamento à frente, meia pirueta, rolamento à retaguarda, posição de flexibilidade (ponte), roda e pino. Esta sequência foi o que considerei, juntamente com a professora Célia, essencial saberem realizar na perfeição na última etapa. Caso os alunos apresentassem um nível superior, foram identificadas prioridades para trabalharem nesse sentido nesta 2ª Etapa. Portanto durante os dias 16 de novembro e 14 de dezembro trabalhámos com os alunos nesse sentido colocando variantes de facilidade em cada elemento gímnico e combinando os vários elementos gímnicos de ginástica de solo, com ginástica de aparelhos realizando circuito.

As progressões permitem que os praticantes de ginástica de solo avancem de forma gradual e segura no desenvolvimento de habilidades. Segundo Werner, Williams & Hall (2012), as progressões são etapas sequenciais que levam em consideração a capacidade e o nível de habilidade de cada indivíduo, permitindo que eles construam uma base sólida antes de passar para movimentos mais complexos e desafiadores. Para os alunos com menor qualidade de execução, as progressões permitem que os alunos ganhem confiança e aumentem a sua autoestima. A sensação de conquista e superação de desafios pode impulsionar a motivação e o desejo de continuar a aprimorar as habilidades na ginástica de solo.

Para os rolamentos foram colocados planos inclinados como progressão. Para a realização da roda foram colocadas cabeças de plinto para obrigar os alunos a afastar ao máximo os dois apoios. Para o pino, foi realizado um processo por etapas em que o alinhamento da bacia foi prioritário e depois é que os alunos trabalharam a subida dos membros inferiores; para o pino privilegiamos o trabalho a pares onde o colega servia como apoio segurando os membros inferiores de quem estava a executar.

Nesta etapa, introduzimos o trabalho de ginástica de aparelhos onde criámos circuitos que continham o minitrampolim e o plinto, com o objetivo claro de verificarmos, de um modo mais informal, um aparelho para ser junto à apresentação de final de ano.

Por outro lado, pensando num lado mais competitivo, começámos a imaginar o que cada grupo poderia apresentar na coreografia/sequência nos diferentes encontros e saraus de forma a perspetivar o que cada aluno podia fazer.

3ª Etapa

Quadro 16 - Objetivos 3ªEtapa DE

Objetivos da 3ªEtapa de Desporto Escolar
Preparação para o momento competitivo
Verificar a prestação dos alunos em competição
Verificar a evolução dos alunos
Envolver os alunos na seleção de quem participa na competição

A 3ª Etapa decorreu de 4 de janeiro a 29 de março foi dedicada à preparação do momento competitivo de ginástica do nível introdutório na Escola Soeiro Pereira Gomes, em Alhandra, no dia 11/02, onde 8 alunos do grupo do primeiro ciclo e 8 alunos do grupo do 2º e 3º ciclo participaram. Esta competição correu muito bem onde ajudei na montagem dos circuitos, sendo o professor Paulo um dos organizadores do evento e avaliei alunos num dos circuitos; foi importante participar ativamente quer na organização quer como avaliador para perceber bem como é difícil organizar estes encontros, pois requer tempo para montar e desmontar os circuitos e, no momento de ser juiz, é necessário conhecer bem os critérios para avaliarmos de forma justa e criteriosa.

Os alunos tinham de realizar uma sequência de nível introdutório que praticámos durante as aulas de modo que os alunos tivessem contacto com o que era exigido e de forma a também selecionarmos os alunos para irem à competição. A seleção dos alunos foi mediada entre os alunos e os professores, ou seja, os alunos realizaram a sequência no treino, com os colegas a avaliarem e, os alunos com maior pontuação, com aprovação dos professores, iam à competição. Fiquei muito feliz por ver a felicidade dos alunos no final de cada prestação pois é algo que eles levem muito a sério e sentem-se felizes a fazer ginástica, sendo isto o mais importante, incutir o gosto pela ginástica.

Ainda nesta etapa, participaram três alunas na Escola Básica da Bobadela, na fase local de ginástica elementar onde era pedido pelo júri a realização de ginástica de solo no

tapete e saltos de nível elementar no minitrampolim. A seleção dos alunos foi seguida pela mesma base da competição anterior, onde os alunos avaliaram-se uns aos outros e as alunas com melhor pontuação, foram à competição.

4ª Etapa

Quadro 17 - Objetivos 4ªEtapa DE

Objetivos da 4ªEtapa de Desporto Escolar
Consolidar as aprendizagens efetuadas ao longo do ano
Criação da coreografia final
Envolver os alunos no processo de criação
Assumir um papel de professor responsável em alguns treinos

Nesta etapa que teve a duração do terceiro período, procedemos à criação de uma coreografia final, para apresentarmos no encontro final na Escola da Ramada e no dia da escola.

Houve uma constante preocupação, desde o início do ano, de envolver os alunos em todas as escolhas para eles darem significado ao que estavam a fazer e, nesta coreografia, não foi exceção. A escolha da música foi definida pelos professores após uma reunião realizada, após a escolha, mostrámos aos alunos as ideias que tínhamos e eles ficaram bastante agradados com a escolha musical sem ninguém se opor.

Os elementos gímnicos utilizados na coreografia são de ginástica de solo, ginástica de aparelhos e ginástica acrobática. A escolha do que cada aluno iria fazer foi baseado na avaliação formal de final de ano realizada no início da 4ª Etapa. Realizámos os pares com base no peso de cada um dos alunos, a pensar nos pares da ginástica acrobática, servindo um de base e outro de volante.

O grupo 1 (1ª Ciclo) realizou uma coreografia mais simplificada, com elementos maioritariamente de nível introdutório, onde foi visível a melhoria de cada aluno consoante a avaliação inicial realizada no início do ano e, foi possível criar uma coreografia bem conseguida. Já o grupo 2 (2º e 3º Ciclo) realizou uma coreografia com um maior nível de complexidade, onde já foi introduzido figuras em trio na ginástica acrobática.

Na ginástica de aparelhos (minitrampolim), os alunos realizaram o salto em extensão, o salto engrupado, a meia pirueta e o salto em carpa. Todos os alunos realizaram apenas o que conseguiam fazer sendo definido a ordem de salto e o que cada um iria fazer.

Nesta etapa consegui assumir ainda mais o protagonismo nos treinos, focando a minha intervenção na parte fundamental da aula, sendo esta proposta discutida com a professora Célia que acedeu prontamente ao meu pedido e destacou o meu empenho ao longo, tendo aceitado a proposta.

Balanço Final

A escolha de integrar o núcleo de Ginástica de Grupo do DE foi para abraçar um desafio, melhorar a minha intervenção numa matéria que claramente não dominava e começar a ganhar confiança na lecionação da mesma. Foi desafiante, tirou-me da zona de conforto e, ao longo do processo, foram claras as minhas melhorias a nível da intervenção, a nível de planeamento e a nível de gestão dos treinos.

Este desenvolvimento das minhas competências foi alcançado graças ao meu empenho e ao meu estudo nesta área, com várias reuniões formais ou informais com a professora Célia para aferir qual a melhor decisão ou a melhor prática para um certo aluno ou grupo deles.

As minhas intervenções nos treinos eram baseadas em erros cometidos pelos alunos, procurando dar o meu contributo com feedbacks pertinentes, colocando várias progressões para otimizar a performance, mas por outro lado, a professora deu-me muito o papel de incentivar os alunos quando faziam bem as coisas reforçando o que o aluno fez de diferente para aquele elemento bem feito, voltar a ser realizado na perfeição.

A sequência inicial definida (avião, rolamento à frente, meia pirueta, rolamento à retaguarda, posição de flexibilidade (ponte), roda e pino) permitiu-nos trabalhar os alunos naquilo que eles mais necessitavam olhando para esta sequência. Em trinta e seis alunos, dos dois grupos, catorze conseguiram completar esta sequência sem erros e de forma fluída. Isto aconteceu por fruto do trabalho desenvolvido ao longo das aulas e pela persistência que os alunos tiveram ao longo do ano. Houve claras melhorias em todos os alunos e, tenho a certeza de que o trabalho vai ser continuado, pois os alunos para o ano participarão de novo no desporto escolar.

Os momentos competitivos foram muito importantes neste processo, onde tive a perceção do quão é importante para os alunos a participação nos encontros e, na minha opinião, deveria ser algo regular e feito com mais qualidade a nível organizacional.

A área do desporto escolar foi muito importante no ano de estágio onde aprendi muito, onde criei uma excelente ligação com a professora-responsável e onde a progressão dos alunos, foi claramente visível nas avaliações e momentos competitivos.

IV - Projeto Seminário

Através da abordagem da investigação-ação, os professores desempenham um papel ativo na pesquisa das suas próprias práticas educativas. Esta abordagem proporciona-lhes as ferramentas metodológicas necessárias para questionar de forma sistemática a realidade educativa. Em vez de se limitarem à simples reflexão, os professores alcançam um nível mais profundo de compreensão intelectual, contribuindo assim significativamente para o seu desenvolvimento pessoal e profissional (Cardoso, 2014). A ideia central é que cada professor é, essencialmente, um investigador, partindo do pressuposto de que a atividade docente possui uma natureza investigativa. A formação de professores como investigadores implica o desenvolvimento de competências para realizar pesquisas na, sobre e para a ação educativa (Alarcão, 2001).

Realizei uma investigação e tentar resolver um problema procurando evidências científicas que suportem as minhas decisões pois, tal como Cardoso (2014), a investigação-ação não é uma investigação clássica, de carácter académico: ela é conduzida pelos práticos, que estão diretamente envolvidos numa situação particular, a partir de problemas que emergem do quotidiano, embora, em geral, contem com a colaboração de investigadores profissionais e académicos.

A principal responsabilidade do professor é garantir uma intervenção pedagógica intencional, com o objetivo de desenvolver e potenciar as capacidades e competências dos alunos. Para alcançar esse objetivo, é fundamental que o professor equacione e reflita sobre as metodologias de ensino utilizadas, com o intuito de aprimorar o seu processo pedagógico. Essa reflexão deve ser baseada no conhecimento que está ao nosso redor e que está em constante evolução. Cabe ao docente selecionar, entre esse vasto conhecimento disponível, as metodologias que melhor se ajustem à sua realidade e às necessidades dos seus alunos. (Simões et al., 2012).

Nóvoa (2002) refere que a escola não é apenas um espaço onde se reproduz conhecimento, mas sim um ambiente onde deve reinar a relação, o diálogo com um novo enfoque na definição de conteúdos/estratégias e propostas de formação docente.

Deste modo centrei o meu projeto na prática também, pois assim foi possível verificar se surtiu ou não surtiu efeitos o trabalho desenvolvido.

Problematização

O problema que pretendi investigar, teve como amostra o 2º e 3º ciclo da Escola Básica do Bom Sucesso, e responder à pergunta de partida: como posso melhorar os resultados da flexibilidade, de acordo com o FITescola?

O GEF analisa, no final de cada período, os dados de todo o 2º ciclo e 3º ciclo ao nível das atividades físicas e aptidão física e verifiquei que, da bateria de testes do FITescola, a flexibilidade dos membros inferiores, através da aplicação do teste do senta e alcança, está muito abaixo da zona saudável.

De acordo com os dados referentes ao 1º Período: no 5º ano, numa população de 70 alunos, 60% estão fora da zona saudável; no 6º ano, numa população com 110 alunos, 37% dos alunos estão fora da zona saudável; no 7º ano, numa população com 84 alunos, 65% dos alunos estão fora da zona saudável; no 8º ano, numa população com 85 alunos, 65% dos alunos estão fora da zona saudável e no 9º ano, numa população com 111 alunos, 51% dos alunos estão fora da zona saudável.

A EBBS aplica a bateria de testes na avaliação inicial de cada aluno para aferir em que estado estão os alunos a nível das capacidades motoras e no final de cada um dos períodos.

Teste Aplicado

O teste do Senta e Alcança, de acordo com a Direção Geral da Educação, consiste na flexão máxima do tronco na posição de sentado no chão. De acordo com o site do FITescola, uma boa flexibilidade durante a infância e a adolescência está associada a uma boa amplitude de movimento, promovendo uma postura correta e um alinhamento eficaz da cintura pélvica levando à redução de dores na região lombar. O teste Senta e Alcança permite ainda determinar simetrias (ou assimetrias) na flexibilidade dos músculos posteriores da coxa.

Como todos os testes do FITescola®, a flexibilidade dos membros inferiores possui tabelas de referência (Apêndice XV). Estes valores de referência são ótimos para traçar objetivos com os nossos alunos e verificarmos as melhorias dos mesmos quer de período para período, quer de ano letivo para ano letivo.

Flexibilidade

A flexibilidade é uma capacidade física crucial para o desempenho em qualquer modalidade desportiva, assim como a força, velocidade e agilidade. Essa capacidade refere-se à habilidade de realizar movimentos voluntários com a máxima amplitude angular em articulações, respeitando os limites morfológicos e sem o risco de causar lesões (Dantas,

2005). A flexibilidade é influenciada por fatores diversos, como idade, sexo (fatores internos), hora do dia, temperatura ambiente e fadiga (fatores externos).

Manter uma boa flexibilidade é essencial para prevenir e reabilitar lesões musculoesqueléticas, pois contribui para o aumento da mobilidade articular. Lesões desse tipo geralmente ocorrem quando ultrapassamos as amplitudes normais das articulações (Alter, 1999).

Existem dois tipos principais de flexibilidade: ativa e passiva. A flexibilidade ativa permite que o indivíduo, por conta própria, alcance a amplitude máxima da mobilidade articular e da extensão muscular. Envolve treinos realizados individualmente para aumentar a mobilidade articular. Já a flexibilidade passiva refere-se à amplitude máxima alcançada por meio da ação de forças externas, como pesos ou a assistência de outra pessoa.

De acordo com Coelho (2008), existem três métodos essenciais para o trabalho de flexibilidade, focados no alongamento dos componentes contráteis e não contráteis da unidade músculo-tendinosa: estiramento passivo, inibição ativa (incluindo estiramento ativo) e facilitação neuromuscular propriocetiva (FNP), que pode envolver estiramento passivo, inibição ativa ou ambos.

Todas as capacidades motoras apresentam idades sensíveis para o desenvolvimento da mesma variando de acordo com o género. No caso da capacidade motora Flexibilidade, devemos trabalhar dos 6-10 anos nas raparigas e dos 7-9 anos nos rapazes (Apêndice XVI).

De acordo com Thompson, Arena, Riebe & Pescatello (2013), o trabalho de flexibilidade, para ter ganhos, deve acontecer de 2/3 por semana, sendo mais efetivo um trabalho diário.

Planeamento

Tal como em todas as áreas deste estágio, o planeamento por etapas foi o modelo de organização do seminário utilizado, permitindo uma forma mais organizada de desenvolvimento deste processo de investigação.

Quadro 18 - Planeamento Seminário

1ª Etapa - janeiro	2ª Etapa – fevereiro/março	3ª Etapa – abril/maio	4ª Etapa – junho
- Caraterização GEF; - Identificação do problema; - Formulação de objetivos; -Investigação sobre bibliografia de apoio.	- Evidências sobre o problema; - Aplicação prática de um plano na semana do PTI; - Preparação do seminário.	- Aplicar um plano de flexibilidade nas aulas e verificar melhorias;	- Elaboração do seminário - Balanço do seminário; - Possibilidades de aprofundamento do seminário.

Objetivos

O principal objetivo com a realização deste seminário terá sido alertar os professores do GEF para a realização de um bom trabalho de flexibilidade, direcionado para os músculos isquiotibiais, músculos estes que são os solicitados para o teste aplicado.

Outro objetivo foi criar um plano de flexibilidade deixando assim um contributo para o GEF de modo que este plano seja utilizado em anos letivos futuros.

A articulação com o 1º Ciclo foi fundamental pois, como referi anteriormente, é nestas idades que há uma maior sensibilização para a aquisição da capacidade motora da flexibilidade, deste modo, objetivei criar esta articulação horizontal e consciencializar as professoras do 1º Ciclo (apresentando resultados) que o trabalho bem realizado, surte efeitos no presente e num futuro próximo.

Alertar os alunos e fazer ver aos mesmos que este tipo de trabalho surte efeito quando bem realizado demonstrando os resultados a todos os envolvidos no processo.

Intervenção

Em primeiro lugar, o projeto seminário teve ligação com o projeto do PTI no sentido em que experimentei, nas diversas turmas que lecionei, focando mais nas turmas de idades mais novas (1º Ciclo), aplicar um plano de flexibilidade não focado para qualquer grupo muscular, de modo a aferir se os alunos aderem ou não a este tipo de trabalho. A conclusão principal nesta semana foi que os alunos, bem orientados para este tipo de trabalho, os resultados não eram tão negativos aquando da caracterização inicial. Os alunos conseguiram estar concentrados a realizar este trabalho, respeitando as contagens feitas, tentando realizar as coisas bem e isso só me motivou ainda mais em realizar este mesmo projeto.

Durante o mês de maio (3ª Etapa), defini que iria aplicar um plano de flexibilidade direcionado apenas para os isquiotibiais. Para isso na 1ª e 2ª Etapa fui à procura de base científica que suportasse a minha ação, dado que esta é necessária em trabalhos universitários para garantir a qualidade, a credibilidade e a validade das informações apresentadas, bem como para contribuir para o avanço do conhecimento em determinada área (Booth, Colomb & Williams , 2008).

De acordo com o estudo de Davis et al. (2005), onde foram comparados três tipos de flexibilidade para os músculos isquiotibiais: flexibilidade estática, facilitação neuromuscular propriocetivo (PNF) e a flexibilidade passiva. O estudo teve resultados positivos nos três grupos de trabalho, com um trabalho realizado em 3 semanas, sendo que não houve uma significativa melhoria em qualquer tipo de trabalho. Portanto, a ideia retirada neste estudo é que, qualquer tipo de trabalho de flexibilidade, quando trabalhada como deve ser, quando dirigida por um profissional, leva à obtenção de resultados a curto prazo.

O estudo de Mhedhbi et al. (2017) foi realizado na mesma base do anterior onde foi comparado o trabalho de flexibilidade estática com o trabalho PNF. As conclusões dizem que o trabalho PNF foi mais eficaz tendo sido significativo o aumento comparando com a flexibilidade estática. Pode-se concluir então que um trabalho PNF tem mais ganhos do que um trabalho estático.

Hindle et al. (2012) diz que o trabalho PNF é o tipo de trabalho de flexibilidade em que o atleta obtém mais ganhos de flexibilidade. Ao melhorar a flexibilidade e a amplitude de movimento, o trabalho PNF pode contribuir para um melhor desempenho atlético. Isso pode resultar em maior eficiência nos movimentos, maior explosão muscular e redução do risco de lesões durante a prática desportiva. Durante o trabalho PNF, a atenção é direcionada para as sensações físicas e para a perceção dos movimentos. Isso pode aumentar a consciência corporal e a propriocepção, que é a capacidade de percecionar a posição e o movimento do corpo no espaço. O trabalho PNF deve ser realizado de forma adequada e segura, com a supervisão de um profissional qualificado. Cada indivíduo é único, e os benefícios específicos podem variar de acordo com as características individuais e o programa de treinamento aplicado.

Foi com base científica que avancei para a minha intervenção, onde o estudo de Davis et al. (2005), serviu como base para esta etapa. A intervenção teve como duração 4 semanas (8 de maio – 2 de junho) onde apliquei o plano direcionado para os isquiotibiais

(Âpendice XIV). Este plano foi aplicado 2 vezes por semana em dias não consecutivos e após um aquecimento específico.

As turmas envolvidas foram o 7ºC, o 7ºD e o 2ºB. As escolhas das turmas prenderam-se ao facto de ambos os sétimos pertencerem ao núcleo de estágio e houve uma grande facilidade em marcar as sessões; a turma do 2ºB foi pela disponibilidade que a professora demonstrou na semana de PTI na realização de qualquer projeto ao longo do ano e pelas idades dos alunos serem precisamente no período sensível de aquisição da capacidade motora da flexibilidade.

Ao todo foram envolvidos 20 alunos:

- 4 alunos realizaram o trabalho PNF, trabalho este que segundo Adler, Beckers & Buck (2008) é um trabalho que envolve a combinação de alongamento passivo e contrações musculares isométricas para facilitar a resposta neuromuscular e promover um aumento na amplitude de movimento, segundo os autores, este trabalho tem mais ganhos dado que trabalha em estreita relação com o sistema nervoso, aproveitando os reflexos neuromusculares para promover um aumento na amplitude de movimento. Durante o trabalho de flexibilidade, quando os isquiotibiais são alongados, os órgãos tendinosos de Golgi nos tendões desses músculos são estimulados. Esses órgãos tendinosos de Golgi são sensíveis às mudanças na tensão muscular e enviam sinais para o sistema nervoso. O sistema nervoso, em resposta aos sinais dos órgãos tendinosos de Golgi, envia impulsos inibitórios para os músculos antagonistas dos isquiotibiais, como os músculos quadríceps localizados na parte anterior da coxa. Esses impulsos inibitórios induzem um relaxamento reflexo nos músculos quadríceps, permitindo que os isquiotibiais se alonguem mais efetivamente;

- 4 alunos do sétimo ano realizam trabalho de flexibilidade estática, que segundo o Professor Luís Monteiro, docente na Unidade Curricular de Teoria e Metodologia de Treino, presente na licenciatura na Universidade Lusófona em Educação Física e Desporto Escolar, é uma forma de flexibilidade que envolve o alongamento passivo de um músculo ou grupo muscular até o ponto de tensão, mantendo essa posição por um período sem realizar movimentos dinâmicos. Os alunos do 1º Ciclo realizaram também este tipo de trabalho.

- 4 alunos serviram como grupo de controlo não realizando qualquer trabalho.

Aplicabilidade

Cada tipo de trabalho tem particularidades e metodologia diferentes e, portanto, é expectável haver diferenciação nos resultados obtidos. Na primeira sessão ocorreu uma medição inicial, para cada umas das pernas, através do teste do senta e alcança. Após esta

medição inicial e até à última sessão, onde houve uma medição final, foram sempre aplicados os dois tipos de trabalho (consoante o grupo-alvo).

O trabalho de PNF consiste num alongamento seguido de uma contração muscular, tendo os seguintes passos:

1. Posição inicial: Deite-se de costas numa superfície confortável, como um tapete ou uma esteira. Flexione um joelho e mantenha o outro joelho estendido no chão. Certifique-se de que sua coluna esteja alinhada e relaxada.
2. Alongamento inicial: Eleve a perna estendida o mais alto possível até sentir um alongamento suave nos isquiotibiais. Segure essa posição por cerca de 10 segundos, mantendo a perna estendida.
3. Contração isométrica: Enquanto segura o alongamento, peça a um parceiro para fornecer resistência leve, empurrando suavemente a perna estendida em direção ao chão. Ao mesmo tempo, você deve resistir a esse movimento, ativando os músculos isquiotibiais e mantendo a perna na posição elevada. Mantenha essa contração por cerca de 6 a 10 segundos.
4. Alongamento final: Após a contração isométrica, relaxe os músculos isquiotibiais e deixe que seu parceiro alongue suavemente a perna estendida, levando-a um pouco mais além do ponto inicial de alongamento. Mantenha essa posição de alongamento por cerca de 20 a 30 segundos.
5. Repetições: Realize de 2 a 4 séries desse ciclo de alongamento, contração isométrica e alongamento final, descansando brevemente entre as séries.

Já o trabalho de flexibilidade, os alunos já estão rotinados a fazer no final de cada aula, e consiste em:

1. Posição inicial: Fique em pé com os pés afastados na largura dos ombros. Mantenha a coluna reta e os joelhos levemente flexionados.
2. Alongamento: Dê um passo à frente com um pé e mantenha o calcanhar do pé de trás no chão. Incline o tronco para a frente a partir do quadril, mantendo as costas retas. Deslize as mãos pelas pernas em direção aos tornozelos ou até onde sentir um alongamento suave nos isquiotibiais. Evite arredondar as costas.
3. Posição de alongamento: Mantenha essa posição de alongamento estático por cerca de 20 a 30 segundos, respirando de forma relaxada e profunda.

4. Relaxamento e repetições: Após o tempo de alongamento, retorne à posição inicial, relaxe brevemente e repita o alongamento por mais 2 a 3 vezes.

Resultados após a intervenção

Em baixo irei colocar os resultados após as 4 semanas de intervenção:

Quadro 19 - Resultados após intervenção

		Antes do Plano		Após o Plano		
		Resultados Flexibilidade				
Turma	Aluno	Esq	Drt	Esq	Drt	Tipo de Trabalho Flexibilidade
7ºC	1	19	21	19,5	22	PNF
	2	28	25	30	29	PNF
	3	23	23	23,5	23,5	Estática
	4	33	36			Estática
	5	19	19	19	19	S/trabalho
	6	15,5	18	16	17	S/trabalho
7ºD	1	26	31,5	26	32	PNF
	2	17,5	17	19	20	PNF
	3	19,5	20	18	19	Estática
	4	19	14	21	19	Estática
	5	20,5	15	19	14	S/trabalho
	6	27	24	27	25	S/trabalho
2ºB	1	16	23	18	25	Estática
	2	19	19	18	20	Estática
	3	21	23	21	24	Estática
	4	22	24	26	26	Estática
	5	21	21	20	20	Estática
	6	27	29	29	31	Estática
	7	19	20	24	20,5	Estática
	8	27	24	25	25	Estática

Apesar da dimensão da amostra e da não utilização de técnicas estatísticas, verificámos que: 70% dos alunos do 1ºCiclo melhoraram os níveis de flexibilidade; 50% dos alunos que pioraram os seus resultados não realizaram qualquer tipo de trabalho; Alunos com trabalho de flexibilidade estática obtiveram, na sua maioria, ganhos de flexibilidade; Alunos com trabalho PNF melhoraram sempre. Podemos concluir que, tal como o estudo de Davies et al. (2005) refere, qualquer tipo de trabalho, quando feito por um profissional, há melhorias a curto prazo.

Os resultados desta intervenção vão também ao encontro do que Hindle et al. (2012) diz nas suas conclusões, o trabalho PNF obteve sempre melhorias o que indicou que é o mais indicado para os alunos melhoraram a sua performance.

Os resultados indicam também que uma intervenção em idades precoces poderá acarretar ganhos no futuro, ou seja, intervir quando se deve intervir para haver melhores resultados mais positivos no 2º e 3º ciclo. Portanto é importante alertar os professores de 1ª Ciclo para realizarem um trabalho de flexibilidade para estes alunos.

Apresentação do seminário – 4ª Etapa

A apresentação do seminário é o culminar de todo o processo desenvolvido aos professores do GEF, sendo que este se procedeu no dia 15 de maio de 2023, tendo sido este apresentado junto dos professores do DEF e do orientador de faculdade.

A apresentação dividiu-se em três etapas: problematização onde mostrei aos professores que a flexibilidade é um problema geral da EBBS e que é necessária uma intervenção imediata; enquadramento teórico onde expliquei cada um dos tipos de trabalho de flexibilidade e as vantagens de cada uma e, no final, expliquei a minha intervenção ao longo das 4 semanas e demonstrei os resultados obtidos.

No final da apresentação do seminário houve espaço para discussão onde os professores demonstraram o agrado pelo meu trabalho realizado. A professora Célia que está ligada à modalidade da ginástica referiu a importância deste tipo de trabalho para a matéria da ginástica e que com a aplicação do plano criado, os resultados na ginástica também poderiam melhorar.

Balanço Final

Em jeito de balanço, após terminar o meu seminário, fiquei com a sensação de concretização pessoal, principalmente por ter contribuído de uma forma positiva para uma questão que é abrangente a todos os anos de escolaridade da EBBS. Foi um projeto bastante enriquecedor para a minha formação pela planificação que exigiu, as várias articulações, revisão bibliográfica que tive de fazer e, de certeza, que mais projetos destes irão ser feitos da minha parte para melhorar uma certa realidade da escola em que estarei inserido.

Decidi escolher um tema que deixasse uma marca na escola e que, num futuro próximo, quando visitar a escola, algo feito por mim estivesse implementado e, após a apresentação do seminário, sinto que isso será possível tanto pela demonstração de agrado por parte dos professores tanto pela qualidade do meu trabalho. Fornecer dados concretos e resultados com alunos da escola convence os professores, uma vez que o contexto é a escola que todos estão inseridos.

Como sugestão para a escola sugeri uma formação para os professores do 1º Ciclo nesta área pois, como foi visto neste projeto, uma intervenção em idades precoces produz resultados imediatos e futuros. Sugeri também a divulgação de vídeos na *classroom* para todas as turmas, preconizando assim o que está no Projeto Educativo da EBBS, interligando as novas tecnologias com os conteúdos a abordar.

Conclusão

A realização do estágio pedagógico é o concretizar de todos os anos de estudo no ensino superior, todo o esforço depositado ao longo da licenciatura e mestrado. Foi neste ano que tive a experiência real do que é ser professor, o que é educar alguém e noção do papel ativo que um professor tem na vida de uma criança. Nesta etapa tão importante foi notória a minha melhoria a nível comunicacional, onde falar para uma turma não foi nenhum problema e penso que contribui, ao longo do ano, para toda a comunidade escolar com o meu trabalho, estando ativamente envolvido nos projetos que o GEF realizava.

Durante estes anos de estudo, foi passada a ideia de que a Educação Física era uma disciplina que necessitava de mudanças, que necessitava de se afirmar na comunidade escolar, que era mal vista pelos outros professores e, com isto, a atuação profissional de um professor de EF, torna-se difícil pois requer justificações para toda a parte. Senti isso mesmo ao longo deste ano de Estágio. Os professores do GEF, em reuniões de Conselho Pedagógico (CP) e reuniões de departamento tinham sempre que justificar qualquer ação quase como se os professores da área da EF, não percebessem nada do papel de um professor e as outras disciplinas são superiores.

Realizando uma análise retrospetiva, a primeira etapa foi muito difícil para mim. Nesta fase inicial não entendia bem o que tinha de fazer, o planeamento das aulas era muito pobre, onde não havia espaço para qualquer reflexão e, em conjunto com o orientador, traçamos um caminho para cada uma das matérias de acordo com as matérias avaliadas na 1ª Etapa. A definição de objetivos demonstrou ser muito importante neste processo. Foi o guia para toda a minha ação, ou seja, saber para onde eu queria que os alunos fossem. Após a definição destes objetivos, o meu papel enquanto professor, seria arranjar as estratégias para que esses objetivos traçados, fossem alcançados sejam eles objetivos intermédios ou objetivos finais.

O facto de o GEF ter feito um trabalho excelente em anos anteriores com a realização de um protocolo de avaliação inicial muito bem montado, onde está muito bem descrito o que o professor deve fazer, como fazer e quando fazer a avaliação inicial de cada uma das matérias. Este documento permitiu-me caracterizar os alunos todos, em todas as matérias e traçar objetivos comuns e individuais para cada um deles, olhando para os critérios de avaliação, percebendo o que falta para atingirem certo nível.

Uma das estratégias que levou à concretização ou não de certos objetivos foi a formação dos grupos. Para Slavin (1991), a heterogeneidade dos grupos é a peça fundamental

para haver aprendizagem. Outros autores defendem que grupos homogéneos são o melhor motor de aprendizagem (Fletcher, 2008). Ao longo do ano fui alterando estas duas ideias e pude comprovar que ambas, de acordo com os objetivos, são bastante eficazes. Não podemos descurar uma ou outra, apenas utilizar consoante o que pretendemos com o grupo.

Ao longo deste processo, as reuniões com o orientador e com os colegas estagiários tornaram-se peça fundamental para a minha construção enquanto professor. O espírito de partilha e de cooperação entre os estagiários, a folha de observação onde estava presente todas as características do MAGIC foram importantes para perceber o que tinha de melhorar na minha atuação durante a aula.

A turma partilhada com o núcleo de estágio foi uma mais-valia, onde pude trabalhar nas minhas fragilidades, dar ênfase em aspetos em que não estavam consolidados, ao nível dos feedbacks no voleibol ou as correções na ginástica de aparelhos, por exemplo. O PTI teve como objetivo principal perceber novos métodos de trabalho, novas rotinas e melhorar a minha atuação profissional. Foi uma etapa fundamental onde aprendi muito, onde levo lições para a vida e onde as impressões retiradas de forma informal com os professores serviram como aprendizagem.

Na direção de turma tive um papel preponderante ao longo deste ano letivo. Numa fase inicial tentei perceber como funcionava a turma, como funcionava a escola e quais as possibilidades de trabalho com os alunos. A diretora de turma, desde início, sempre demonstrou disponibilidade para cooperar comigo. A relação sempre foi positiva, de grande ajuda, pois, o objetivo era o mesmo, educar os alunos.

A realização dos dois projetos interdisciplinares revelou ser um dos processos mais trabalhosos neste ano, onde juntamente com a professora, procedemos a todo o planeamento de como iria decorrer, quais eram os objetivos traçados com aquele projeto e qual o produto final. Correu tudo de forma expectada, ou seja, os alunos cumpriram todos os objetivos propostos, sempre com muito afinco em todas as aulas e o meu papel era de gestor nas aulas de pesquisa para o trabalho.

A Saída de Campo foi o apogeu de todo este ano. Foram cumpridos todos os objetivos propostos, os alunos demonstraram imenso agrado e a relação professor-aluno melhorou para o resto de terceiro período. A realização da Saída de Campo é um trabalho coletivo entre os estagiários e, nesse aspeto, fizemos um excelente trabalho. As atividades realizadas foram arborismo, canoagem e orientação com uma extra-atividade de *plogging* onde foi incutido aos alunos a preservação do meio ambiente.

O Desporto Escolar teve um papel determinante para o meu desenvolvimento pessoal. A modalidade escolhida, Ginástica de Grupo, era do meu total desconhecimento a nível de planeamento, de estratégias a utilizar, de componentes críticas e, nesse sentido, a minha atuação na matéria melhorou exponencialmente. Destaco o trabalho colaborativo desenvolvido com a professora titular, onde me disponibilizou todas as ferramentas para eu ser um melhor professor na matéria. Os momentos competitivos foram especiais neste percurso, onde é expresso um produto apresentado ao público, que consiste em várias horas de treino com os alunos e, no final, a felicidade deles de realização são das melhores memórias nesta área.

O Seminário foi uma etapa importante no meu estágio. Pus em prática uma ideia delineada ao longo do ano, com uma intervenção nos alunos, de um problema generalizado e transversal a todos os anos da EBBS e que demonstrei resultados. O GEF ficou bastante agradado com a minha proposta de plano pois reconheceram o problema instalado sobre a Flexibilidade nos alunos. O objetivo de alertar os professores de 1º Ciclo para este tipo de trabalho, tendo em conta o período sensível de aquisição, foi o maior ganho neste projeto seminário. Acredito e pelo que está preconizado na literatura científica, os alunos se forem estimulados para este tipo de trabalho nas idades certas, que no futuro, os ganhos serão imensos.

Em suma, o ano de estágio foi apenas o vislumbre do que vai ser o meu futuro enquanto docente. É importante levar os valores apreendidos neste ano como a importância de sermos reflexivos sobre a nossa prática, a importância de um planeamento tendo em conta os objetivos delineados, a importância de uma boa caracterização e utilizar as melhores estratégias possíveis. Aprendi muito ao longo deste ano e, tenho a certeza, que isto foi apenas a ponta do icebergue.

Bibliografia

Adler, S. S., Beckers, D., & Buck, M. (2008). *PNF in practice: An illustrated guide. PNF in Practice: An Illustrated Guide*, 1-299.

Alter, M. J. (1999). *Ciência da flexibilidade.* Porto Alegre: Artmed.

Beane, J. A. (1997). *Curriculum Integration: Designing the Core of Democratic Education.* Teachers College Press.

Ben Mhedhbi, H., Chaouachi, A., Chelly, M. S., Hermassi, S., Aouadi, R., & Behm, D. G. (2017). Effects of proprioceptive neuromuscular facilitation stretching and static stretching on maximal voluntary contraction and muscle electromyography activity. *Journal of Sports Sciences*, *35*(13), 1313-1319.

Boavista, C., & Sousa, O. (2013). *O Diretor de Turma: Perfil e Competências.* Revista Lusófona de Educação, 23, 77-93.

Booth, W. C., Colomb, G. G., & Williams, J. M. (2008). *The craft of research*. University of Chicago Press.

Cardoso, A. (2014). *Inovar com a Investigação-ação: Desafios para a formação de professores.* Coimbra: Imprensa da Universidade IUC.

Carvalhinho, L. R., Rodrigues, J. (2004). *Formação Desportiva: Prespectivas de Estudo nos Contextos Escolar e Desportivo.* Lisboa: Edições FMH.

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

Clemente, F., & Mendes, R. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Exedra - Revista científica, 7*, 70-84.

Crahay, M. (2013). Como a escola pode ser mais justa e mais eficaz? *Cadernos Cenpec, 3*, 9-40.

Coelho, L. F. D. S. (2008). O treino da flexibilidade muscular e o aumento da amplitude de movimento: uma revisão crítica da literatura. *Motricidade, 4*(4), 59-70.

Coelho, O. (1989). Desporto escolar e desporto federado. Algumas reflexões necessárias. *Revista Horizonte, 11*(33), 83-88.

Comédias, H. J. (2012). A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos. Tese apresentada ao Instituto da Educaçao na Universidade Lusó fona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.

Dantas, E. (2005). Alongamento e flexionamento. São Paulo: Manole

Darido, S. C. (2004). A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, 18*(1), 61-80.

Davis, D. S., Ashby, P. E., McCale, K. L., McQuain, J. A., & Wine, J. M. (2005). The effectiveness of stretching techniques on hamstring flexibility using consistent stretching parameters. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 19*(1), 27-32.

Direção-Geral da Educação (DGE). (2021). *Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025*. Portugal: Direção-Geral da Educação e Direção-Geral dos Estabelecimentos de Ensino.

Fletcher, T. (2008). Grouping Students by Ability in Physical Education: The Good, the Bad and the Options. *Physical & Health Education Journal, 74*(3), 6-10.

Hattie, J. A. C. (2003). Teachers Make a Difference: What is the Research Evidence? Paper Presented at the Building Teacher Quality: What does the Research Tell us ACER Research Conference, Melbourne, Australia.

Heacox, D. (2001). *Diferenciação Curricular na Sala de Aula.* Porto: Porto Editora.

Henderson, M. V., Hunt, S., & Day, R. (1994). A model for developing pre-service parent-teacher conferencing skills. *Journal of Instructional Psychology, 21*(1), 31-35.

Hindle, K. B., Whitcomb, T. J., Briggs, W. O., & Hong, J. (2012). Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF): Its Mechanisms and Effects on Range of Motion and Muscular Function. *Journal of Human Kinetics, 31*, 105–113.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física-Ensino Básico 3º Ciclo. Lisboa: Ministério da Educação.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física-Ensino Secundário. Lisboa: Ministério da Educação.

Lopes, F. (2016). O Papel do Diretor de Turma na Vida dos Alunos. Relatório apresentado à Faculdade de Letras na Universidade do Porto para a obtenção do grau de mestre, orientado pela Professora Doutora Cláudia Ribeiro, Porto.

Nahas, M. V., & Corbin, C. B. (1992). Aptidão física e saúde nos programas de educação física: desenvolvimentos recentes e tendências internacionais. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 14*(3), 47-58.

Nóvoa, A. (2002). *Formação de Professores e Trabalho Pedagógico.* Lisboa: Educa.

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.

Pereira, D. (1997). Comunicação escola-família: qual o papel da oralidade e da escrita? *Educação, Sociedade e Culturas, 8,* 121-133.

Santos, J. (2009). Atributos da Qualidade da Competição Desportiva Escolar: Estudo Comparativo entre as Percepções dos Praticantes e Respectivos Encarregados de Educação. Dissertação de Mestrado, Universidade da Madeira, Departamento de Educação Física e Desporto.

Simões, J., Fernando, C., Barros, C., Aguiar, I., & Lopes, H. (2012). A crise da Educação Física. In A. Bento (Org.), *A Escola em Tempo de Crise - Oportunidades e Constrangimentos* (pp. 163–171). Funchal: CIDESD, Universidade da Madeira.

Slavin, R. E. (1991). Group Rewards Make Groupwork Work. *Educational Leadership, 48*(5), 89-91.

Soares, D., Proença, J., & Bom, L. (2002). *Educação Física Escolar – o Tempo e a sua Gestão.* Revista de Educação Física, Desporto e Saúde – Gymnasium, 1(1), 35-44.

Tabata, I. (2019). Tabata training: one of the most energetically effective high-intensity intermittent training methods. *Journal of Physiological Sciences, 69*(4), 559-572.

Thompson, P. D., Arena, R., Riebe, D., & Pescatello, L. S. (2013). ACSM's new preparticipation health screening recommendations from ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Current sports medicine reports, 12(4), 215-217.

Werner, P. H., Williams, L. H., & Hall, T. J. (2012). *Teaching Children Gymnastics.* Human Kinetics.

Zenhas, A. (2004). A direção de turma no centro da colaboração entre a escola e a família. Tese apresentada ao Instituto de Educação da Universidade do Minho para obtenção do grau de Mestre, orientada pela Doutora Iolanda Ribeiro. Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.

Outros documentos

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

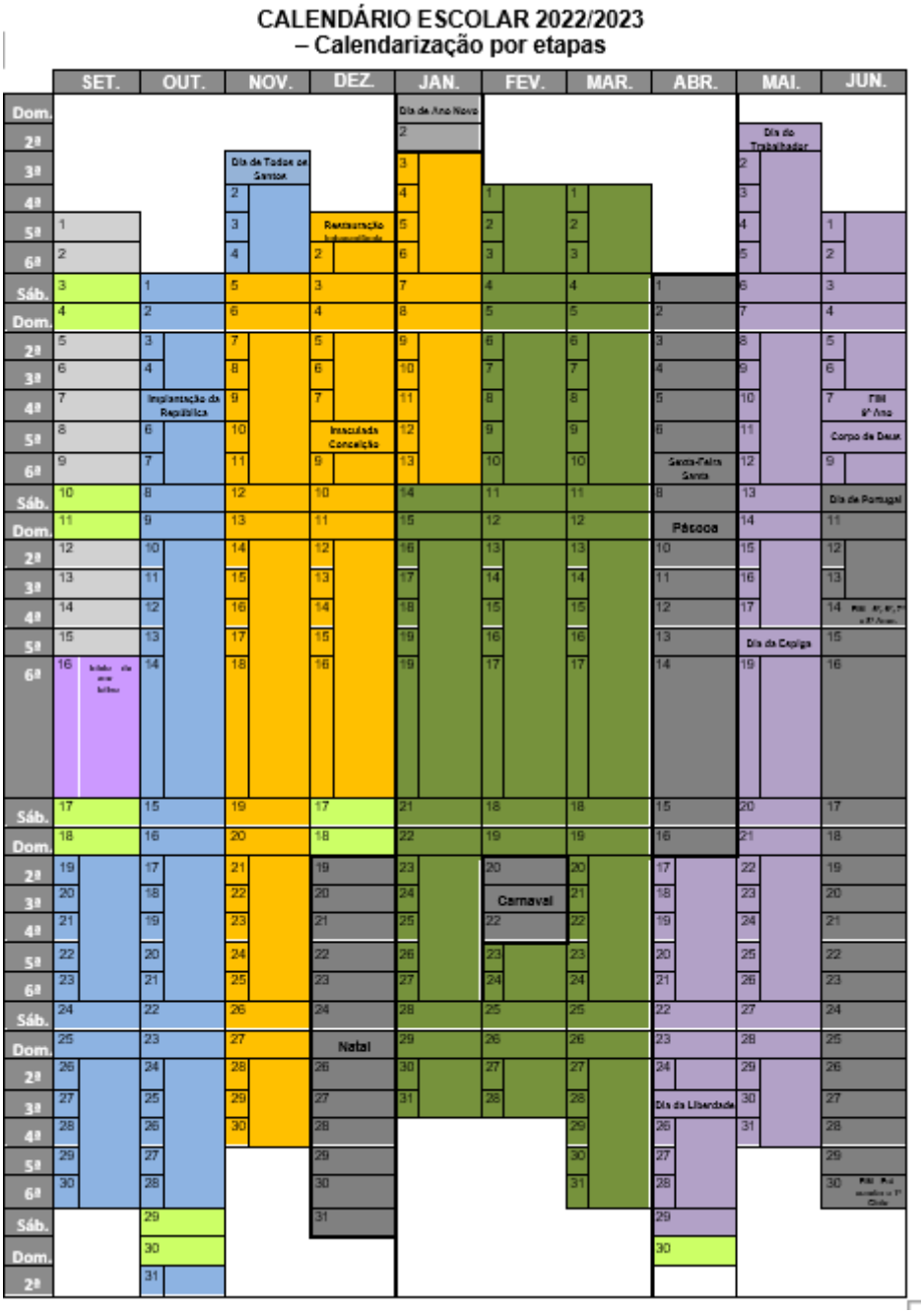
Protocolo de Avaliação Inicial do Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso (2022/2023);

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 – Calendarização por etapas



Apêndice II – Plano de Turma 7ºD

PLANO DE TURMA	7ºD	1ºP, 2º P e 3º P

Ano letivo 2022/23

3. 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
Há um grupo de alunos interessado, empenhado e que está sempre pronto para participar e contribuir para um bom ambiente em sala de aula.	Participação agitada/desordenada nas atividades de sala de aula, por parte de alguns alunos.	Participar em diferentes contextos comunicativos (rotinas de sala de aula, apresentação de trabalhos / projetos), de forma adequada e segura.
Disponibilidade e capacidade de entreajuda, sobretudo na integração das alunas novas.	Falta de responsabilidade e imaturidade de alguns alunos: alguns alunos revelam pouco envolvimento nas aprendizagens, falta de hábitos e métodos de trabalho e de estudo, incumprimento de prazos na entrega de trabalhos e nas apresentações orais;	
	Na utilização diversificada de RED(s).	Usar RED(s) diversificados e adequados aos temas, projetos e contextos comunicativos.
	Na seleção pertinente de informação adequada ao tipo de produto / RED criado e utilizado numa apresentação.	
	Na capacidade de análise/argumentação e reflexão / visão crítica	Realizar atividades que apelem: - à interpretação de informação para fundamentar ideias ou opiniões; - à seleção da informação pertinente; - à tomada de decisões para resolver problemas de forma crítica e criativa
	Na comunicação segura e criativa na apresentação de projetos.	Realizar atividades / projetos a pares ou pequenos grupos, em contexto de cooperação, partilha e colaboração.
	Na expressão escrita, na leitura(interpretação textual) e na aplicação de alguns conteúdos gramaticais.	- Reforçar as atividades de produção escrita e aperfeiçoamento dos textos elaborados; - Realizar kahoot sobre alguns conteúdos gramaticais.

	No raciocínio matemático e na resolução de problemas.	

4.1. Trabalho em articulação - Áreas de competência do perfil do aluno privilegiadas

Áreas de competência do perfil do aluno privilegiadas	Assinale com um X
A – Linguagem e textos	X 1º e 2º Proj. / 1º e 2ºP
B – Informação e comunicação	X 1ºe 2º Proj. / 1º e 2ºP
C – Raciocínio e resolução de problemas	X 1º e 2º Proj. / 1º e 2ºP
D – Pensamento crítico e criativo	X 1º e 2º Proj. / 1º e 2ºP
E – Relacionamento interpessoal	X 1º e 2ºProj. / 1º e 2ºP
F – Desenvolvimento pessoal e autonomia	X 1º e 2º Proj. / 1º e 2ºP
G – Bem-estar, saúde e ambiente	
H – Sensibilidade estética e artística	
I – Saber científico, técnico e tecnológico	X 1º Proj. / 1ºP e2ºP
J – Consciência e domínio do corpo	

4.2. Trabalho em articulação - Áreas curriculares disciplinares

Áreas de competência do perfil do aluno privilegiadas	Assinale com um X
Português	X – 1ºe 2º Proj. / 1ºP e 2º P
Inglês	X – 3º Proj. / 3ºP
Francês	
História	
Geografia	
Matemática	X 1º e 2º Proj. / 1º e 2ºP
Ciências Naturais	X – 2º Proj. / 1ºP e 2ºP
Físico-Química	X – 1º Proj. / 1ºP e 2º P
Educação Visual	X – 3º Proj. / 3ºP
Educação Física	X – 2º Proj
Oficina do Saber / Cidadania e Desenvolvimento	X – 1º Proj. / 1ºP e 2º P
Cidadania	X – 2º Proj /1º e 2º P
Tecnologias da Informação e multimédia	X - 2.º projeto/ 1.º período

4.3. Trabalho em articulação – Aprendizagens essenciais a desenvolver

Aprendizagens essenciais a desenvolver	Situações de aprendizagem
OFS / FQ / Português Pesquisar informação em suportes diversificados; Interpretar e organizar a informação recolhida para apresentação de ideias e conhecimentos; Selecionar a informação adequada ao contexto, distinguindo o essencial do acessório; Analisar a informação recolhida, refletindo sobre a mesma, para fundamentar opiniões Utilização de RED(s) de forma adequada criativa, como suporte à organização e apresentação do conhecimento / ideia / opinião / projeto. Comunicar de forma adequada, segura e criativa. Adequar comportamentos em contextos de cooperação, partilha e colaboração (apresentar sugestões, ouvir e refletir sobre as sugestões dos colegas).	**1º PROJETO: Haja (Cons)Ciência – 1º e 2º Períodos (apresentação final - 2 de fevereiro a uma turma do 1º ciclo)** - Refletir sobre a escassez de água potável, bem como a quantidade de água virtual que se tem vindo a gastar ao longo do tempo e as consequências que isso terá no nosso futuro. - Apresentação final do projeto aos alunos do 1º ciclo (elaboração de uma maquete, apresentação de uma peça de teatro, realização de um experiência, dinamização de um jogo e apresentação de um Genially). - Exploração da ferramenta Genially; - Formulação de uma questão sobre o tema. - Pesquisa e seleção de informação pertinente. - Comunicação à turma. - Auto e heteroavaliação. **Oficina do Saber:** - Visualização de um documentário: "Litros de Roupa" e consequente reflexão acerca das ideias principais transmitidas - Posteriormente, foram apresentadas duas grandes questões como ponto de partida para o trabalho de projeto: "O que é a água virtual?" e "É possível explicar a escassez de água potável no planeta?" . - Foram constituídos os grupos e passaram à fase de investigação, pesquisa e tratamento das informações pesquisadas; - Grupo 1 - Elaboração de uma maquete; - Grupo 2 - Apresentação de uma peça de teatro; - Grupo 3 - Realização de uma experiência, - Grupo 4 - Dinamização de um jogo; - Grupo 5 - Apresentação das conclusões através de um Genially. **Português** - Aperfeiçoamento dos textos elaborados (peça de teatro e textos de opinião sobre estas temáticas) **F.Q** -Desenvolvimento do Tema "Água Virtual"
Português/ Ciências/ Cidadania/ Educação Física Pesquisar informação em suportes diversificados; Interpretar e organizar a informação recolhida para apresentação de ideias e conhecimentos; Selecionar a informação adequada ao contexto, distinguindo o essencial do	**2º PROJETO : *(Des)Igualdade de Género ao Longo do Tempo*** **Apresentação Final: 8 de março - Apresentação na Rádio Escolar, de algumas biografias de mulheres que mais se destacaram ao longo dos tempos.**

acessório; Analisar a informação recolhida, refletindo sobre a mesma, para fundamentar opiniões Utilização de RED(s) de forma adequada criativa, como suporte à organização e apresentação do conhecimento / ideia / opinião / projeto. Comunicar de forma adequada, segura e criativa. Adequar comportamentos em contextos de cooperação, partilha e colaboração (apresentar sugestões, ouvir e refletir sobre as sugestões dos colegas).	
Português	- Elaboração de biografias (folhetos no Canva) sobre as mulheres que mais se destacaram ao longo do tempo nas diferentes áreas do saber. Algumas serão selecionadas para serem publicadas no Jornal Escolar. Será feito o registo áudio das informações principais para passar na rádio escolar durante o mês de março para assinalar a comemoração do dia internacional da mulher; - Elaboração de textos de opinião sobre: o papel da mulher na sociedade e no mercado de trabalho de antigamente e nos dias de hoje; a existência de trabalhos mais específicos para mulheres e outros para homens.
Ciências	Numa primeira fase, será solicitado aos alunos a realização de uma pesquisa acerca de curiosidades inerentes a mulheres da ciência e, com a informação recolhida, desenvolver um kahoot que será, posteriormente, disponibilizado a outras turmas, aquando da comemoração do dia da Mulher. Num segundo momento, os alunos irão proceder com uma nova pesquisa onde selecionarão nomes de mulheres que se destacaram no âmbito do desenvolvimento da ciência e da tecnologia e, cada grupo, irá desenvolver um póster com recurso a um template do Canva, onde constará uma fotografia da investigadora, o nome, data e área em que se destacou. Posteriormente, estes trabalhos serão publicados no jornal da escola e afixados aquando da exposição final.
Cidadania	► Visualização de alguns vídeos da RTP Ensina sobre esta temática: - "Igualdade salarial"; - "O cérebro do homem e o da mulher são diferentes?; - "Nelas mandavam os homens"; - "O ideal feminino do Estado Novo"; - "Beatriz Ângelo") ► Elaboração de pesquisas e tratamento e organização das informações pesquisadas, nomeadamente sobre: - Quais os trabalhos mais desenvolvidos pelas mulheres

	antigamente e nos dias de hoje? - Atualmente, quais são as áreas profissionais onde existem mais mulheres e onde é que existem mais homens? ;
Tecnologias da Informação e comunicação	Organizar a informação recolhida para apresentação de ideias e conhecimentos; Desigualdade de género no acesso ao trabalho; Criar um artefato digital/ um vídeo de apresentação no Genially para sensibilizar sobre as questões de igualdade de género, a partir da informação recolhida nas restantes disciplinas. - Com EV/ING
	3º PROJETO – "Alimentação Saudável" – 3º período
Cidadania, Oficina do Saber, Educação Física e Português □ Pesquisar informação em suportes diversificados; □ Interpretar e organizar a informação recolhida para apresentação de ideias e conhecimentos; □ Selecionar a informação adequada ao contexto, distinguindo o essencial do acessório; □ Analisar a informação recolhida, refletindo sobre a mesma, para fundamentar opiniões □ Utilizar as RED(s) de forma adequada criativa, como suporte à organização e apresentação do conhecimento / ideia / opinião / projeto. □ Comunicar de forma adequada, segura e criativa. □ Adequar comportamentos em contextos de cooperação, partilha e colaboração (apresentar sugestões, ouvir e refletir sobre as sugestões dos colegas).	**"Alimentação Saudável – o que temos de fazer, de manter e/ou de alterar nos nossos hábitos alimentares?"** - A importância do pequeno-almoço; - Exemplos de bons pequenos almoços – algumas receitas; - Sugestões para as diferentes refeições – o que se deve comer e o que se deve evitar; - Análise dos rótulos de alguns alimentos.
Educação Física	- Articulação com 1º Ciclo com os alunos a realizarem um circuito alusivo ao tema da "Alimentação Saudável"; - Apresentação à turma sobre os diferentes temas acima referidos; - Articulação com a Saída de Campo realizada no Jamor no sentido da promoção de refeições saudáveis ao longo do dia;
EV-OFS-EF	Criação de posters, em A3, sobre o projeto articulado "Alimentação Saudável", dos conteúdos reunidos na disciplina de

	Oficina do Saber e Educação Física. Os posters foram realizados em papel cavalinho e técnica mista. Os temas abordados foram: • Diabetes; • Intolerância à lactose; • Intolerância ao Gluten; • Anemia; • Anorexia; • Importância da alimentação antes e após a realização de desporto; • Alimentação saudável na escola; • Importância do pequeno-almoço.
Matemática	

4.4. Trabalho em articulação – PADDE - Ferramentas

PADDE - Ferramentas	Assinale com um X, ou identifique as ferramentas, no caso de escolher "Outras"
Google Classroom	X 1º e 2º Proj. / 1ºP
Google Meet	
Google Drive	
Google Docs	
Google Forms	
Google Calendário	
Moodle	
Inovar Alunos	
Outras:	Genially X 1º Proj. / 1º e 2º P
	Canva X 2º e 3º Projetos – 1º, 2º e 3º P

4.5. Trabalho em articulação – Instrumentos de avaliação formativa

Instrumentos de Avaliação Formativa	Assinale com um X
Observação das dinâmicas de interação entre alunos (processo)	X 1º e 2º Proj. / 1ºP
Observação dos registos dos alunos (processo)	X 1 e 2º Proj. / 1ºP
Qualidade dos produtos culturais elaborados (rúbrica)	
Qualidade das comunicações (rúbrica)	X 1º e 2ºProj. / 1º e 2ºP
Autoavaliação (final)	X 1º Proj.- final do mês de janeiro e 2º Proj – início do mês de março
Heteroavaliação (final)	X 1º e 2º Proj. / 2º P

4.6. Trabalho em articulação – Avaliação do trabalho em articulação

Avaliação do trabalho em articulação	Preencha de acordo com a legenda
Qualidade da articulação disciplinar	Boa
Qualidade do processo (etapas do projeto)	Satisfatória
Qualidade do produto final	Satisfatória
Impacto nas aprendizagens dos alunos	Boa
Legenda: MB – Muito Boa; B – Boa; S – Satisfatória; PS – Pouco Satisfatória;	

5. Alunos com DMDL – Documento Medidas Decreto Lei 54

Nº	D. Pedagógica	A. Curriculares	E. Curriculares	P. Comportamento Pró-Social	I. foco académico comportamental	A. Tutorial Específico	Adaptações ao P. Avaliação	Apoio Psicológico	Acompanhamento Psiquiátrico
1	X	X					X	x	x
7	X	X				x	X		
8	X	X				x	X		
12	X	X					X		
13	X	X					X		
14	X	X					X		
15	X	X					X		
17	X	X				x	X	x	?
19	X	X					X		
21	X	x					x		

Apêndice III – Questionário Inicial

Questionário

Ano Letivo 2022/2023

Escola Escola Básica dos 1.º, 2.º e 3.º Ciclos do Bom Sucesso

Nome completo: _____

Ano de Escolaridade: _____

Data de nascimento:___/___/_____

E-mail:_____

Escola frequentada no ano letivo anterior:

_____

Já ficaste retido em algum ano? Se sim, em qual ou quais?

_____

Tens algum problema de saúde que te impeça a realização de atividade física (Alergias; Lesões mais graves ou frequentes; Problemas respiratórios; Diabetes;…)?

_____

_____

Qual é a tua disciplina favorita e porquê?

_____

_____

_____

_____

Qual é a disciplina que menos gostas e porquê?

_____
_____
_____
_____

Qual o teu gosto pela Educação Física? (1- gosto muito pouco; 2- gosto pouco; 3- gosto razoavelmente; 4- gosto; 5- gosto muito)

1	2	3	4	5

Em educação física qual é a modalidade/atividade que **mais gostas**:

_____

Em educação física qual é a modalidade/atividade que **menos gostas**:

Qual a tua última classificação na disciplina de Educação Física?

Há quantos anos fazes parte do Desporto Escolar? Em que modalidades?

_____

Praticas desporto federado fora da escola?

Sim	Não

Se sim:

Modalidade(s)	
Instituição/Clube	
Anos de Prática	
Nº de treinos semanais	
Nº de horas por treino	

Gostarias de praticar alguma modalidade? Se sim, qual?

_____

Os teus pais praticam ou praticaram alguma modalidade desportiva? Se sim, qual/quais?

_____

_____

Consideras te uma pessoa sedentária? Porquê?

_____

_____

Como ocupas os teus tempos livres?

Exercício Físico	
Ler	
Videojogos	
Passear	
Conviver com amigos ou familiares	
Cinema	
Tecnologias	
Televisão	
Outros (quais?)	

Em média, quantas horas por dia estás em contacto com um aparelho eletrónico? (Telemóvel; Tablet; Televisão; Computador, …)

_____

Apêndice IV – Avaliação inicial

	JDC				GINÁSTICA			ATL	ARE	OUTRAS		ÁREA B - APTIDÃO FÍSICA					
Aluno nº	Basquetebol	Andebol	Futebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Acrobática	Altetismo	Danças Sociais	Badminton	Outras	Vaivém	Abdominais	Extensões de Braços	Flexibilidade dos Membros Inferiores - Drt.	Flexibilidade dos Membros Inferiores - Esq.	Impulsão Horizontal
1	I2-	I2-	I2-	I1	I2	I2	NA	I1-	I2	I2-		ZS	PA	ZS	NAZS	NAZS	PA
2	I1	NAI	NAI	NAI	I1-	I1-	NA	I1-	I2	I1		NAZS	NAZS	ZS	NAZS	NAZS	ZS
3	I1	I1-	NAI	I1-	I1	I2-	NA	I1-	I2	I2-		ZS	ZS	ZS	PA	PA	ZS
4	I1	I1	I1-	NAI	I1-	I1-	NA	I1-	I2	I1		NAZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	NAZS
5	I1	NAI	NAI	NAI	I2-	I1	NA	I1-	I2	I1		NAZS	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS
6	I1	I1-	NAI	NAI	NAI	I1-	NA	I1-	I2	I1		NAZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	NAZS
7	I2	I1	I1	I1-	I1-	I1-	NA	I1-	I2	I1		ZS	ZS	ZS	ZS	ZS	NAZS
8	I2	I2-	I2	I2	I1	I2	NA	I1-	I2	I2		ZS	ZS	ZS	NAZS	NAZS	ZS
9	I1-	I1-	NAI	NAI	NAI	I1-	NA	I1-	I2	I1		NAZS	NAZS	NAZS	NAZS	NAZS	NAZS
10	I2-	I1	I1-	I1-	I1-	I1	NA	I1-	I2	I2		ZS	ZS	ZS	NAZS	NAZS	ZS
11							NA										
12	I1	I1	I1	I1	I1-	I1	NA	I1-	I2	I2-		NAZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	NAZS
13	I1	I1-	I1-	I1-	I2	I2	NA	I1-	I2	I1		NAZS	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS
14	I2-	I1	I2-	I1-	I1	I1	NA	I1-	I2	I2-		ZS	PA	ZS	NAZS	NAZS	ZS
15	I1-	I1-	NAI	NAI	NAI	NAI	NA	I1-	I2	I1		NAZS	NAZS	NAZS	ZS	ZS	NAZS
16	NAI	NAI	NAI	NAI	I1-	I1-	NA	I1-	I2	I1-		ZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	ZS
17	I1	I1-	I1	I1-	I1-	I2-	NA	I1-	I2	I1		NAZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	ZS
18	I1	I1	I1	I1-	I1-	I1	NA	I1-	I2	I2		ZS	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS
19	I2	I2	E1	I2	I2	E1-	NA	I1-	I2	I2		PA	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS
20	I1	NAI	NAI	NAI	I1	I1-	NA	I1-	I2	I1		ZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	ZS
21	I1	I1	NAI	NAI	I1-	I1-	NA	I1-	I2	I1		ZS	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS
22	I1	I1-	NAI	NAI	I2-	I1	NA	I1-	I2	I1		NAZS	ZS	ZS	NAZS	ZS	ZS
23									I2			NAZS	ZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS

Apêndice V – Critérios de Avaliação Área B

	3º Ciclo 1ºPeriodo	**3º Ciclo** 2ºe 3º Período
Classificação 2	1 capacidade física na *ZSAF*	1 capacidade física na *ZSAF*
Classificação 3	2 capacidades físicas na *ZSAF* **(a)** / **(b)**	3 capacidades físicas na *ZSAF* **(a)** / **(b)**
Classificação 4	4 capacidades físicas na *ZSAF* **(a)** / **(b)**	1 capacidade física no *perfil atlético* + 3 capacidades físicas na *ZSAF* **(a)** / **(b)**
Classificação 5	1 capacidade física no *perfil atlético* + 3 capacidades físicas na *ZSAF* **(a)** / **(b)**	2 capacidades físicas no perfil atlético (Obrigatoriamente - Vaivém) + 2 capacidades físicas na ZSAF (Obrigatoriamente - Abdominais) (b)
Obrigatoriamente no teste *"vaivém"* e *"abdominais"* Deve revelar progressão nas capacidades físicas em que não atinja a *ZSAF*		

Apêndice VI – Caracterização Inicial da Turma (área A)

	JDC				GINÁSTICA			ATL	ARE	OUTRAS	
Aluno nº	Basquetebol	Andebol	Futebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Acrobática	Altetismo	Danças Sociais	Badminton	Outras
1	I2-	I2-	I2-	I1	I2	I2	N/A	I1-	I2	I2-	
2	I1	NAI	NAI	NAI	I1-	I1-	N/A	I1-	I2	I1	
3	I1	I1-	NAI	I1-	I1	I2-	N/A	I1-	I2	I2-	
4	I1	I1	I1-	NAI	I1-	I1-	N/A	I1-	I2	I1	
5	I1	NAI	NAI	NAI	I2-	I1	N/A	I1-	I2	I1	
6	I1	I1-	NAI	NAI	NAI	I1-	N/A	I1-	I2	I1	
7	I2	I1	I1	I1-	I1-	I1-	N/A	I1-	I2	I1	
8	I2	I2-	I2	I2	I1	I2	N/A	I1-	I2	I2	
9	I1-	I1-	NAI	NAI	NAI	I1-	N/A	I1-	I2	I1	
10	I2-	I1	I1-	I1-	I1-	I1	N/A	I1-	I2	I2	
11							N/A				
12	I1	I1	I1	I1	I1-	I1	N/A	I1-	I2	I2-	
13	I1	I1-	I1-	I1-	I2	I2	N/A	I1-	I2	I1	
14	I2-	I1	I2-	I1-	I1	I1	N/A	I1-	I2	I2-	
15	I1-	I1-	NAI	NAI	NAI	NAI	N/A	I1-	I2	I1	
16	NAI	NAI	NAI	NAI	I1-	I1-	N/A	I1-	I2	I1-	
17	I1	I1-	I1	I1-	I1-	I2-	N/A	I1-	I2	I1	
18	I1	I1	I1	I1-	I1-	I1	N/A	I1-	I2	I2	
19	I2	I2	E1	I2	I2	E1-	N/A	I1-	I2	I2	
20	I1	NAI	NAI	NAI	I1	I1-	N/A	I1-	I2	I1	
21	I1	I1	NAI	NAI	I1-	I1-	N/A	I1-	I2	I1	
22	I1	I1-	NAI	NAI	I2-	I1	N/A	I1-	I2	I1	
23									I2		

Apêndice VII – Caracterização Inicial Área B

	ÁREA B - APTIDÃO FÍSICA					
Aluno nº	Vaivém	Abdominais	Extensões de Braços	Flexibilidade dos Membros Inferiores - Drt.	Flexibilidade dos Membros Inferiores - Esq.	Impulsão Horizontal
1	ZS	PA	ZS	NAZS	NAZS	PA
2	NAZS	NAZS	ZS	NAZS	NAZS	ZS
3	ZS	ZS	ZS	PA	PA	ZS
4	NAZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	NAZS
5	NAZS	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS
6	NAZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	NAZS
7	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS	NAZS
8	ZS	ZS	ZS	NAZS	NAZS	ZS
9	NAZS	NAZS	NAZS	NAZS	NAZS	NAZS
10	ZS	ZS	ZS	NAZS	NAZS	ZS
11						
12	NAZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	NAZS
13	NAZS	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS
14	ZS	PA	ZS	NAZS	NAZS	ZS
15	NAZS	NAZS	NAZS	ZS	ZS	NAZS
16	ZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	ZS
17	NAZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	ZS
18	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS
19	PA	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS
20	ZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS	ZS
21	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS	ZS
22	NAZS	ZS	ZS	NAZS	ZS	ZS
23	NAZS	ZS	ZS	NAZS	NAZS	NAZS

Apêndice VIII – Prioridades Individuais

Numeros	Prioridades
1	Futebol + Gin Solo + Badminton
2	Basquetebol + Dança + Badminton + Gin. Solo
3	Basqutebol + Dança + Badminton
4	Badminton + Futebol + Gin Solo + Basquetebol
5	Dança + Andebol + Gin Aparelhos + Basquetebol
6	Andebol + Gin Solo + Dança + Badminton
7	Basquetebol + Futebol + Badminton + Atletismo
8	Andebol + Badminton + Atletismo
9	Gin Aparelhos + Basqutebol + Danças Sociais
10	Basquetebol + Gin Solo + Badminton
11	
12	Basquetebol + Gin Solo + Badminton
13	Basquetebol + Gin Solo + Danças Sociais
14	Basquetebol + Badminton + Aparelhos
15	Basquetebol + Gin Solo + Danças Sociais
16	Basquetebol + Dança + Gin Solo
17	Andebol + Gin Solo + Badminton + Dança
18	Andebol + Gin Solo + Atletismo + Badminton
19	Gin Solo + Atletismo + Dança
20	Basquetebol + Gin Aparelhos + Dança + Atletismo
21	Gin Solo + Dança + Andebol
22	Futebol + Gin Aparelhos + Dança
23	Basquetebol + Gin Solo + Danças Sociais

Apêndice IX – Balanço 2ª Etapa

Área das Atividades Físicas											
Matérias	**NAI**		**I1-**		**I1**		**I2**		**E1**		**Nível a alcançar no final do ano**
Basquetebol	1	4,76%	2	9,52%	15	71,43%	3	14,29%	0	0	I2
Andebol	4	19,04%	7	33,3%	9	42,9%	1	4,76%	0	0	I2
Futebol	10	47,6%	3	14,29%	6	28,57%	1	4,76%	1	4,76%	I2
Voleibol	10	47,6%	7	33,3%	2	9,52%	2	9,52%	0	0	I1
Gin. Solo	3	14,29%	9	42,9%	6	28,57%	3	14,29%	0	0	I1
Gin. Aparelhos	1	4,76%	8	38,10%	8	38,10%	4	19,04%	0	0	I2
Gin. Acrobática	Não Avaliado										I1
Dança	0	0	0	0	0	0	21	100%	0	0	I2
Atletismo	0	0	21	100%	0	0	0	0	0	0	I2
Badmínton	0	0	1	4,76%	16	76,2%	4	19,04%	0	0	I2

Área da Aptidão Física						
Testes	**Fora Zona Saudável**		**Zona Saudável (ZSAF)**		**Perfil Atlético (PA)**	
Resistência Aeróbia	10	47,6%	10	47,6%	1	4,76%
Força e Resistência Abdominal	3	14,29%	11	52,4%	2	9,52%
Força Superior	8	38,10%	13	61,9%	0	0
Flexibilidade	13	61,9%	7	33,3%	1	4,76%
Impulsão Horizontal	7	33,3%	13	61,9%	1	4,76%

Área dos Conhecimentos										
Classificação	**Fraco**		**Não Satisfaz**		**Satisfaz**		**Bom**		**Muito Bom**	
Nº de Alunos	0	0	0	0	3	14,29%	12	57,14%	6	28,57%

Apêndice X – Balanço 3ª Etapa

Área das Atividades Físicas							
Matérias	**NAI**	**I1-**	**I1**	**I2-**	**I2**	**E1**	**Nível a alcançar no final do ano**
Basquetebol	0	2	7	5	8	2	I2
Andebol	0	2	10	5	3	2	I2
Futebol	0	5	8	4	3	2	I2
Voleibol	0	2	14	1	4	1	I1
Gin. Solo	0	10	6	3	3	0	I1
Gin. Aparelhos	0	8	8	2	4	0	I2
Gin. Acrobática	Não Avaliado						I1
Dança	0	0	0	0	22	0	I2
Atletismo	0	3	6	0	13	0	I2
Badmínton	0	1	12	4	5	0	I2

Área da Aptidão Física			
Testes	**Fora Zona Saudável**	**Zona Saudável (ZSAF)**	**Perfil Atlético (PA)**
Resistência Aeróbia	11	10	1
Força e Resistência Abdominal	6	15	1
Força Superior	14	8	0
Flexibilidade	10	10	1
Impulsão Horizontal	3	14	5

Apêndice XI – Caracterização Final Área A

	JDC				GINÁSTICA			ATL	ARE	OUTRAS	
Números	Basquetebol	Andebol	Futebol	Voleibol	Solo	Aparelhos	Acrobática	Atletismo	Danças Sociais	Badminton	Outras
1	I2	I2	I2-	I2	I2	I2	N/A	I2	I2	I2-	
2	I2-	I2-	I1	I1	I1-	I1-	N/A	I1-	I2	I1	
3	I2-	I1	I1	I2-	I1	I2-	N/A	I2	I2	I2-	
4	I2-	I2-	I1	I1	I1-	I1-	N/A	I1	I2	I1	
5	I2-	I1	I1-	I1	I2-	I1	N/A	I2	I2	I1	
6	I1	I1	I1-	I1	I1-	I1-	N/A	I1-	I2	I1	
7	I2	I2-	I2-	I1	I1-	I1	N/A	I2	I1	I2	
8	E1	E1-	E1	I2	I1	I2	N/A	I2	I2	I2	
9	I2-	I1	I1-	I2-	I1-	I1-	N/A	I1-	I2	I1	
10	I2	I2	I2	I2-	I2-	I1	N/A	I2	I2	I2	
11											
12	I2	I2-	I2-	I1	I1-	I1	N/A	I1	I2	I2-	
13	I2	I1	I1-	I2-	I2	I2	N/A	I2	I2	I1	
14	I2	I2	I2-	I2	I1	I1	N/A	I2	I2	I2	
15	I1	I1	I1-	I1	I1-	I1-	N/A	I1	I2	I1	
16	I1	I1	NAI	I1-	I1-	I1-	N/A	I1	I2	I1-	
17	I2-	I1-	I1	I2-	I1	I1+	N/A	I2	I2	I1	
18	I2	I2-	I1	I1	I1-	I1	N/A	I2	I2	I2	
19	E1	E1-	E1	E1-	I2	E1-	N/A	I2	I2	I2	
20	I2-	I1	I1	I1	I1	I1-	N/A	I1	I2	I1	
21	I2	I2-	I2	I1	I2-	I1	N/A	I2	I2	I1	
22	I2-	I1	I2-	I1	I2-	I1	N/A	I2	I2	I1	
23	I1	I1-	NAI	I1-	I1	I1-	N/A	I1	I2	I2-	

Apêndice XII – Caracterização Final área B

							Flexibilidade dos Memb. Inf.					
	Vaivém		Abdominais		Extensões de Br.		Dta.		Esq.		Impuls. Horizontal	
Não atinge (NAZS)	9	41%	3	14%	13	59%	12	55%	12	55%	3	14%
ZSAF (ZS)	11	50%	18	82%	9	41%	9	41%	9	41%	13	59%
Perfil Atlé. (PA)	2	9%	1	5%	0	0%	1	5%	1	5%	6	27%
	22	100%	22	100%	22	100%	22	100%	22	100%	22	100%

Apêndice XIII – Rubrica 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*	Bom *45 pontos*	Satisfaz *35 pontos*	Não Satisfaz *15 pontos*
Apresenta 8 exercícios de acordo com os objetivos.	Apresenta 6-7 exercícios de acordo com os objetivos.	Apresenta 4-5 exercícios de acordo com os objetivos.	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*	Bom *15 pontos*	Satisfaz *10 pontos*	Não satisfaz *5 pontos*
Não existem Exercícios que trabalhem os mesmos grupos musculares de forma consecutiva	Apresenta Exercícios que trabalhem os mesmos grupos musculares de forma consecutiva (1 vez)	Apresenta Exercícios que trabalhem os mesmos grupos musculares de forma consecutiva (2 vez)	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*	Satisfaz *10 pontos*	Não satisfaz *0 pontos*
Entrega do trabalho dentro do prazo	Entrega do trabalho com 1 dia de atraso.	Entrega do trabalho com 2 ou mais dias de atraso

Apêndice XIV – Caracterização Inicial Desporto Escolar

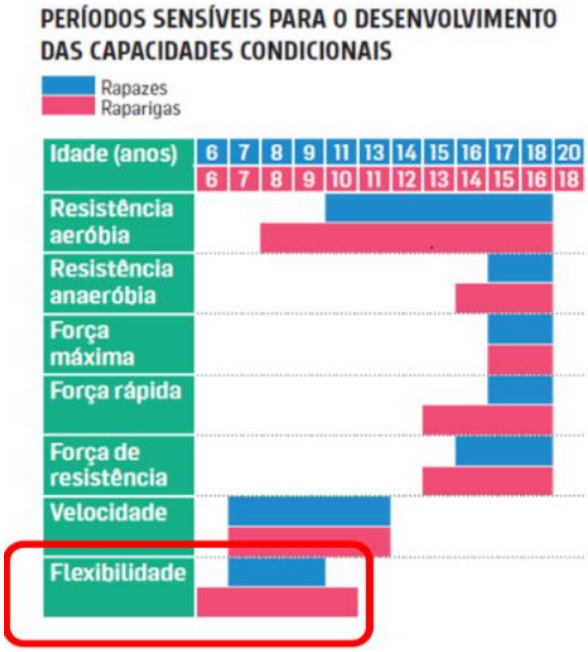
Grupo 1 - 1º Ciclo							
	Avião	Cambalhota à frente	Meia Pirueta	Cambalhota à retaguarda	Posição de flexibilidade	Roda	Pino
1	F	F+	F	F	F	F	F+
2	F	F	F	F	F	F+	F-
3	F	F	F	F-	F	F-	F
4	FB	FB	FB	FB	FB	FB	FB
5	FB	FB	F	F+	FB	F	F-
6	F	F	F	F	F	F	NF
7	FB	F	F-	F	F	F	F-
8	F	F	F	F	F	F	F
9	F-	F-	F	NF	F-	NF	NF
10	F	FB	F	F-	F	F+	F
11	F	F	F	F-	F	NF	NF
12	F-	F-	F	NF	F-	NF	NF
13	F	F-	F	F	F	F-	NF
14	FB	F+	FB	F	FB	F	F
15	F	F	F	F-	F	F-	NF
16	F+	F	F	F	F	F	F-

Grupo 2 - 2º e 3º Ciclo							
	Avião	Cambalhota à frente	Meia Pirueta	Cambalhota à retaguarda	Posição de flexibilidade	Roda	Pino
1	F	F	F-	F-	F-	F	F-
2	F	F	F	F-	FB	F	F-
3	F	F-	F	F-	F-	F-	NF
4	F-	F-	F-	F-	F-	F-	NF
5	F	F	F	F	F-	F+	F
6	F-	F+	F	F	F	F	F-
7	F	F+	F	F	F	F	F-
8	F	F-	F	F-	F+	F+	F
9	F	F-	F	F-	F+	F-	NF
10	F-	F-	F	NF	F-	NF	NF
11	F-	F	F	F	F	F-	NF
12	FB	FB	F+	F	F+	F+	F
13	FB	F+	F+	FB	FB	F	F
14	F+	F	F	FB	F	F	F-
15	F-	F-	F	NF	F	F-	NF
16	F	F-	F	F-	F	NF	NF
17	F+	FB	F+	FB	F-	F	F+
18	F	FB	FB	F+	FB	F+	F
19	F-	F-	F	F-	F-	NF	NF
20	F-	F-	F-	NF	F-	NF	NF

Apêndice XV – Tabela de Referência para flexibilidade dos MI

	RAPARIGAS		RAPAZES	
	SENTA E ALCANÇA (cm)		SENTA E ALCANÇA (cm)	
IDADE	Zona Saudável (≥)	Perfil Atlético (≥)	Zona Saudável (≥)	Perfil Atlético (≥)
9	22,9	31,2	20,3	29,3
10	22,9	31,2	20,3	29,3
11	25,4	31,4	20,3	28,9
12	25,4	32,1	20,3	28,8
13	25,4	33,3	20,3	29,2
14	25,4	34,6	20,3	30,4
15	30,5	35,3	20,3	31,9
16	30,5	35,6	20,3	33,5
17	30,5	36,0	20,3	34,5
18+	30,5	36,3	20,3	35,0

Apêndice XVI – Períodos Sensíveis das capacidades motoras



Apêndice XVII – Prova de orientação na escola

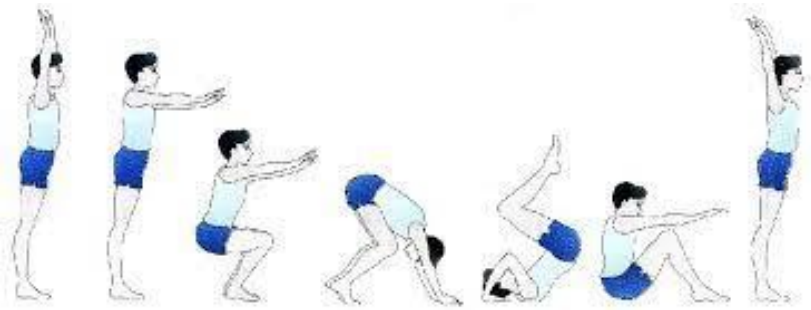
Nomes:	Início: Chegada:	Turma:
Ponto	Pergunta	Resposta
1	Quantas mesas tem esta zona?	
2	Quantas macacas estão presentes no chão?	
3	Qual o número da pista mais perto da bancada?	
4	Qual a fila da turma mais perto do refeitório?	
5	Quantas mesas tem esta zona?	
6	Quantos caixotes do lixo estão nesta zona?	

7	Qual a turma que realizou o trabalho interdisciplinar exposta na entrada da escola?	
8	Quantas escadas tem esta zona?	
Cada resposta certa vale 2 pontos. Pontos:		

Apêndice XVIII – Sequências de Ginástica Nível Introdução

(Sequência I1)

1 - Rolamento à frente



2 – Meia pirueta

3 – Rolamento à retaguarda de pernas afastadas (plano inclinado)

4 – Avião

5 – Salto de gato até ao espaldar

6 – Subida para pino (espaldar)

6 – Folha

7 – Passagem por pino (plinto)

Sequência (I2)

1 – Rolamento à frente

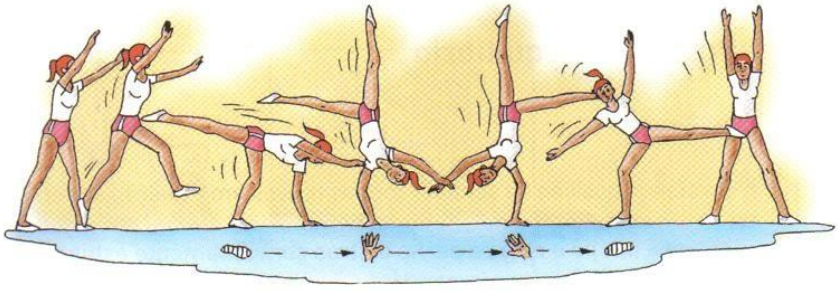
2 – Meia pirueta

3 – Rolamento à retaguarda

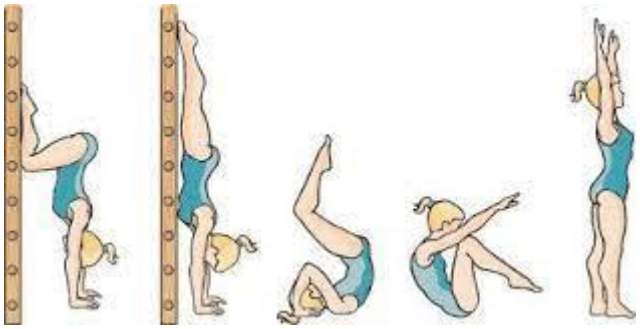
4 – Rolamento à frente com pernas afastadas (plano elevado)

5 – Avião

6 – Roda (apoio mãos na cabeça do plinto)



7 – Subida Pino no Espaldar e terminar em rolamento para a frente



8 – Salto de gato até ao plinto

9 – Passagem por pino no plinto terminando em rolamento

Apêndice XIX – Planos de Trabalho Intervalado Individual

Agrupamento de Escolas do Bom Sucesso

PLANO DE TREINO –

TABATA

Disciplina: EDUCAÇÃO FÍSICA

Ano letivo 2022-2023

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***
1 *Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 1*		2 *Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 2*		3 *Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 3*	4 *Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 4*
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 *Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 5*	6 *Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 6*	7 *Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 7*	8 *Podes utilizar este espaço para descreveres o exercício ou colar aqui a imagem do exercício 8*

Professor: Miguel Monteiro

Apêndice XX – 3ª Etapa Planeamento

<table>
<tr><td>Plano Anual</td><td colspan="15">3ª Etapa – Progresso</td></tr>
<tr><td>Objetivos específicos</td><td colspan="15">Basquetebol: passe e desmarcação em direção ao alvo, lançamento na passada, ocupação dos 3 corredores, participar no ressalto
Voleibol: passe alto dirigido para o colega em situação de cooperação, 1x1 em alunos com mais qualidade técnica nas execuções
Futebol: condução de bola em direção à baliza; saber quando passar, rematar ou driblar; ocupação dos 3 corredores; saber desmarcar
Andebol: remate em salto quando isolado, saber desmarcar
Ginástica de aparelhos: toda a turma trabalhar no sentido de cumprir o I1 na ginástica de aparelhos;
Ginástica de Solo: realizar uma sequência fluída combinando 4 elementos gímnicos tendo presente elementos de ligação e de flexibilidade.
Ginástica Acrobática: Realizam monte e desmonte corretamente; Mantém a figura estática durante 3 segundos
Dança: <u>Merengue –</u> Em line dance e a pares: passos no lugar, passos progredindo à frente e atrás, mambo, passos laterais, passos laterais cruzados, voltas à dta e à esq, jazz square, twist, passos em V <u>Rumba Quadrada –</u> Em line dance e a pares: passo básico, passo progressivo, volta circular, volta e contravolta. Aprender as danças tradicionais Regadinho e Erva Cidreira.
Atletismo: inclinar o tronco para a frente na velocidade, nas barreiras passagem rente ao obstáculo Badminton - Realizam serviço curto e comprido, clear, lob e amorti
Orientação: primeiro contacto com a matéria (interpretar um mapa).
Área B: melhoramento das capacidades físicas sendo os alunos a demonstrar à turma as suas tabatas realizadas no 1º Período
Área C: realizar um trabalho de grupo acerca das regras nos JDC</td></tr>
<tr><td>Grupos</td><td>JDC e Badminton</td><td colspan="6">Grupo A: 1, 3, 7, 8, 10, 12, 14, 18, 19
Grupo B: 2, 4, 5, 6, 9, 13, 15, 16, 17, 20, 21, 22, 23</td><td>Ginástica</td><td></td><td colspan="7">Grupo A: 1, 3, 5, 8, 13, 14, 19, 22
Grupo B: 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 23</td></tr>
<tr><td>Mês</td><td colspan="2">Janeiro</td><td colspan="6">Fevereiro</td><td colspan="8">Março</td></tr>
<tr><td>Dia</td><td>26</td><td>30</td><td>2</td><td>6</td><td>9</td><td>13</td><td>16</td><td>23</td><td>27</td><td>2</td><td>6</td><td>9</td><td>13</td><td>16</td><td>20</td><td>23</td><td>27</td><td>30</td></tr>
<tr><td>Nº UD</td><td colspan="4">1</td><td colspan="5">2</td><td colspan="9">3</td></tr>
</table>

Aula Nº	47	48 + 49	50	51+52	53	54+55	56	57	58+59	60	61+62	63	64+65	66	67+68	69	70+71	72
Espaço	Gin.	Gin.	Ext.	Ext.	Pav.	Pav.	Gin.	Gin.	Gin.	Ext.	Ext.	Pav.	Pav.	Gin.	Gin.	Ext.	Ext.	Pav
Condição Física						1	Mega Sprinter – Fase Escola	Prova de Orientação - Introdução		6			6					Testes Fitescola – flexibilidade dos membros inferiores, força abdominal, força dos mesmbros superiores e impulsão horizontal.
Futebol			1,2	1,2						1,2,4	4					1, 4	1, 4	
Voleibol			1,2	1,2	1,2	1,2			2,3	1,2	1,2		1,5		1	1, 2	1, 2	
Basqueteb ol			6		5	5,6							5,6					
Andebol				4						4	4					4	4	
Gin. Solo	1	1							1					1	1			
Gin. Aparelhos	1,2,3,4	4							1,2,3,4					1, 2, 3, 4	1, 2, 3, 4			
Gin. Acrobática		1							1					1	1			
Atletismo																		
Dança		1,3			2				5,6				5,6					
Badminton						1							1,3					
StreetSurfing																		
FitEscola												2						

Matéria	Objetivos	Situações de Exercício	Orientações Chave
Futebol	Grupo B: Realizam passe seguido de desmarcação; Conduzem a bola em	1 – Situação de Jogo 2x0 2- Situação de 2x1	Haver sempre uma linha de passe à direita e à esquerda do portador

	progressão; Quando em posse de bola passam a um colega em desmarcação	3 – Situação de Jogo 3x1 4 – Situação de Jogo 2x2 + Joker com 4 balizas 5 – Situação de Jogo 4x4 + Joker	da bola Defender entre a bola e a baliza Saber os "quandos"
	Grupo A: Garantem largura e profundidade; Decidem oportunamente quando rematar, passar ou progredir	6 – Situação de Jogo 4x4 (com corredores) 7 – Situação de Jogo 5x5	Atacar somente no seu corredor
Andebol	Grupo B: Realizam passe seguido de desmarcação; Recebem a bola com as duas mãos; Assumem atitude defensiva; Rematam em salto	7 – Situação analítica com incidência no remato em salto. 1 – Situação de Jogo 2x0 2 – Situação de Jogo 3x0 3 – Situação de Jogo 3x1 4 – Situação de Jogo 3x3 + Joker	Remate em salto Haver sempre uma linha de passe à direita e à esquerda do portador da bola
	Grupo A: Rematam em salto; Defendem HxH	5 – Situação de Jogo 4x4 6 – Situação de Jogo 5x5	Marcação HXH
Basquetebol	Grupo B: Passam e a seguir desmarcam-se; Assumem atitude defensiva; Participam no ressalto	1 – Situação de Jogo 3x0 2 – Situação de Jogo 3x1 3 – Situação de Jogo 2x2 + Joker em meio-campo 4 – Situação de Jogo 3x3 sem drible 5 – Concurso de lançamentos na passada	Haver sempre uma linha de passe à direita e à esquerda do portador da bola Defender entre a bola e o cesto Lançamento na passada
	Grupo A: Desmarcam-se para linha de 1º passe ou cortam para o cesto. Conduzem a bola pelo corredor central; Realizam passe para um colega em posição mais ofensiva	8 – Situação de Jogo 3x0 6 – Situação de Jogo 3x3 7 – Situação de Jogo 4x4 + Joker	Passe e corta Condução pelo corredor central
Voleibol	Grupo B: Sustentação da bola no ar; Passes altos	1 – Toques de sustentação 2- Situação de Jogo 1+1	Mantém a posição base Passe alto Colocar-se por debaixo da bola
	Grupo A: Serviço por baixo colocado; Passe colocado para o campo adversário; Posicionamento defensivo para receção da bola	3 – Situação de Jogo 1x1 4 – Situação de Jogo 2+1 5 – Situação de 2+2	Flexão das pernas Intencionalidade das ações ao 3º toque
Ginástica de Solo	Realizam os elementos gímnicos isoladamente (com ou sem progressões); Realizam uma sequência gímnica	1 – Realizam progressões para os elementos onde têm mais dificuldades 2 – Realizam uma sequência	Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
Ginástica de Aparelhos	Boque, Plinto e Minitrampolim – Chamada a dois pés; Execução correta dos saltos; Receção equilibrada Trave – Realização das ações motoras com empenho, correção e fluidez	1 – No boque realizam Salto ao Eixo e Salto Entre-mãos 2 – No Plinto realizam Salto ao Eixo, Rolamento à frente e Salto Entre-mãos 3 – No Minitrampolim realizam Salto em Extensão, Salto Engrupado, Salto Encarpado de pernas afastadas, Meia Pirueta, Pirueta, Salto Encarpado de pernas juntas 4 – Na Trave realizam sequência: entrada a 1 pé, marcha à frente e atrás, salto com	Chamada a dois pés Receção equilibrada 3 – Todos os saltos são feitos através do Salto em Extensão Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor

		flexão das pernas, ½ volta, saída com salto em extensão ou ½ pirueta	
Ginástica Acrobática	Realizam monte e desmonte corretamente; Mantém a figura estática durante 3 segundos	1 – Figuras a pares 2 – Figuras de trios	Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
Atletismo	Barreiras – Passagem rasante dos obstáculos; Mantém o equilíbrio nas receções, sem desaceleração nítida	B1 – Trabalho de técnica da perna de ataque B2 – Trabalho de técnica da perna de esquiva B3 – Transposição de pequenos obstáculos com corrida	Ataca a Barreira, apoia o 1/3 anterior do pé longe, passa a barreira com trajetória rasante mantendo o equilíbrio e sem desaceleração
	Velocidade – Inclina o tronco à frente nas últimas passadas	V1 – Trabalho de capacidade de reação V2 – Corrida de 40m	Reação a diferentes estímulos Inclinação do tronco à frente nas últimas passadas
	Estafetas – Transmissão do testemunho após sinal sonoro	E1 – Transmissão do testemunho após sinal sonoro, sem desaceleração na troca do testemunho	Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
	Salto em Altura – Tesoura; Fosbury Flop: apoio ativo na chamada com elevação da coxa da perna livre	S1 – Aluno realiza técnica de tesoura S2 – Aluno, de costas, realiza "queda" para o colchão	S1 – Extensão completa dos MI
Dança	Merengue – Em line dance e a pares: passos no lugar, passos progredindo à frente e atrás, mambo, passos laterais, passos laterais cruzados, voltas à dta e à esq, jazz square, twist, passos em V Rumba Quadrada – Em line dance e a pares: passo básico, passo progressivo, volta circular, volta e contravolta	1 – Em line dance, realizam os passos de Merengue 2 – Em line dance, realizam os passos de Rumba Quadrada 3 – A pares, realizam os passos de Merengue 4 – A pares, realizam os passos de Rumba Quadrada 5 – Os alunos realizam o regadinho. 6 – Os alunos realizam a erva cidreira.	Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
Badminton	Realizam serviço curto e comprido, clear, lob e amorti	1 – Situação de Jogo 1+1 2 – Situação de Jogo 1x1 3 – Torneio escada	Mantém uma PB regressando à PI após cada batimento
Streetsurfing	Deslizam com os dois pés sobre a prancha, após impulso	1-O aluno desliza com os dois pés sobre a prancha, após impulso de um pé, realizando um trajeto retilíneo, com ou sem ajuda. 2- O aluno desliza com os dois pés sobre a prancha, realizando um percurso delineado. 3- O aluno desliza com os dois pés sobre a prancha, efetuando, ao mesmo tempo, passes para os seus colegas.	Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
Condição Física	Melhorar as capacidades físicas, nomeadamente a resistência aeróbia e a força superior; Verificar se os alunos se encontram na ZSAF	1-Circuito de condição física 2- Teste do Vaivém 3- Teste dos Abdominais 4- Teste das Extensões de Braços 5- Teste do Senta e Alcança 6 – Realizar as tabatas	Realização dos exercícios com correção Níveis de empenhamento motor elevados

Conhecimentos	Aprofundar os conhecimentos acerca das regras nos Jogos Desportivos Coletivos.	Trabalho de grupo	

Apêndice XXI – Unidade Didática 03

Professor Orientador	Professor Estagiário	Nº UD	Ano	Turma	Nº Alunos	Datas	Etapa Atual
Fernando Soares	Miguel Monteiro	3	7º	D	21	31.10.2022 a 17.11.2022	2ª Etapa Prioridades
Objetivos UD	Incidir nas prioridades de cada aluno na área da aptidão física Nos JDC de Invasão, receção e enquadramento ofensivo e passe e desmarcação Na Ginástica, aperfeiçoamento dos elementos gímnicos e dos saltos Aperfeiçoamento do merengue em line dance						

Matérias			Futebol	Basquetebol	Andebol	Voleibol	Gin. Solo	Gin. Aparelhos	Gin. Acrobática	Dança	Badminton	Atletismo	Streetsurfing	Condição Física	Aquecimento
Dia	**Aula**	**Espaço**													
31.10	19e20	Ext			A4									2	Ge2
3.11	21	Pav		1		1,5								2	B2
7.11	22e23	Sala	Aula teórica – Capacidades Motoras												
10.11	24	Gin					2	1,2,3						2	G1
14.11	25e26	Gin				5	2	1,2,3		1				1	G1
17.11	27	Ext	1	1		1,5									B6, F1, V2

Objetivos por Matérias

Matéria	Objetivos
Futebol	Alunos Menos Evoluídos: Aluno realiza passe seguido de desmarcação e, quando em posse de bola passa a um colega em desmarcação. Alunos Mais Evoluídos: Aluno garante largura e profundidade através de fintas e mudanças de direção (desmarcações).
Basquetebol	Alunos Menos Evoluídos: Desmarcam-se ofensivamente, para criação de linhas de passe e ocupação equilibrada do espaço; Passam e a seguir desmarcam-se; Assumem atitude defensiva entre o jogador e o cesto Alunos Mais Evoluídos: Desmarcam-se para linha de 1º passe ou cortam para o cesto;
Andebol	Alunos Menos Evoluídos: Desmarcam-se ofensivamente, para criação de linhas de passe e ocupação equilibrada do espaço; Passam e a seguir desmarcam-se Alunos Mais Evoluídos: Desmarcam-se, garantindo a ocupação equilibrada do espaço; rematam em salto
Voleibol	Alunos Menos Evoluídos: Deslocam-se para o ponto de queda da bola; Sustentação da bola no ar Alunos Mais Evoluídos: Utilizam os MI nas ações técnicas;
Ginástica Solo	Aperfeiçoamento dos elementos gímnicos com ajudas materiais
Ginástica Aparelhos	Boque Salto ao Eixo e Entre-mãos Plinto Entrada em Salto de Coelho com saída em Salto de Eixo; Rolamento à frente; Salto ao Eixo e Entre-mãos

	Minitrampolim Salto em Extensão, Engrupado, ½ Pirueta, Pirueta e Carpa Trave Entrada a 1 pé, Marcha à frente e atrás, Meia Volta (com balanço ou não), Salto, Avião, Saída com Salto em Extensão ou ½ Pirueta
Ginástica Acrobática	Executam as figuras a pares e a trios, mantendo a posição durante 3 segundos e realizando o monte e o desmonte corretamente
Dança	Conseguem entrar na música no tempo certo e realizam os passos no tempo e ritmo corretos da música
Badmínton	Deslocam-se oportunamente e adotam posicionamento e atitude corretos; Utiliza a pega mais correta; Realiza Clear na devolução do volante com trajetórias altas e Lob na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura
Atletismo	Barreiras Transpõem pequenos obstáculos, combinando corrida, impulsão, voo e receção Estafetas Recebem o testemunho na zona de transmissão, após sinal sonoro Velocidade Aceleram até à velocidade máxima, terminando sem desaceleração e inclinando o tronco à frente Salto em Altura Realizam a técnica de tesoura
StreetSurfing	Deslizam com os dois pés sobre a prancha, após impulso de um dos pés
Condição Física	Melhorar as capacidades físicas, nomeadamente a aptidão aeróbia, flexibilidade e força dos membros superiores

Situações de Exercício

Fase da Aula	Matéria	Situações de Exercício	Objetivos
Parte Inicial	Geral	Ge1 – Apanhada (variantes) – Apanhada clássica, apanhada à zona; apanhada por equipas; apanhada com bola, apanhada com corrente Ge2 – Mobilização Geral	- Ativação Cardiorrespiratória - Níveis de empenhamento motor elevados - Jogo Fluido
	Futebol	F1 – Em pequenos grupos, trabalhar técnica: condução de bola, passe e receção. F2 – Caça-Bolas: Metade dos alunos com bola e metade sem. Os alunos sem bola tentam "roubar" a bola aos colegas com bola. F3 – Jogo da Rabia F4 – Exercício específico para promover a desmarcação	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida. - Elevado tempo de empenhamento motor
	Basquetebol	B1 – Em grupo, faz os vários gestos técnicos e vai para trás da fila. B2 – Todos os alunos com bola devem tentar desarmar os colegas sem perder o controlo da própria bola e sem parar o drible. B3 – A pares, os alunos realizam lançamento na passada e ressalto. B4 – Jogo dos Passes B5 – Jogo da Apanhada, tocando com a bola no aluno que está a fugir B6 – Exercício específico para promover a desmarcação com finalização em lançamento na passada.	- Ativação Cardiorrespiratória - Níveis de empenhamento motor elevados - Realização das principais ações técnicas do jogo
	Andebol	A1 – Em pequenos grupos, trabalhar técnica: passe de ombro, passe picado,	- Ativação Cardiorrespiratória

		receção e drible. A2 – Bola ao Capitão; Equipa em posse de bola deve passar a bola ao "capitão", que se encontra do lado do campo adversário, numa zona pré-definida, através de passe e receção, sem utilizar o drible ou deslocamentos com bola na mão. A3 – Jogo dos Passes. A4 – Bola ao quintal	- Níveis de empenhamento motor elevados - Realização das principais ações técnicas do jogo
	Voleibol	V1 – A pares, realizar passe, manchete e serviço V2 – Toques de sustentação	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida - Elevado tempo de empenhamento motor
	Ginástica	G1 – Corrida, com variações de velocidade e mudanças de direção, pelo ginásio, realizando as ações que o professor indica: mobilidade articular; Saltos engrupado, meia pirueta, gato, coelho e rã; Afundos, Andar com 4 apoios ou mesa. G2 – Corrida e juntar em grupos variados (ex: grupos de 3 com 2 pés e 2 mãos no chão). G3 – "O último a…" (ex: o ultimo a subir aos espaldares, enche)	- Ativação Cardiorrespiratória - Níveis de empenhamento motor elevados - Realização dos elementos com empenho e correção, de uma forma fluida
Parte Fundamental	Futebol	1-Situação de Jogo 2x2 + Joker com 4 balizas 2- Situação de Jogo 4x4 + Joker (agente de ensino) 3- Situação de Jogo 4x4 só defende no ½ campo defensivo 4- Situação 3x1+Gr em superioridade numérica expressiva 5- Situação 2x0+GR	- Domínio estável da bola - Progressão no terreno em função da baliza - Ocupação do espaço em função dos colegas - Cooperação oportunista intermitente
	Basquetebol	1-Situação de Jogo 3x3 sem drible 2- Situação de Jogo 2x2 + Joker (agente de ensino) numa tabela 3 – Situação de 3x3	- Domínio estável da bola - Progressão no terreno em função do cesto - Ocupação do espaço em função dos colegas - Cooperação oportunista intermitente
	Andebol	1-Situação de Jogo 4x4 2- Situação de Jogo 4x4 + Joker 3- Situação de Jogo 5x5	- Domínio estável da bola. - Progressão no terreno em função dos colegas, adversários, bola e baliza - Ocupação do espaço em função dos colegas. - Cooperação oportunista intermitente
	Voleibol	1- Situação de Jogo 1+1 2- Situação de Jogo 1x1 3- Situação de Jogo 2+2 4- Situação de Jogo 2x2 5- Individualmente: mandar a bola ao ar e colocar-se debaixo da bola; deixar a bola bater no chão e colocar-se debaixo da bola; realizar toques de sustentação; realizar dois toques na bola em que o segundo seja alto	- Sustentação da bola no ar - Passe alto - 2º toque dado junto à rede
	Ginástica Solo	1-O aluno realiza a sequência 2-O aluno realiza progressões para os elementos onde tem mais dificuldades 3-O aluno realiza elementos à sua escolha	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida. - Elevado tempo de empenhamento motor
	Ginástica Aparelhos	1-O aluno realiza Salto ao Eixo e Entre-mãos no Boque. 2-O aluno realiza Salto de Coelho (com progressão para Salto ao Eixo), Rolamento à Frente, Salto ao Eixo e Salto Entre-mãos no Plinto. 3-O aluno realiza Salto em Extensão, Engrupado, Meia Pirueta, Pirueta e Carpa no Minitrampolim. 4-O aluno realiza Entrada a um pé, Marcha à frente e atrás, Salto com flexão das pernas, ½ volta e Saída com salto em extensão ou com ½ pirueta	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida. - Elevado tempo de empenhamento motor

		na Trave.	
	Ginástica Acrobática	1-A pares, os alunos realizam Equilíbrio em prancha, Equilíbrio em pino e Equilíbrio sobre a coxa 2-Em trios, os alunos realizam Equilíbrio em prancha, Equilíbrio em pé nas coxas dos bases e Apoio em prancha facial.	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida. - Elevado tempo de empenhamento motor - Definição das figuras durante 3 segundos.
	Dança	1-Em line dance, o aluno realiza a coreografia de Merengue.	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida - Elevado tempo de empenhamento motor
	Badminton	1-Situação de Jogo 1+1 2-Situação de Jogo 1x1 3-Torneio Escada	- Mantém uma PB regressando à PI após cada batimento - Desloca-se com oportunidade, e adota posicionamento e atitude corretos - Diferencia os diferentes tipos de pega, utilizando a mais correta - 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
	Atletismo	1-Salto em Altura: Aluno realiza técnica de tesoura com extensão completa dos M.I. sem desaceleração na corrida de balanço	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida - Elevado tempo de empenhamento motor
	StreetSurfing	1-O aluno desliza com os dois pés sobre a prancha, após impulso de um pé, realizando um trajeto retilíneo, com ou sem ajuda.	- Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida. - Elevado tempo de empenhamento motor
	Condição Física	1-Circuito de condição física: extensões de braços no banco sueco, abdominais na bola de pilates, abdominais no colchão, subir e descer o espaldar, saltar à corda. 2 – Criação e aplicação das tabatas individuais	- Níveis de empenhamento motor elevados - Os alunos encontram-se na ZSAF
Parte Final	Alongamentos		- Retorno à calma

Apêndice XXII – Plano de aula tipo

Data: 26.01.2023	**Professor:** Fernando Soares **Estagiário:** Miguel Monteiro	**Duração:** 45 minutos	**Turma:** **7ºD**	**Grupos de Trabalho:** Bianca, Tharcísio, Rebeka, Dairine, Ivo, Alexandre Rafaela, Hamilton, Cristiano, Lorena, João Maia Rhayan, Filipe, Catarina, Guilherme, Tatiana, Luís Martim, Simão, Lisandro, Verónica, Naemilly
Nº da Aula: **47**		**Nº de Alunos:** 22	**Espaço:** Ginásio	
Etapa: 3ª - Progresso **Unidade Didática:** 1ª	**Conteúdos/Objetivos:** • Solo: Realizam os elementos gímnicos isoladamente (com ou sem progressões); realizam os elementos gímnicos consoante a tabela das prioridades. • Aparelhos: Boque, Plinto e Minitrampolim – Chamada a dois pés; Execução correta dos saltos; Receção equilibrada. Trave – Realização das ações motoras com empenho, correção e fluidez	**Sumário:** • Circuito de Ginástica: Boque, Plinto, Minitrampolim, Trave e Solo e toques de sustentação no voleibol.	**Recursos Materiais:** Minitrampolim, Boque, Plinto, Trave, Tapetes, Colchões de queda, Reuther, Plano inclinado, Praticáveis, Bolas de Voleibol	

PARTE INICIAL

Duração	Situação de Apz	Organização	Descrição da Tarefa	Componentes Críticas
08h55 5’	Instrução Inicial	Massivo	Apresentação do conteúdo da aula	Verificar as presenças Explicar o que se pretende em cada “estação”
09h00 10’	Aquecimento		G1 – Corrida, com variações de velocidade e mudanças de direção, pelo ginásio, realizando as ações que o professor indica: mobilidade articular; Saltos engrupado, meia pirueta, gato, coelho e rã; Afundos, Andar com 4 apoios ou mesa G4 – A pares, os alunos executam diversas componentes técnicas dos elementos gímnicos	Ativação Cardiorrespiratória Níveis de empenhamento motor elevados Realização dos elementos com empenho e correção, de uma forma fluida

PARTE PRINCIPAL

Duração	Situação de Apz	Organização	Descrição da Tarefa	Componentes Críticas
09h10 8’	Minitrampolim + Solo	4 estações	No Minitrampolim realizam Salto em Extensão, Salto Engrupado, Salto Encarpado de pernas afastadas, Meia Pirueta, Pirueta, Salto Encarpado de pernas juntas Na ginástica de solo realizam os elementos gímnicos consoante as tabelas das prioridades.	Chamada a dois pés Receção equilibrada No Minitrampolim todos os saltos são feitos através do Salto em Extensão Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
09h18 8’	Plinto + Solo		No Plinto realizam Salto ao Eixo, Rolamento à frente e Salto Entre-mãos No Solo realizam uma sequência de 3 elementos à escolha. Na ginástica de solo realizam os elementos gímnicos consoante as tabelas das prioridades.	Chamada a dois pés Receção equilibrada Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
09h26 8’	Trave + Solo		Na Trave realizam sequência de 3 elementos à escolha: entrada a 1 pé, marcha à frente e atrás, salto com flexão das pernas, ½ volta, saída com salto em extensão ou ½ pirueta	Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor

			No Solo realizam progressões para os elementos onde têm mais dificuldades	
PARTE FINAL				
Duração	**Situação de Aprendizagem**	**Organização**	**Objetivo**	**Componentes Críticas**
09h34 6’ 09h40	Instrução Final	Massivo	Alongamentos Balanço da aula	Arrumação do material utilizado Informar os alunos sobre a sua prestação nas tarefas realizadas

Apêndice XXIII – Folha de observação

Grelha de Observação Inter-Estagiários - MAGIC

Parte da Aula	Categorias	Critérios de Observação	Avaliação (Bom, Suficiente ou Insuficiente)				
Parte Inicial	Gestão	Ter o material pronto no início da aula					
		Colocação do professor e disposição dos alunos					
		Pouco tempo despendido na formação de grupos					
		Verificar segurança dos alunos (Equipamento adequado/ objetos proibidos)					
	Instrução	Linguagem simples, clara e objetiva					
		Apresentação dos objetivos da aula					
		Tempo de instrução					
		Informação sobre os espaços, a ocupação e a circulação dos alunos					
	Clima	Reúne, capta e mantém a atenção dos alunos (Instrução)					
		Dinamiza e entusiasma os alunos (Aquecimento)					
Parte Principal	Gestão	Circulação do professor					
		Ocupação equilibrada dos espaços					
		Utilização de meios auxiliares					
		Manter o controlo visual de toda a turma					
		Regular o tempo passado por cada grupo em cada tarefa					
		Segurança nas atividades					
	Instrução	Manter os alunos informados sobre o seu desempenho					
		Completar o ciclo de Feedback					
		Manter os alunos focados nos objetivos					
		Fornecer feedbacks individuais e de grupo					
	Clima	Realçar os bons desempenhos					
		Fornecer sobretudo feedbacks positivos					
		Encorajar os alunos e acreditar nas suas capacidades					
		Autonomia dos alunos nas atividades					
Parte Final	Gestão	Arrumação do material					
		Colocação do professor e disposição dos alunos					
	Instrução	Balanço da aula (reforçar conteúdos da aula)					
		Projetar a aula seguinte					
	Clima	Reforçar aspetos positivos (Comportamentos/Aprendizagens)					
		Motivar os alunos para a(s) aula seguinte					

Apêndice XXIV – Questionário sobre a alimentação para o projeto interdisciplinar

Questionário sobre alimentação – 7ºD

Nome do aluno: _____

Género: _____

Idade: _____

Caro aluno/a:

Gostava de saber o que pensas sobre a tua alimentação diária. Espero que sejas sincero e que digas o que fazes. Lê as perguntas com atenção, ouve as explicações e se mesmo assim tiveres dúvidas, pergunta. Para responder, basta circundar aquela que mais se adequa às tuas práticas.

1) Quantas refeições fazes por dia?

a) Uma ou duas;

b) De três a quatro;

c) Mais de cinco.

2) Quantos copos de água bebes por dia?

a) Não bebo água;

b) Menos de quatro copos;

c) Mais de cinco copos.

3) Tomas o pequeno-almoço?

a) Sim;

b) Às vezes;

c) Não.

3.1) Se sim, como costuma ser constituído o teu pequeno-almoço?

a) Bolachas, biscoitos, snacks;

b) Leite, pão branco, lacticínios, cereais;

c) Frutas e sumos naturais, cereais integrais, pão integral.

3.2) És tu que preparas o teu pequeno-almoço?

a) Sim, sempre;

b) Às vezes;

c) Não.

4) Qual é, em média, a quantidade de frutas que consomes por dia?

a) Não como fruta;

b) Três peças de fruta;

c) Duas ou menos peças de fruta.

5) Com que frequência ingeres legumes e verduras?

a) Não consumo verduras nem legumes;

b) Duas ou menos vezes por semana;

c) Todos os dias.

6) Quantas vezes por semana comes carne vermelha (vaca, porco...)?

a) Todos os dias;

b) Não consumo carne vermelha;

c) Duas vezes ou mais.

7) Costumas beber refrigerantes com que frequência?

a) Não bebo refrigerantes;

b) Três ou menos vezes por semana;

c) Todos os dias.

8) Vês os rótulos dos alimentos que consomes ao longo do dia?

a) Sim;

b) Por vezes, vejo;

c) Não, nunca.

9) Comes alimentos pré-feitos ao longo do dia?

a) Sim, em 1-2 refeições;

b) Sim, em mais de 2 refeições;

c) Como sempre alimentos cozinhados ou preparados.

Pontuação:

Questões	Pontos		
1	a) 0 pontos	b) 2 pontos	c) 3 pontos
2	a) 0 pontos	b) 2 pontos	c) 3 pontos
3	a) 3 pontos	b) 2 pontos	c) 0 pontos
3.1	a) 0 pontos	b) 2 pontos	c) 3 pontos
3.2	a) 3 pontos	b) 2 pontos	c) 0 pontos
4	a) 0 pontos	b) 3 pontos	c) 2 pontos
5	a) 0 pontos	b) 2 pontos	c) 3 pontos
6	a) 0 pontos	b) 2 pontos	c) 3 pontos
7	a) 3 pontos	b) 2 pontos	c) 0 pontos
8	a) 3 pontos	b) 2 pontos	c) 0 pontos
9	a) 2 pontos	b) 0 pontos	c) 3 pontos

Pontos: _____

Apêndice XXV - Planos de Aula PTI

Data: **13**.02.2023	**Professor:** **Mário Lopes** **Estagiário:** Miguel Monteiro	**Duração:** 45 minutos	**Turma:** **5ºC**	**Grupos de Trabalho:**
Nº da Aula: 1		**Nº de Alunos:** **28** alunos	**Espaço:** Ginásio	
Etapa: 3ª - Progresso **Unidade Didática:**	**Conteúdos/Objetivos:** • Ginástica de Solo: rolamento á frente, rolamento atrás com pernas afastadas em extensão e subida com pés para pino ao espaldar. • Ginástca de aparelhos: mini-trampolim (salto em extensão), trave (entrada, marcha a frente e atrás e saída com salto em extensão) • Salto ao eixo no boque e no plinto salto de coelho com saída em eixo.	**Sumário:** • Continuar a trabalhar o que os alunos mais necessitam: Ginástica de Solo: rolamento á frente, rolamento atrás com pernas afastadas em extensão e subida com pés para pino ao espaldar. Ginástca de aparelhos: mini-trampolim (salto em extensão), trave (entrada, marcha a frente e atrás e saída com salto em extensão) Salto ao eixo no boque ou no plinto salto de coelho com saída em eixo.	**Recursos Materiais:** Praticável, Mini-trampolim, trave, boque, plinto longitudinal e aparelhagem.	

PARTE INICIAL

Duração	Situação de Apz	Organização	Descrição da Tarefa	Componentes Críticas
8h55 5’	Instrução Inicial	Massivo	Apresentação do conteúdo da aula	Verificar as presenças Explicar o que se pretende em cada “estação”
9h00 15’	Aquecimento específico		- Corrida, com variações de velocidade e mudanças de direção, pelo ginásio, realizando as ações que o professor indica: mobilidade articular; Saltos engrupado, meia pirueta, gato, coelho e rã; Afundos, Andar com 4 apoios ou mesa - A pares, os alunos executam diversas componentes técnicas dos elementos gímnicos	Ativação Cardiorrespiratória Níveis de empenhamento motor elevados

PARTE PRINCIPAL

Duração	Situação de Apz	Organização	Descrição da Tarefa	Componentes Críticas
9h15 7’	Boque + Plinto + Mini-trampolim	3 estações	No mini-trampolim (salto em extensão) e Salto ao eixo no boque e salto de coelho com saída em eixo no plinto.	Chamada a dois pés Receção equilibrada No Minitrampolim todos os saltos são feitos através do Salto em Extensão Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
9h22 7’	Ginástica de Solo		Realizam rolamento á frente, rolamento atrás com pernas afastadas em extensão e subida com pés para pino no espaldar.	Chamada a dois pés Receção equilibrada Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
9h29 9’	Trave + Condição Física		Na Trave realizam sequência de 3 elementos à escolha: entrada a 1 pé, marcha à frente e atrás, ½ volta, saída com salto em extensão ou ½	Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor

			pirueta	
PARTE FINAL				
Duração	**Situação de Aprendizagem**	**Organização**	**Objetivo**	**Componentes Críticas**
9h36 4’ 9h40	Instrução Final	Massivo	Alongamentos Balanço da aula	Arrumação do material utilizado Informar os alunos sobre a sua prestação nas tarefas realizadas

Data: 13.03.2023	**Professor:** **Estagiário:** Miguel Monteiro	**Duração:** 45 minutos	**Turma:** **2ºA**	**Grupos de Trabalho:**
Nº da Aula: 2		**Nº de Alunos:** 24 alunos	**Espaço:** Pavilhão	
Etapa: 3ª - Progresso **Unidade Didática:**	**Conteúdos/Objetivos:** • Introdução da flexibilidade. • Aumentar a capacidade de coordenação	**Sumário:** • Flexibilidade: realização de um plano. • Muralha da China. • Circuito de condição física.	**Recursos Materiais:** Pinos, cordas, arcos, aparelhagem.	

PARTE INICIAL				
Duração	**Situação de Apz**	**Organização**	**Descrição da Tarefa**	**Componentes Críticas**
14h10 5’	Instrução Inicial	Massivo	Apresentação do conteúdo da aula	Verificar as presenças Explicar o que se pretende em cada “estação”
14h15 10’	Aquecimento		Jogo da Apanhada: sempre que forem apanhados, afastam as pernas e esperam que sejam salvos por colegas que passam por baixo das pernas	Ativação Cardiorrespiratória Níveis de empenhamento motor elevados
PARTE PRINCIPAL				
Duração	**Situação de Apz**	**Organização**	**Descrição da Tarefa**	**Componentes Críticas**
14h25 7’	Jogo lúdico	Muralha da China	Um aluno está no meio da muralha e tem de apanhar alunos para a sua muralha. Quando tiver 5 alunos na muralha, o jogo recomeça.	Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
14h32 7’	Atletismo	Circuito de coordenação	Realizam vários exercícios que implique haver a dissociação dos membros superiores e inferiores.	Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
PARTE FINAL				
Duração	**Situação de Aprendizagem**	**Organização**	**Objetivo**	**Componentes Críticas**
14h39 16’ 14h55	Flexibilidade + Instrução Final	Massivo	Aplicação de um plano de flexibilidade elaborado no projeto seminário Alongamentos Balanço da aula	Arrumação do material utilizado Informar os alunos sobre a sua prestação nas tarefas realizadas

Data: 13.02.2023	**Professor:** Célia Vieira **Estagiário:** Miguel Monteiro	**Duração:** 90 minutos	**Turma:** **8ºB**	**Grupos de Trabalho:**
Nº da Aula: 3		**Nº de Alunos:** 21 alunos	**Espaço:** Pavilhão	
Etapa: **3ª Progresso** **Unidade Didática:**	**Conteúdos/Objetivos:** •	**Sumário:** • Voleibol: toque de dedos direcionado para o colega • Basquetebol: ocupação dos três corredores e	**Recursos Materiais:** Aparelhagem, bolas de voleibol, bolas de basquetebol, raquetes, volantes e fita.	

		lançamento na passada. • Badminton: deslocamentos para o ponto de queda da bola. • Regadinho: introdução à dança.		

PARTE INICIAL				
Duração	**Situação de Apz**	**Organização**	**Descrição da Tarefa**	**Componentes Críticas**
16h55 5’	Instrução Inicial	Massivo	Apresentação do conteúdo da aula	Verificar as presenças Explicar o que se pretende em cada “estação”
17h00 20’	Dança		Os alunos realizam o regadinho	Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
PARTE PRINCIPAL				
Duração	**Situação de Apz**	**Organização**	**Descrição da Tarefa**	**Componentes Críticas**
17h20 15’	Basquetebol	3 estações	Concurso de lançamentos na passada Situação de Jogo 3x3	Haver sempre uma linha de passe à direita e à esquerda do portador da bola Defender entre a bola e o cesto Lançamento na passada
17h35 15’	Voleibol		Toques de sustentação Situação de Jogo 1+1 Situação de Jogo 1x1 Situação de Jogo 2x1	Mantém a posição base Passe alto Flexão das pernas
17h50 15’	Badminton		1 – Situação de Jogo 1+1	Mantém uma PB regressando à PI após cada batimento
PARTE FINAL				
Duração	**Situação de Aprendizagem**	**Organização**	**Objetivo**	**Componentes Críticas**
18h05 20’ 18h25	Tabata + Instrução Final	Massivo	Alongamentos Balanço da aula	Informar os alunos sobre a sua prestação nas tarefas realizadas

Data: 14.02.2023	**Professor:** **Estagiário:** Miguel Monteiro	**Duração:** 45 minutos	**Turma:** 1ºB	**Grupos de Trabalho:**
Nº da Aula: 4		**Nº de Alunos:** 21 alunos	**Espaço:** Ginásio	
Etapa: 3ª - Progresso **Unidade Didática:**	**Conteúdos/Objetivos:** • Circuito de Ginástica	**Sumário:** •	**Recursos Materiais:**	

PARTE INICIAL				
Duração	**Situação de Apz**	**Organização**	**Descrição da Tarefa**	**Componentes Críticas**
08h55 5’	Instrução Inicial	Massivo	Apresentação do conteúdo da aula	Verificar as presenças Explicar o que se pretende em cada “estação”
09h00 10’	Aquecimento		Corrida, com variações de velocidade e mudanças de direção, pelo ginásio, realizando as ações que o professor indica: mobilidade articular; Saltos	Ativação Cardiorrespiratória Níveis de empenhamento motor elevados Realização dos elementos com empenho e correção, de uma forma fluida

			engrupado, meia pirueta, gato, coelho e rã; Afundos, Andar com 4 apoios ou mesa Corrida e juntar em grupos variados (ex: grupos de 3 com 2 pés e 2 mãos no chão) "O último a…" (ex: o ultimo a subir aos espaldares, faz cangurus)	
PARTE PRINCIPAL				
Duração	**Situação de Apz**	**Organização**	**Descrição da Tarefa**	**Componentes Críticas**
09h10	Ginástica de Solo		Rolamento à frente Rolamento atrás Croquete	Colocação das mãos Queixo ao peito Rabo para o teto
20'	Banco Sueco		Saltos de Coelho Salto de Eixo Iniciação à Roda	Colocação das mãos Elevação da bacia
	Espaldar		Subir e descer Iniciação ao Pino	
PARTE FINAL				
Duração	**Situação de Aprendizagem**	**Organização**	**Objetivo**	**Componentes Críticas**
09h30 10' 09h40	Flexibilidade + Instrução Final	Massivo	Alongamentos Balanço da aula	Informar os alunos sobre a sua prestação nas tarefas realizadas

Data: 14.02.2023	**Professor:** **Estagiário:** Miguel Monteiro	**Duração:** 45 minutos	**Turma:** 1ºA	**Grupos de Trabalho:**
Nº da Aula: 5		**Nº de Alunos:** 16 alunos	**Espaço:** Ginásio	
Etapa: 3ª - Progresso **Unidade Didática:**	**Conteúdos/Objetivos:** • Circuito de Ginástica	**Sumário:** •	**Recursos Materiais:**	

PARTE INICIAL				
Duração	**Situação de Apz**	**Organização**	**Descrição da Tarefa**	**Componentes Críticas**
14h10 5'	Instrução Inicial	Massivo	Apresentação do conteúdo da aula	Verificar as presenças Explicar o que se pretende em cada "estação"
14h15 10'	Aquecimento		Corrida, com variações de velocidade e mudanças de direção, pelo ginásio, realizando as ações que o professor indica: mobilidade articular; Saltos engrupado, meia pirueta, gato, coelho e rã; Afundos, Andar com 4 apoios ou mesa Corrida e juntar em grupos variados (ex: grupos de 3 com 2 pés e 2 mãos no chão) "O último a…" (ex: o ultimo a subir aos espaldares, faz cangurus)	Ativação Cardiorrespiratória Níveis de empenhamento motor elevados Realização dos elementos com empenho e correção, de uma forma fluida
PARTE PRINCIPAL				
Duração	**Situação de Apz**	**Organização**	**Descrição da Tarefa**	**Componentes Críticas**
14h25	Ginástica de Solo		Rolamento à frente Rolamento atrás Croquete	Colocação das mãos Queixo ao peito Rabo para o teto
20'	Banco Sueco		Saltos de Coelho Salto de Eixo Iniciação à Roda	Colocação das mãos Elevação da bacia
	Espaldar		Subir e descer Iniciação ao Pino	
PARTE FINAL				
Duração	**Situação de Aprendizagem**	**Organização**	**Objetivo**	**Componentes Críticas**
14h45 10' 14h55	Flexibilidade + Instrução Final	Massivo	Alongamentos Balanço da aula	Informar os alunos sobre a sua prestação nas tarefas realizadas

Data: **14**.02.2023	**Professor:** **Paulo Pereira** **Estagiário:** Miguel Monteiro	**Duração:** 90 minutos	**Turma:** **6ºE**	**Grupos de Trabalho:**
Nº da Aula: 6		**Nº de Alunos:** **19** alunos	**Espaço:** Ginásio	
Etapa: 3ª - Progresso **Unidade Didática:**	**Conteúdos/Objetivos:** • Ginástica de Solo: rolamento á frente, rolamento atrás com pernas afastadas em extensão e subida com pés para pino ao espaldar. • Ginástica de aparelhos: mini-trampolim (salto em extensão), trave (entrada, marcha a frente e atrás e saída com salto em extensão) • Salto ao eixo no boque e no plinto salto de coelho com saída em eixo. • Merengue: aprendizagem do merengue em line dance.	**Sumário:** • Continuar a trabalhar o que os alunos mais necessitam: Ginástica de Solo: rolamento á frente, rolamento atrás com pernas afastadas em extensão e subida com pés para pino ao espaldar. Ginástica de aparelhos: mini-trampolim (salto em extensão), trave (entrada, marcha a frente e atrás e saída com salto em extensão) Salto ao eixo no boque ou no plinto salto de coelho com saída em eixo. Dança: merengue em line dance.	**Recursos Materiais:** Praticável, Mini-trampolim, trave, boque, plinto longitudinal e aparelhagem.	

PARTE INICIAL				
Duração	**Situação de Apz**	**Organização**	**Descrição da Tarefa**	**Componentes Críticas**
15h10 5’	Instrução Inicial	Massivo	Apresentação do conteúdo da aula	Verificar as presenças Explicar o que se pretende em cada “estação”
15h15 30’	Merengue + Aquecimento específico		- Em line dance, realizam a coreografia do merengue - Corrida, com variações de velocidade e mudanças de direção, pelo ginásio, realizando as ações que o professor indica: mobilidade articular; Saltos engrupado, meia pirueta, gato, coelho e rã; Afundos, Andar com 4 apoios ou mesa - A pares, os alunos executam diversas componentes técnicas dos elementos gímnicos	Ativação Cardiorrespiratória Níveis de empenhamento motor elevados
PARTE PRINCIPAL				
Duração	**Situação de Apz**	**Organização**	**Descrição da Tarefa**	**Componentes Críticas**
15h35 15’	Boque + Plinto + Mini-trampolim	3 estações	No mini-trampolim (salto em extensão) e Salto ao eixo no boque e salto de coelho com saída em eixo no plinto.	Chamada a dois pés Receção equilibrada No Minitrampolim todos os saltos são feitos através do Salto em Extensão Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
15h50 15’	Ginástica de Solo		Realizam rolamento á frente, rolamento atrás com pernas afastadas em extensão e subida com pés para pino no espaldar.	Chamada a dois pés Receção equilibrada Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
16h05	Trave +			Realização das ações motoras com empenho e

15’	Condição Física		Na Trave realizam sequência de 3 elementos à escolha: entrada a 1 pé, marcha à frente e atrás, ½ volta, saída com salto em extensão ou ½ pirueta	correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
PARTE FINAL				
Duração	**Situação de Aprendizagem**	**Organização**	**Objetivo**	**Componentes Críticas**
16h20 20’ 16h40	Tabata + Instrução Final	Massivo	Alongamentos Balanço da aula	Arrumação do material utilizado Informar os alunos sobre a sua prestação nas tarefas realizadas

Data: 15.02.2023	**Professor:** **Estagiário:** Miguel Monteiro	**Duração:** 45 minutos	**Turma:** 4ºA	**Grupos de Trabalho:**
Nº da Aula: 7		**Nº de Alunos:** 25 alunos	**Espaço:** Exterior	
Etapa: 3ª - Progresso **Unidade Didática:**	**Conteúdos/Objetivos:** • Introdução da flexibilidade. • Aumentar a capacidade de coordenação	**Sumário:** • Flexibilidade: realização de um plano. • Muralha da China. • Circuito de condição física.	**Recursos Materiais:** Pinos, cordas, arcos, aparelhagem.	

PARTE INICIAL				
Duração	**Situação de Apz**	**Organização**	**Descrição da Tarefa**	**Componentes Críticas**
14h10 5’	Instrução Inicial	Massivo	Apresentação do conteúdo da aula	Verificar as presenças Explicar o que se pretende em cada “estação”
14h15 10’	Aquecimento		Jogo da Apanhada: sempre que forem apanhados, afastam as pernas e esperam que sejam salvos por colegas que passam por baixo das pernas	Ativação Cardiorrespiratória Níveis de empenhamento motor elevados
PARTE PRINCIPAL				
Duração	**Situação de Apz**	**Organização**	**Descrição da Tarefa**	**Componentes Críticas**
14h25 7’	Jogo lúdico	Muralha da China	Um aluno está no meio da muralha e tem de apanhar alunos para a sua muralha. Quando tiver 5 alunos na muralha, o jogo recomeça.	Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
14h32 7’	Atletismo	Circuito de coordenação	Realizam vários exercícios que impliquem haver a dissociação dos membros superiores e inferiores.	Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
PARTE FINAL				
Duração	**Situação de Aprendizagem**	**Organização**	**Objetivo**	**Componentes Críticas**
14h39 16’ 14h55	Flexibilidade + Instrução Final	Massivo	Aplicação de um plano de flexibilidade elaborado no projeto seminário Alongamentos Balanço da aula	Arrumação do material utilizado Informar os alunos sobre a sua prestação nas tarefas realizadas

Data: **15**.02.2023	**Professor:** **Mário Lopes** **Estagiário:** Miguel Monteiro	**Duração:** 90 minutos	**Turma:** **5ºC**	**Grupos de Trabalho:**
Nº da Aula: 8		**Nº de Alunos:** **28** alunos	**Espaço:** Ginásio	
Etapa: 3ª - Progresso **Unidade Didática:**	**Conteúdos/Objetivos:** • Ginástica de Solo: rolamento á frente, rolamento atrás com pernas afastadas em	**Sumário:** • Continuar a trabalhar o que os alunos mais necessitam: Ginástica de Solo: rolamento á frente, rolamento atrás com pernas afastadas em extensão	**Recursos Materiais:** Praticável, Mini-trampolim, trave, boque, plinto longitudinal e aparelhagem.	

	extensão e subida com pés para pino ao espaldar. • Ginástica de aparelhos: mini-trampolim (salto em extensão), trave (entrada, marcha a frente e atrás e saída com salto em extensão) • Salto ao eixo no boque e no plinto salto de coelho com saída em eixo.	e subida com pés para pino ao espaldar. Ginástica de aparelhos: mini-trampolim (salto em extensão), trave (entrada, marcha a frente e atrás e saída com salto em extensão) Salto ao eixo no boque ou no plinto salto de coelho com saída em eixo.		

PARTE INICIAL				
Duração	**Situação de Apz**	**Organização**	**Descrição da Tarefa**	**Componentes Críticas**
10h 5’	Instrução Inicial	Massivo	Apresentação do conteúdo da aula	Verificar as presenças Explicar o que se pretende em cada “estação”
10h05 30’	Aquecimento específico		- Corrida, com variações de velocidade e mudanças de direção, pelo ginásio, realizando as ações que o professor indica: mobilidade articular; Saltos engrupado, meia pirueta, gato, coelho e rã; Afundos, Andar com 4 apoios ou mesa - A pares, os alunos executam diversas componentes técnicas dos elementos gímnicos	Ativação Cardiorrespiratória Níveis de empenhamento motor elevados
PARTE PRINCIPAL				
Duração	**Situação de Apz**	**Organização**	**Descrição da Tarefa**	**Componentes Críticas**
10h35 15’	Boque + Plinto + Mini-trampolim	3 estações	No mini-trampolim (salto em extensão) e Salto ao eixo no boque e salto de coelho com saída em eixo no plinto.	Chamada a dois pés Receção equilibrada No Minitrampolim todos os saltos são feitos através do Salto em Extensão Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
10h50 15’	Ginástica de Solo		Realizam rolamento á frente, rolamento atrás com pernas afastadas em extensão e subida com pés para pino no espaldar.	Chamada a dois pés Receção equilibrada Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
11h05 15’	Trave + Condição Física		Na Trave realizam sequência de 3 elementos à escolha: entrada a 1 pé, marcha à frente e atrás, ½ volta, saída com salto em extensão ou ½ pirueta	Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
PARTE FINAL				
Duração	**Situação de Aprendizagem**	**Organização**	**Objetivo**	**Componentes Críticas**
11h20 10’ 11h30	Instrução Final	Massivo	Alongamentos Balanço da aula	Arrumação do material utilizado Informar os alunos sobre a sua prestação nas tarefas realizadas

Data: 16.02.2023	**Professor:** Célia Vieira	**Duração:** 45 minutos	**Turma:** 8ºB	**Grupos de Trabalho:**
Nº da Aula: 9	**Estagiário:** Miguel Monteiro	**Nº de Alunos:** 21 alunos	**Espaço:** Pavilhão	
Etapa: **Unidade Didática:**	**Conteúdos/Objetivos:** • Aprendizagem da dança tradicional erva-cidreira.	**Sumário:** • Dança tradicional: erva-cidreira.	**Recursos Materiais:** Aparelhagem	

PARTE INICIAL				
Duração	**Situação de Apz**	**Organização**	**Descrição da Tarefa**	**Componentes Críticas**
10h45 10’	Instrução Inicial	Massivo	Apresentação do conteúdo da aula	Verificar as presenças Explicar o que se pretende em cada “estação”
10h55 10’	Aquecimento		Mobilização articular	

PARTE PRINCIPAL				
Duração	**Situação de Apz**	**Organização**	**Descrição da Tarefa**	**Componentes Críticas**
11h05 20’ 11h25	Erva cidreira		Alunos aprendem a coreografia toda da dança tradicional erva-cidreira	

PARTE FINAL				
Duração	**Situação de Aprendizagem**	**Organização**	**Objetivo**	**Componentes Críticas**
11h25 5’ 11h30	Instrução Final	Massivo	Alongamentos Balanço da aula	Arrumação do material utilizado Informar os alunos sobre a sua prestação nas tarefas realizadas

Data: 16.02.2023	**Professor:** Paulo Pereira	**Duração:** 45 minutos	**Turma:** 6ºE	**Grupos de Trabalho:**
Nº da Aula: 10	**Estagiário:** Miguel Monteiro	**Nº de Alunos:** 19 alunos	**Espaço:** Ginásio	
Etapa: 3ª - Progresso **Unidade Didática:**	**Conteúdos/Objetivos:** • Introdução à orientação	**Sumário:** • Realização de um percurso de orientação num percurso em linha.	**Recursos Materiais:** Mapas.	

PARTE INICIAL				
Duração	**Situação de Apz**	**Organização**	**Descrição da Tarefa**	**Componentes Críticas**
15h10 5’	Instrução Inicial	Massivo	Apresentação do conteúdo da aula	Verificar as presenças Explicar o que se pretende na aula
15h15 5’	Aquecimento		Mobilização articular	Ativação Cardiorrespiratória Níveis de empenhamento motor elevados Realização dos elementos com empenho e correção, de uma forma fluida

PARTE PRINCIPAL				
Duração	**Situação de Apz**	**Organização**	**Descrição da Tarefa**	**Componentes Críticas**
15h20 30’ 15h50	Orientação	Em grupos	Realiza o percurso de forma crescente ou decrescente dos pontos descritos no mapa.	Empenho nas tarefas pedidas.

PARTE FINAL				
Duração	**Situação de Aprendizagem**	**Organização**	**Objetivo**	**Componentes Críticas**
15h50 5’ 15h55	Instrução Final	Massivo	Alongamentos Balanço da aula	Arrumação do material utilizado Informar os alunos sobre a sua prestação nas tarefas realizadas

Data: 17.02.2023	**Professor:**	**Duração:** 45 minutos	**Turma:** 2ºB	**Grupos de Trabalho:**
Nº da Aula: 11	**Estagiário:** Miguel Monteiro	**Nº de Alunos:** 21 alunos	**Espaço:** Pavilhão	
Etapa: 3ª - Progresso **Unidade Didática:** 3ª	**Conteúdos/Objetivos:** • Introdução da flexibilidade. • Aumentar a	**Sumário:** • Flexibilidade: realização de um plano.	**Recursos Materiais:** Pinos, cordas, arcos,	

	capacidade de coordenação	• Muralha da China. • Circuito de condição física.	aparelhagem.	

PARTE INICIAL				
Duração	**Situação de Apz**	**Organização**	**Descrição da Tarefa**	**Componentes Críticas**
8h55 5’	Instrução Inicial	Massivo	Apresentação do conteúdo da aula	Verificar as presenças Explicar o que se pretende em cada “estação”
9h00 10’	Aquecimento		Jogo da Apanhada: sempre que forem apanhados, afastam as pernas e esperam que sejam salvos por colegas que passam por baixo das pernas	Ativação Cardiorrespiratória Níveis de empenhamento motor elevados
PARTE PRINCIPAL				
Duração	**Situação de Apz**	**Organização**	**Descrição da Tarefa**	**Componentes Críticas**
9h10 7’	Jogo lúdico	Muralha da China	Um aluno está no meio da muralha e tem de apanhar alunos para a sua muralha. Quando tiver 5 alunos na muralha, o jogo recomeça.	Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
9h17 7’	Atletismo	Circuito de coordenação	Realizam vários exercícios que impliquem haver a dissociação dos membros superiores e inferiores.	Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
PARTE FINAL				
Duração	**Situação de Aprendizagem**	**Organização**	**Objetivo**	**Componentes Críticas**
9h24 16’ 9h40	Instrução Final + Flexibilidade	Massivo	Aplicação de um plano de flexibilidade elaborado no projeto seminário Alongamentos Balanço da aula	Arrumação do material utilizado Informar os alunos sobre a sua prestação nas tarefas realizadas

Data: 17.02.2023	**Professor:** **Estagiário:** Miguel Monteiro	**Duração:** 45 minutos	**Turma:** 3ºA	**Grupos de Trabalho:**
Nº da Aula: 12		**Nº de Alunos:** 24 alunos	**Espaço:** Pavilhão	
Etapa: 3ª - Progresso **Unidade Didática:** 3ª	**Conteúdos/Objetivos:** • Introdução da flexibilidade. • Aumentar a capacidade de coordenação	**Sumário:** • Flexibilidade: realização de um plano. • Muralha da China. • Circuito de condição física.	**Recursos Materiais:** Pinos, cordas, arcos, aparelhagem.	

PARTE INICIAL				
Duração	**Situação de Apz**	**Organização**	**Descrição da Tarefa**	**Componentes Críticas**
10h45 5’	Instrução Inicial	Massivo	Apresentação do conteúdo da aula	Verificar as presenças Explicar o que se pretende em cada “estação”
10h50 10’	Aquecimento		Jogo da Apanhada: sempre que forem apanhados, afastam as pernas e esperam que sejam salvos por colegas que passam por baixo das pernas	Ativação Cardiorrespiratória Níveis de empenhamento motor elevados
PARTE PRINCIPAL				
Duração	**Situação de Apz**	**Organização**	**Descrição da Tarefa**	**Componentes Críticas**
11h 7’	Jogo lúdico	Muralha da China	Um aluno está no meio da muralha e tem de apanhar alunos para a sua muralha. Quando tiver 5 alunos na muralha, o jogo recomeça.	Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida

				Elevado tempo de empenhamento motor
11h07 7’	Atletismo	Circuito de coordenação	Realizam vários exercícios que impliquem haver a dissociação dos membros superiores e inferiores.	Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
PARTE FINAL				
Duração	**Situação de Aprendizagem**	**Organização**	**Objetivo**	**Componentes Críticas**
11h14 16’ 11h30	Instrução Final + Flexibilidade	Massivo	Aplicação de um plano de flexibilidade elaborado no projeto seminário Alongamentos Balanço da aula	Arrumação do material utilizado Informar os alunos sobre a sua prestação nas tarefas realizadas

Data: 17.02.2023	**Professor:** **Estagiário:** Miguel Monteiro	**Duração:** 45 minutos	**Turma:** 4ºB	**Grupos de Trabalho:**
Nº da Aula: 13		**Nº de Alunos:** 25 alunos	**Espaço:** Pavilhão	
Etapa: 3ª - Progresso **Unidade Didática:** 3ª	**Conteúdos/Objetivos:** • Introdução da flexibilidade. • Aumentar a capacidade de coordenação	**Sumário:** • Flexibilidade: realização de um plano. • Muralha da China. • Circuito de condição física.	**Recursos Materiais:** Pinos, cordas, arcos, aparelhagem.	

PARTE INICIAL				
Duração	**Situação de Apz**	**Organização**	**Descrição da Tarefa**	**Componentes Críticas**
14h10 5’	Instrução Inicial	Massivo	Apresentação do conteúdo da aula	Verificar as presenças Explicar o que se pretende em cada “estação”
14h15 10’	Aquecimento		Jogo da Apanhada: sempre que forem apanhados, afastam as pernas e esperam que sejam salvos por colegas que passam por baixo das pernas	Ativação Cardiorrespiratória Níveis de empenhamento motor elevados
PARTE PRINCIPAL				
Duração	**Situação de Apz**	**Organização**	**Descrição da Tarefa**	**Componentes Críticas**
14h25 7’	Jogo lúdico	Muralha da China	Um aluno está no meio da muralha e tem de apanhar alunos para a sua muralha. Quando tiver 5 alunos na muralha, o jogo recomeça.	Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
14h32 7’	Atletismo	Circuito de coordenação	Realizam vários exercícios que impliquem haver a dissociação dos membros superiores e inferiores.	Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida Elevado tempo de empenhamento motor
PARTE FINAL				
Duração	**Situação de Aprendizagem**	**Organização**	**Objetivo**	**Componentes Críticas**

14h39	Instrução Final + Flexibilidade	Massivo	Aplicação de um plano de flexibilidade elaborado no projeto seminário Alongamentos Balanço da aula	Arrumação do material utilizado Informar os alunos sobre a sua prestação nas tarefas realizadas

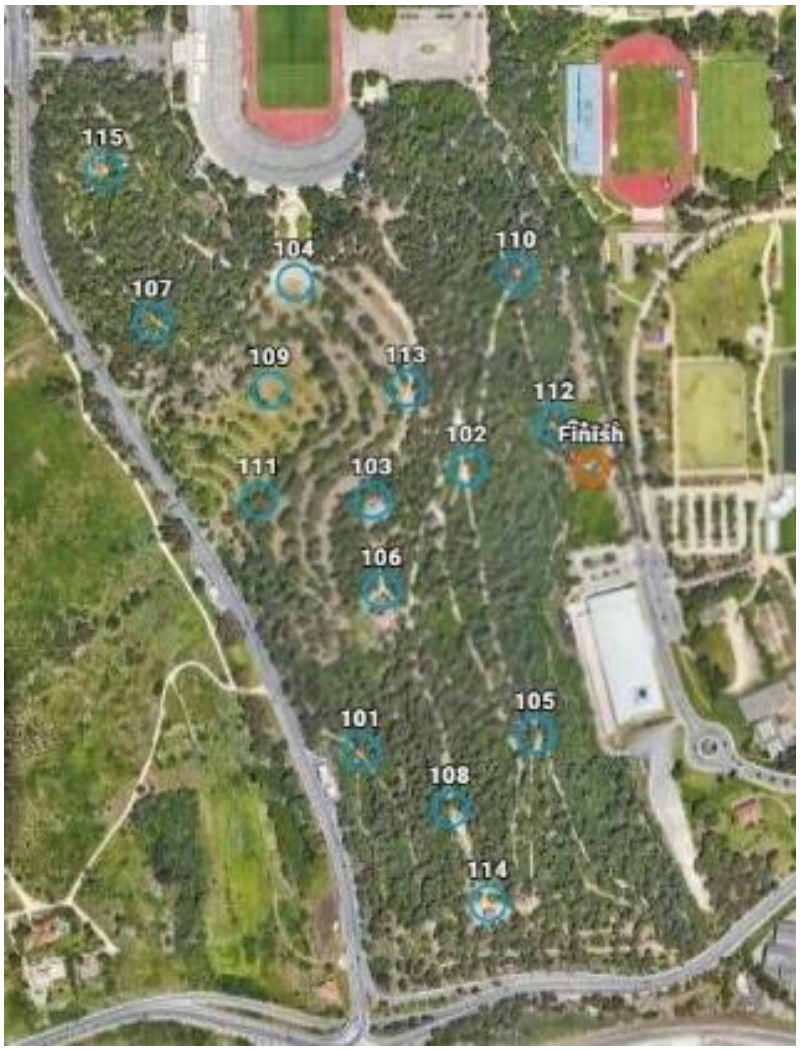
Apêndice XXVI – Ficha de Flexibilidade do Projeto Seminário PNF

Plano de Flexibilidade – Isquiotibiais

Realizado a pares

1. Alongamento inicial:
   - Posicione-se deitado de costas em uma superfície confortável.
   - Seu parceiro irá ajudá-lo(a) no alongamento.
   - Flexione um joelho e mantenha o pé apoiado no chão.
   - Estenda a perna oposta e eleve-a em direção ao teto, mantendo-a reta.
   - Seu parceiro segura a parte de trás da coxa ou a panturrilha e aplica uma leve pressão para auxiliar no alongamento.
   - Mantenha a posição por 15 a 30 segundos, sentindo um leve alongamento nos isquiotibiais.
   - Repita o alongamento duas vezes em cada perna.
2. Contração isométrica:
   - Após o alongamento passivo, seu parceiro aplica uma resistência suave enquanto você tenta empurrar a perna estendida para baixo, contra essa resistência.
   - Mantenha a contração isométrica máxima por 5 a 10 segundos, resistindo à pressão aplicada pelo seu parceiro.
   - Relaxe completamente os músculos dos isquiotibiais.
3. Alongamento adicional:
   - Após a contração isométrica, aproveite o relaxamento muscular para realizar um alongamento adicional nos isquiotibiais.
   - Seu parceiro auxilia elevando suavemente a perna estendida em direção ao teto, segurando a parte de trás da coxa ou a panturrilha.
   - Mantenha a posição de alongamento por 15 a 30 segundos, sentindo um alongamento mais profundo nos isquiotibiais.
   - Repita o alongamento adicional duas vezes em cada perna.
4. Repetição do ciclo:
   - Repita o ciclo completo (alongamento inicial, contração isométrica e alongamento adicional) de 2 a 4 vezes em cada perna.
   - Descanse brevemente entre as repetições.

Apêndice XXVII – Mapa para o percurso de orientação Saída de Campo



Anexos

Anexo I - Roulement

ESCOLA BÁSICA 1.2.3 DO BOM SUCESSO

EDUCAÇÃO FÍSICA

ROTAÇÃO DE INSTALAÇÕES

ANO LETIVO 2022/2023

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.
08:10	08:55	7ºC		9ºB							CEF7º					
08:55	09:40	7ºC	5ºC	9ºB	CEF7º			6ºA	5ºA		8ºC	7ºD	6ºD			
10:00	10:45	7ºD	5ºB	9ºC				9ºA	5ºC		E.M.		CEF9º			
10:45	11:30	7ºD	5ºB	9ºC	8ºD		E.M.		5ºC		8ºB	6ºB	9ºC			
11:40	12:25	9ºD	5ºA	CEF9º	9ºE	6ºC		9ºD	5ºB	8ºA	7ºB	7ºC				
12:25	13:10	9ºD	5ºA		9ºE						9ºE					
13:25	14:10															
14:10	14:55															
15:10	15:55	9ºA	6ºA	8ºA	7ºB	6ºE	7ºA					6ºE	7ºA			
15:55	16:40	9ºA	6ºA	8ºA	7ºB	6ºE	7ºA						9ºB			
16:55	17:40	8ºB		6ºD	8ºC	6ºB					8ºD	6ºC				
17:40	18:25	8ºB		6ºD	8ºC	6ºB					8ºD	6ºC				

Célia: 7ºB / 8ºB, 8ºC e 8ºD CEF 7º	Fernando: 7ºC, 7ºD / 9ºA, 9ºD, 9ºE Expressão Motora (E.M)	Mário: 5ºA / 5ºB / 5ºC
Paulo: 6ºA / 6ºB / 6ºC / 6ºD / 6ºE	Sofia: 7ºA / 8ºA / 9ºB e 9ºC CEF 9º	

Anexo II – Tabelas de Referência do FITESCOLA

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPARIGAS)

APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO_2 (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO_2 (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO_2 ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO_2 ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (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	7,20
18+	38,6	37	43,1	50	38,6	9,26	43,1	7,46

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		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	Nº repetições		Nº repetições		cm		cm		s		s		s		cm		S/N
	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável
9	9	39	6	14	108,4	170,9	17,9	29,9	13,20	11,73	8,55	7,51	4,55	4,02	22,9	31,2	
10	12	39	7	15	110,8	172,4	18,3	30,4	13,10	11,67	8,23	7,23	4,43	3,90	22,9	31,2	
11	15	46	7	15	113,3	173,8	18,6	30,8	13,00	11,61	7,97	7,00	4,32	3,80	25,4	31,4	
12	18	53	7	15	115,8	175,3	19,0	31,3	12,90	11,55	7,77	6,82	4,24	3,73	25,4	32,1	Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços
13	18	57	7	16	118,1	176,4	19,0	31,3	12,80	11,50	7,62	6,69	4,19	3,68	25,4	33,3	
14	18	59	7	16	121,8	179,6	20,0	32,5	12,70	11,40	7,52	6,61	4,16	3,66	25,4	34,6	
15	18	62	7	17	123,0	179,0	20,3	32,8	12,70	11,40	7,49	6,58	4,16	3,66	30,5	35,3	
16	18	63	7	18	126,0	180,4	20,9	33,6	12,60	11,30	7,51	6,60	4,18	3,69	30,5	35,6	
17	18	65	7	19	129,5	183,4	20,5	33,0	12,60	11,40	7,58	6,67	4,23	3,75	30,5	36,0	
18+	18	66	7	19	131,9	184,2	20,5	34,0	12,60	11,40	7,72	6,79	4,31	3,83	30,5	36,3	

TABELA DE VALORES DE REFERÊNCIA (RAPAZES)

APTIDÃO AERÓBIA

	VAIVÉM				MILHA			
	Zona Saudável ≥		Perfil Atlético ≥		Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO_2 (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO_2 (ml/kg/min)	N.º de Percursos	VO_2 ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)	VO_2 ≥ (ml/kg/min)	Tempo ≤ (min)
9	40,2	13	52,1	47	40,2	9,39	52,1	6,06
10	40,2	16	52,1	50	40,2	9,46	52,1	6,09
11	40,2	20	52,4	54	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	5,48
14	42,5	36	57,1	77	42,5	9,09	57,1	5,27
15	43,6	42	58,8	85	43,6	8,47	58,8	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		VELOCIDADE 40 m		VELOCIDADE 20 m		SENTA E ALCANÇA		FLEXIBILIDADE DOS OMBROS
	Nº repetições		Nº repetições		cm		cm		s		s		s		cm		S/N
	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≤	Perfil Atlético ≤	Zona Saudável ≥	Perfil Atlético ≥	Zona Saudável
9	9	47	6	17	102,1	160,0	15,7	24,7	13,10	11,98	8,27	7,19	4,42	3,91	20,3	29,3	
10	12	47	7	21	110,2	170,2	17,2	27,9	12,80	11,65	7,94	6,92	4,28	3,78	20,3	29,3	
11	15	54	8	21	119,0	180,4	18,8	31,0	12,50	11,38	7,63	6,66	4,14	3,66	20,3	28,9	
12	18	60	10	21	128,4	190,6	20,6	34,2	12,20	11,11	7,33	6,41	4,01	3,55	20,3	28,8	Sim (S) = Contato das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços
13	21	66	12	22	135,4	197,3	21,7	36,4	12,00	10,90	7,04	6,18	3,89	3,45	20,3	29,2	
14	24	71	14	24	151,5	213,3	25,1	41,0	11,70	10,60	6,76	5,97	3,78	3,36	20,3	30,4	
15	24	71	16	27	165,4	224,4	28,2	44,7	11,20	10,20	6,49	5,77	3,68	3,29	20,3	31,9	
16	24	71	18	29	175,9	231,8	30,0	47,2	10,90	9,90	6,24	5,59	3,58	3,22	20,3	33,5	
17	24	71	18	32	184,2	239,0	31,1	49,1	10,90	9,90	6,00	5,42	3,50	3,17	20,3	34,5	
18+	24	71	18	34	203,2	251,7	35,3	53,2	10,40	9,49	5,77	5,27	3,42	3,13	20,3	35,0	