



UNIVERSIDADE  
**LUSÓFONA**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO  
MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO  
E SECUNDÁRIO**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO  
FÍSICA NO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. FILIPA DE  
LENCASTRE**

**Relatório de estágio apresentado a prova pública para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino  
da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado pelo Professor Doutor Mário  
Luís Castro Guimarães.**

**MARIANA ALEXANDRA NUNES GONÇALVES, a22302590**

**2025**

[www.lusofona.pt](http://www.lusofona.pt)



UNIVERSIDADE  
LUSÓFONA

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO  
MESTRADO EM ENSINO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E  
SECUNDÁRIO**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO  
FÍSICA NO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. FILIPA DE  
LENCASTRE**

**“Versão Final”**

Relatório defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 06/01/2026, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação n.º: 74/ 2006, de 24 de março, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Paulo Filipe Pereira do Nascimento de Figueiredo

Arguente: Prof. Doutor João Paulo Duarte Ramos (Universidade Lusófona – CUL)

Orientador: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães  
Este trabalho também foi orientado pelo Prof. Luís António Fernandes Bom (Universidade Lusófona – CUL) e pela Prof. Cláudia Isabel Cabrita Gonçalves (Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre – AEDFL)

**MARIANA ALEXANDRA NUNES GONÇALVES, a22302590**

**2025**

*O extraordinário e o ortodoxo andam em círculo e dão origem um ao outro. Já que um círculo não tem começo, quem o consegue esgotar?  
(Sun Tzu)*

## **Agradecimentos**

À minha colega de estágio e amiga, Beatriz Trovão, pela cooperação, superação, partilha, crítica, discussão, reflexão, companheirismo, força e dedicação demonstrada em todo este processo de estágio.

Deixo um especial reconhecimento à minha mãe, ao meu pai, ao meu irmão, à minha sobrinha e ao meu namorado, cujo apoio incondicional, paciência e encorajamento foram essenciais nesta jornada académica e pessoal.

Expresso a minha gratidão ao Professor Luís Bom, que assumiu o papel de orientador e coordenador de estágio, pelas valiosas reflexões partilhadas, pelo acompanhamento próximo e pela permanente disponibilidade ao longo desta caminhada.

Reconheço e agradeço à Professora Cláudia Gonçalves, orientadora de escola, pela orientação atenta, pela confiança depositada, pela assertividade e pelo suporte que possibilitaram a conclusão desta etapa.

Agradeço a todos os Professores que, ao longo da Licenciatura e do Mestrado, contribuíram para o meu crescimento pessoal, académico e profissional, inspirando-me no caminho que percorro enquanto professora.

A todos os docentes e não-docentes do Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre, pelas partilhas e disposições demonstradas ao longo do processo de estágio.

Agradeço a todos vós.

## Resumo

O presente relatório expõe as principais reflexões e balanços realizados ao longo da experiência de estágio pedagógico.

Na área da Lecionação, foram observados progressos significativos por grande parte dos alunos relativamente às aprendizagens prioritárias definidas. Neste contexto, o projeto pedagógico intitulado “*A Magia do Ritmo*” revelou-se fundamental, contribuindo não só para a consolidação das aprendizagens, mas também para uma melhoria evidente no comportamento dos alunos e contacto físico em ambos os sexos.

No âmbito das atividades de Planos de Núcleo para a Observação de Aulas e Treinos, e de Professor a Tempo Inteiro, desenvolveu-se de forma mais eficaz as dimensões associadas à instrução e à gestão da aula, tendo explorado conteúdos distintos e aprofundado práticas de intervenção baseadas no MAGIC (metas, avaliação, gestão e tempo), com diversas turmas de diferentes níveis de escolaridade, sempre em constante colaboração com os respetivos professores.

Relativamente à área da Direção de Turma, foram cumpridas as prioridades delineadas para a intervenção, destacando-se a melhoria do comportamento dos alunos ao longo do ano letivo. O projeto “*Move On*” – teve como objetivo principal promover a prática de atividades físicas como forma de combate ao sedentarismo dos alunos do 7.º C, potenciando um maior envolvimento nas atividades propostas. A Saída de Campo constituiu o ponto alto do ano letivo, tendo-se revelado um momento de forte consolidação das relações interpessoais com os docentes do Conselho de Turma, ao mesmo tempo que permitiu alcançar os objetivos estabelecidos nas competências definidas para a disciplina de Educação Física na vertente de orientação e ainda promovendo a oportunidade de os alunos realizarem a atividade de arborismo.

No que respeita à área do Desporto Escolar, assumiu-se juntamente com a professora Raquel Alvim a responsabilidade pelo grupo-equipa de Ginástica onde foram registados avanços notáveis nas aprendizagens das alunas. O meu envolvimento no projeto “Fator C: Corpo, Cooperação e Colchão” permitiu não só fortalecer as relações interpessoais no seio do grupo-equipa, como também iniciar e promover a sua participação na Cerimónia de Abertura da “Noite dos Jovens Investigadores”, neste ano letivo, garantindo a continuidade dessa presença nos anos letivos seguintes.

Por fim, na área do Seminário, foi aprofundada a temática “*Uma visão mais aprofundada da Metodologia ABCD*”, tendo como objetivo propor aos professores do grupo disciplinar de

Educação Física do Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre a utilização da metodologia *ABCD*, proporcionando-lhes uma compreensão mais aprofundada desta abordagem. O debate, e em particular a confrontação de ideias, validou a relevância do seminário como espaço de partilha e crescimento, capacitando para a compreensão das dinâmicas de um grupo disciplinar e para a importância de ser um agente de mudança reflexivo e fundamentado.

**Palavras-chave:** Educação Física, Dança, Relações Interpessoais, *ABCD*, Interdisciplinaridade.

### **Abstract**

This report presents the main reflections and assessments made throughout the pedagogical internship experience.

In the Teaching area, significant progress was observed among the majority of students in relation to the defined priority learning goals. In this context, the pedagogical project entitled “*The Magic of Rhythm*” proved to be fundamental, contributing not only to the consolidation of learning but also to a clear improvement in student behaviour and physical interaction between both sexes.

Within the scope of Core Plans for Lesson and Training Observation, as well as Full-Time Teaching Practice, instructional and classroom management dimensions were developed more effectively. Distinct content areas were explored, and intervention practices based on the MAGIC model (goals, assessment, management, and time) were deepened, across various classes and educational levels, always in close collaboration with the respective teachers.

Regarding the Class Director area, the priorities set for intervention were fulfilled, with particular emphasis on the improvement of student behaviour throughout the school year. The project “*Move On*” aimed primarily to promote the practice of physical activity as a means of combating sedentary behaviour among the students of class 7.º C, fostering greater engagement in the proposed activities. The Field Trip represented the highlight of the academic year, providing a meaningful moment of interpersonal relationship building with the teaching staff of the Class Council. At the same time, it enabled the achievement of the defined objectives in the Physical Education curriculum area of orienteering, while also giving students the opportunity to participate in a tree-top adventure activity (*arborismo*).

In the School Sports area, together with teacher Raquel Alvim, responsibility was assumed for the Gymnastics team, where notable progress in students’ learning was recorded. My involvement in the project “*Factor C: Body, Cooperation and Mat*” allowed not only for the strengthening of interpersonal relationships within the team, but also for the initiation and promotion of their participation in the Opening Ceremony of the “Young Researchers’ Night” during this school year, ensuring the continuation of this involvement in the coming academic years.

Finally, in the Seminar area, the theme “*A Deeper Look at the ABCD Methodology*” was explored in greater depth. The aim was to propose the use of the ABCD methodology to the Physical Education teachers of the D. Filipa de Lencastre School Group, providing them with a more comprehensive understanding of this approach. The discussion, and in particular the

exchange of ideas, validated the seminar's relevance as a space for sharing and growth, enabling a better understanding of the dynamics of a disciplinary team and highlighting the importance of being a reflective and informed agent of change.

**Keywords:** Physical Education, Dance, Interpersonal Relationships, *ABCD*, Interdisciplinarity.

## Abreviaturas

A – Avançado

*ABCD* – Aptidão Física, Bolas, Colchões, Dança

AE – Aprendizagens Essenciais

AEDFL – Agrupamento de Escolas Dona Filipa de Lencastre

AEN -Atividades de Exploração da Natureza

AF – Atividade Física

AI – Avaliação Inicial

APA - *American Psychological Association*

APF -Aptidão Física

ARE – Atividades Rítmicas Expressivas

ASAQ - *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*

ATSQ - *Active Transport to School Questionnaire*

AZSAF – Perfil Atlético da Zona Saudável de Aptidão Física

CT – Conselho de Turma

CM – Capacidades Motoras

DC – Desportos de Combate

DE – Desporto Escolar

DEF – Departamento de Educação Física

DGE – Direção-Geral da Educação

DR - Desportos de Raquetas

DT – Direção de Turma

DTR- Diretor de Turma

E - Elementar

EE – EE

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

EXF – Exercício Físico

FZSAF – Fora da Zona Saudável de Aptidão Física

GR – Guarda-redes

I – Introdução

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

JK – Joker

MAGIC – Metas, Avaliação, Gestão, Instruções, Clima

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

MI – Membros Inferiores

MS – Membros Superiores

MU – Medidas Universais

NE – Necessidades Educativas

PAA – Plano Anual de Atividades

PAI – Protocolo de Avaliação Inicial

PAQ-C - *Physical Activity Questionnaire for Children*

PASEO - Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória

PC - Plano Curricular

PE – Projeto Educativo

PI – Parte de Introdução

PNEF - Programa Nacional de Educação Física

PNOAT - Planos de Núcleo para a observação de aulas e treinos

PTI – Professor a Tempo Inteiro

SC – Saída de Campo

UD – Unidade Didática

UL - Universidade Lusófona

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

## Índice

Introdução.....	2
1. Lecionação .....	4
1.1 Caracterização da Escola .....	4
1.2 Currículo – Organização e Gestão.....	5
1.3 Caracterização da Turma .....	6
1.4 - 1. <sup>a</sup> Etapa - Prognóstico .....	6
1.4.1 - Plano da 1. <sup>a</sup> Etapa.....	7
1.4.2 - Balanço da 1. <sup>a</sup> Etapa da Área da Lecionação .....	8
1.5 - 2. <sup>a</sup> Etapa - Prioridades .....	11
1.5.1 - Plano da 2. <sup>a</sup> Etapa.....	11
1.5.2 - Balanço da 2. <sup>a</sup> Etapa da Área da Lecionação .....	13
1.6 - 3. <sup>a</sup> Etapa - Progresso.....	19
1.6.1 - Plano da 3. <sup>a</sup> Etapa.....	19
1.6.2 - Balanço da 3. <sup>a</sup> Etapa da Área de Lecionação .....	20
1.7 - 4. <sup>a</sup> Etapa - Produto.....	28
1.7.1 - Plano da 4. <sup>a</sup> Etapa.....	28
1.7.2 - Balanço da 4. <sup>a</sup> Etapa da Área de Lecionação e Reflexão do Ano letivo .....	30
1.8 Projeto “A Magia do Ritmo” .....	32
1.8.1 - 1. <sup>a</sup> Etapa – Observação do Problema e Revisão da Literatura .....	32
1.8.2 - 2. <sup>a</sup> Etapa – Introdução e Sensibilização .....	33
1.8.3 - 3. <sup>a</sup> Etapa – Construção e Aperfeiçoamento da Coreografia .....	33
1.8.4 - 4. <sup>a</sup> Etapa – Apresentação Final, Reflexão e Avaliação .....	34
1.9 - Planos de Núcleo para a Observação de Aulas e Treinos.....	35
1.10 – Professor a Tempo Inteiro.....	37
1.11 - Plano Anual de Atividades .....	39
2. Direção de Turma.....	40
2.1 – 1. <sup>a</sup> Etapa – Diagnóstico Inicial e Compreensão do Papel do Diretor de Turma ...	40

2.2 – 2. <sup>a</sup> Etapa – Avaliação da Turma e Intervenções Iniciais .....	41
2.3 – 3. <sup>a</sup> Etapa – Envolvimento Parental .....	42
2.4 – 4. <sup>a</sup> Etapa – Avaliação Final e Considerações Finais .....	43
3. Saída de Campo ao Parque Urbano do Jamor .....	45
3.1 - 1. <sup>a</sup> Etapa – Planeamento e Burocracia Inicial .....	46
3.2 - 2. <sup>a</sup> Etapa – Logística e Preparação Detalhada .....	46
3.3 - 3. <sup>a</sup> Etapa – Execução da Atividade.....	47
3.4 - 4. <sup>a</sup> Etapa - Avaliação e <i>Feedback</i> .....	48
4. Projeto “Move On” – Promoção da Atividade Física .....	49
4.1 - 1. <sup>a</sup> Etapa – Observação do Problema .....	49
4.2 - 2. <sup>a</sup> Etapa – Revisão da Literatura e Diagnóstico Inicial.....	50
4.3 - 3. <sup>a</sup> Etapa – Intervenção Pedagógica .....	52
4.4 - 4. <sup>a</sup> Etapa – Discussão de Resultados / Conclusões.....	52
5. Desporto Escolar .....	55
5.1 - 1. <sup>a</sup> Etapa – Prognóstico.....	55
5.1.1 - Planeamento da 1. <sup>a</sup> Etapa .....	55
5.1.2 - Balanço da 1. <sup>a</sup> Etapa da Área do Desporto Escolar.....	55
5.2 - 2. <sup>a</sup> Etapa – Prioridades .....	57
5.2.1 - Planeamento da 2. <sup>a</sup> Etapa .....	57
5.2.2 - Balanço da 2. <sup>a</sup> Etapa da Área do Desporto Escolar.....	57
5.3 - 3. <sup>a</sup> Etapa – Progresso.....	59
5.3.1 - Planeamento da 3. <sup>a</sup> Etapa .....	59
5.3.2 - Balanço da 3. <sup>a</sup> Etapa da Área do Desporto Escolar.....	60
5.4 - 4. <sup>a</sup> Etapa – Produto .....	61
5.4.1 - Planeamento da 4. <sup>a</sup> Etapa .....	61
5.4.2 - Balanço da 4. <sup>a</sup> Etapa da Área do Desporto Escolar.....	62
6. Projeto – Fator C: Corpo, Cooperação e Colchão .....	63
6.1 - 1. <sup>a</sup> Etapa – Observação do Problema .....	63

6.2 - 2. <sup>a</sup> Etapa – Hipóteses de Resolução do Problema e Revisão da Literatura.....	64
6.3 - 3. <sup>a</sup> Etapa – Implementação do Projeto .....	65
6.4 - 4. <sup>a</sup> Etapa – Avaliação e Conclusão .....	65
7. Seminário .....	67
7.1 - 1. <sup>a</sup> Etapa – Observação do Problema, Definição de Objetivos e Revisão da Literatura .....	67
7.2 - 2. <sup>a</sup> Etapa – Metodologia e Recolha de Dados .....	70
7.3 - 3. <sup>a</sup> Etapa – Discussão de Resultados .....	70
7.4 - 4. <sup>a</sup> Etapa – Apresentação ao Grupo Disciplinar e Reflexões Finais.....	72
Conclusão .....	74
Referências Bibliográficas .....	76
Apêndices .....	I
Apêndice I- Horário Semanal de Estágio .....	II
Apêndice II- Quadro de distribuição de matérias por espaço de aula de EF.....	III
Apêndice III – Ficha de Diagnóstico Aplicada na 1. <sup>a</sup> Aula de Educação Física .....	IV
Apêndice IV – Quadro do Planeamento da 1. <sup>a</sup> Etapa da Área da Lecionação - Área das Atividades Físicas.....	VI
Apêndice V – Resultados obtidos na Avaliação Inicial .....	VII
Apêndice VI – Quadro do Planeamento da 2. <sup>a</sup> Etapa da Área da Lecionação - Área das Atividades Físicas.....	VIII
Apêndice VII – Quadro do Planeamento da 2. <sup>a</sup> Etapa Área da Lecionação - Área da Aptidão Física.....	IX
Apêndice VIII – Guião do Trabalho Escrito.....	X
Apêndice IX – Teste de Avaliação Escrito.....	XII
Apêndice X – Jogo da Rabia – Situação de Aprendizagem .....	XVII
Apêndice XI – Guião do Trabalho de Apresentação de Dança .....	XVIII
Apêndice XII – Jogo “A volta à Europa” – Situação de Aprendizagem .....	XX
Apêndice XIII – Quadro do Planeamento da 3. <sup>a</sup> Etapa da Área da Lecionação - Área das Atividades Físicas.....	XXI

Apêndice XIV – Quadro do Planeamento da 3. <sup>a</sup> Etapa da Área da Lecionação – Área da Aptidão Física.....	XXXI
Apêndice XV – Quadro do Planeamento da 3. <sup>a</sup> Etapa da Área da Lecionação - Área dos Conhecimentos .....	XXXII
Apêndice XVI –Documento de Apoio para a Realização do Teste de Avaliação Escrito .....	XXXIII
Apêndice XVII – Quadro do Planeamento da 4. <sup>a</sup> Etapa da Área da Lecionação – Área das Atividades Físicas.....	XXXV
Apêndice XVIII – Quadro do Planeamento da 4. <sup>a</sup> etapa da Área da Lecionação – Área da Aptidão Física.....	XXXVIII
Apêndice XIX – Quadro do Planeamento da 4. <sup>a</sup> Etapa da Área da Lecionação - Área dos Conhecimentos .....	XXXIX
Apêndice XX – Avaliação Final 1.º Semestre .....	XL
Apêndice XXI – Avaliação Final 2.º Semestre .....	XLI
Apêndice XXII – Balizas de Orientação .....	XLII
Apêndice XXIII – Questionário da Saída de Campo .....	XLIII
Apêndice XXIV – Diário das Atividades Físicas .....	XLV
Apêndice XXV – Quadro do Planeamento da 1. <sup>a</sup> Etapa da Área do Desporto Escolar	XLVI
Apêndice XXVI – Quadro do Planeamento da 2. <sup>a</sup> Etapa da Área do Desporto Escolar	XLVII
Apêndice XXVII – Quadro do Planeamento da 3. <sup>a</sup> Etapa da Área do Desporto Escolar .....	XLVIII
Apêndice XXVIII – Quadro do Planeamento da 4. <sup>a</sup> Etapa da Área do Desporto Escolar .....	LI
Apêndice XXIX– Questionário da Noite dos Jovens Investigadores – Área do Desporto Escolar .....	LII
Apêndice XXX – Croqui Ginásio C .....	LV
Apêndice XXXI – Convite para a Noite dos Jovens Investigadores – Área da Direção de Turma (EE) .....	LVI
Apêndice XXXII – Questionário - Projeto da Área da Direção de Turma.....	LVII

Apêndice XXXIII – Questionário sobre a Metodologia *ABCD* – Área do SeminárioLVIII

Anexos .....	LXI
Anexo 1 – Rotação Semanal dos Espaços de aula de Educação Física.....	LXII
Anexo 2 – Protocolo de Avaliação Inicial (AEDFL, 2024a).....	LXIII
Anexo 3 – Plano Curricular (AEDFL, 2024b) .....	LXIV
Anexo 4 – Referencial de Avaliação – 7.º Ano (AEDFL, 2024d) .....	LXV
Anexo 5 – Regime Especial de Avaliação (AEDFL, 2024).....	LXVI
Anexo 6 – Perfil do aluno na Disciplina de Educação Física (AEDFL, 2024c) ..	LXVII

**Índice de Tabelas**

Tabela 1- Grupos Heterogéneos para a 3.ª Etapa da Área da Lecionação.....	19
Tabela 2- Grupos Heterogéneos para a 4.ª Etapa da Área de Lecionação.....	28
Tabela 3 - Grupos Homogéneos para a 4.ª Etapa da Área de Lecionação.....	29
Tabela 4 - Objetivos das Habilidades Gímnicas (DGE, 2024).....	60

## **Introdução**

O Estágio Pedagógico (EP) representa uma fase determinante na consolidação das competências profissionais dos futuros professores de Educação Física (EF). Mais do que um momento de aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica, o EP é, acima de tudo, um espaço de aprendizagem experiencial, onde o conhecimento teórico ganha vida na complexidade e dinamicidade da realidade escolar. Esta experiência prática, enquadrada no segundo ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), assume-se como o culminar de um percurso formativo exigente e profundamente transformador.

A realização deste estágio decorreu no Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre (AEDFL), e foi desenvolvida no contexto do grupo disciplinar de EF (grupos de recrutamento 260 e 620), integrando diversas áreas de atuação profissional: Lecionação, Direção de Turma (DT), Desporto Escolar (DE) e Seminário respeitando o horário que consta no Apêndice I. Estas quatro áreas constituem pilares estruturantes da intervenção docente e proporcionam, em articulação, uma perspetiva ampla, crítica e integrada da função do professor na escola atual. O presente relatório, elaborado segundo as normas da *American Psychological Association* (APA, 7.<sup>a</sup> ed.), visa descrever e refletir sobre as experiências, desafios e aprendizagens adquiridas ao longo deste percurso.

Ao longo do ano letivo, foram múltiplas as exigências colocadas, não só ao nível da gestão pedagógica e didática das aulas, mas também no plano das relações interpessoais, da liderança de projetos e da capacidade de adaptação a contextos diversos. A prática docente exige uma postura reflexiva constante, uma vez que cada grupo-turma, cada aluno e cada contexto escolar implicam decisões pedagógicas distintas, baseadas em fundamentos científicos, éticos e metodológicos. Neste sentido, a figura do professor assume um papel muito mais amplo do que o de simples transmissor de conteúdos, passando a ser mediador de aprendizagens, promotor de cidadania ativa e agente de transformação social.

O estágio permitiu vivenciar, com profundidade, a complexidade do ambiente escolar, os seus ritmos, exigências, desafios e potencialidades. A articulação com professores cooperantes, colegas estagiários, alunos e restante comunidade educativa possibilitou um trabalho colaborativo rico em aprendizagens formais e informais. O planeamento, a implementação e a avaliação das práticas pedagógicas foram desenvolvidos com base em princípios orientadores como a tutoria de pares, a interdisciplinaridade e a diferenciação

pedagógica, com o objetivo de promover aprendizagens significativas, inclusivas e ajustadas às necessidades dos alunos.

Adicionalmente, o envolvimento em projetos como “A Magia do Ritmo”, “*Move On*” e “Fator C: Corpo, Cooperação e Colchão” permitiu aprofundar temáticas relevantes para a prática docente e para a promoção de experiências educativas mais enriquecedoras. Estes projetos, desenvolvidos com intencionalidade pedagógica e alinhados com os objetivos do currículo nacional, refletem o compromisso com uma prática reflexiva, crítica e inovadora.

Importa ainda destacar o contributo do Seminário, discussão pedagógica e análise crítica da prática profissional. Através dele, foi possível sistematizar aprendizagens, aprofundar conhecimentos científicos e didáticos, e desenvolver competências de investigação aplicadas ao contexto da EF. A temática abordada – “Uma visão mais aprofundada da metodologia *ABCD*” – permitiu compreender de forma aprofundada as dificuldades sentidas por docentes nesta vertente da disciplina, assim como propor soluções pedagógicas concretas e fundamentadas.

O presente relatório estrutura-se, assim, numa descrição pormenorizada das diferentes áreas de intervenção, acompanhada de uma análise crítica das práticas desenvolvidas, dos desafios enfrentados e das aprendizagens realizadas. Procura, igualmente, refletir sobre o papel do professor estagiário enquanto profissional em construção, que aprende através da ação, da observação, da experimentação e da reflexão contínua.

## **1. Lecionação**

### **1.1 Caracterização da Escola**

A escola selecionada para a realização do estágio foi o AEDFL, designação atribuída em homenagem à Rainha D. Filipa de Lencastre.

O Projeto Educativo (PE) do AEDFL define uma orientação pedagógica assente nos princípios de uma escola inclusiva, humanista e centrada no aluno, valorizando formas de ensino diversificadas, flexíveis e ajustadas à realidade educativa. As práticas pedagógicas privilegiadas procuram responder à heterogeneidade dos contextos e às necessidades individuais dos alunos, promovendo aprendizagens significativas e contextualizadas, nas quais a autonomia assume um papel central. A aposta na flexibilidade curricular, na articulação vertical e horizontal entre ciclos de ensino e no desenvolvimento de projetos interdisciplinares visa criar contextos de aprendizagem que incentivem os alunos a assumir um papel ativo e responsável no seu percurso escolar. Paralelamente, a diferenciação pedagógica e a avaliação formativa são mobilizadas como estratégias que favorecem a autorregulação das aprendizagens, a tomada de decisão consciente e o desenvolvimento de métodos de estudo autónomos. Este processo é reforçado pelo trabalho de estruturas como o Serviço de Psicologia e Orientação, o Centro de Apoio à Aprendizagem e a Biblioteca Escolar, que promovem a capacidade dos alunos para organizar o seu trabalho, gerir o tempo, refletir sobre o seu desempenho e aprender de forma cada vez mais independente (AEDFL, 2023).

No que respeita ao perfil do aluno, o PE preconiza a formação de indivíduos autónomos, responsáveis, críticos e criativos, dotados de múltiplas literacias e capazes de intervir de forma consciente e participada na sociedade. A autonomia é entendida como uma competência estruturante, transversal a todo o percurso educativo, sendo promovida através do desenvolvimento do pensamento crítico, da capacidade de escolha, da autorregulação emocional e da responsabilização pelas próprias aprendizagens. O aluno é concebido como sujeito ativo do seu processo formativo, capaz de definir estratégias pessoais de estudo, de avaliar o seu progresso e de participar de forma colaborativa e reflexiva em diferentes contextos educativos. Esta valorização da autonomia articula-se com valores como a responsabilidade, o compromisso e a cidadania ativa, preparando alunos capazes de aprender ao longo da vida, de tomar decisões informadas e de se adaptar aos desafios de um mundo em constante mudança, contribuindo de forma ética e responsável para o bem comum (AEDFL, 2023).

Esta instituição de ensino apresenta uma diversidade significativa de recursos físicos e materiais, especialmente no que se refere à prática da disciplina de EF. No piso térreo, encontram-se o Ginásios Sena Pinheiro e Adelaide Patrício, e a arrecadação de material de EF, estrutura essencial para o armazenamento dos equipamentos utilizados nas atividades letivas da disciplina e do Projeto do DE. No piso 1, encontram-se as galerias Norte e Sul e no piso -3, localizam-se os Ginásios C e D, em que o Ginásio C possui algumas restrições quanto às atividades permitidas, estando apenas autorizadas as subáreas de Ginástica, Atividades Rítmicas e Expressivas (ARE), Badminton, Atletismo - Salto em Altura e Corrida de Barreiras, Desportos de Combate (DC) e Atividades de Exploração da Natureza (AEN) - Orientação, bem como apenas a utilização de bolas de esponja. Já no piso 3, no exterior do edifício, encontra-se o Campo de Jogos Ricardo Sequeira. A lecionação das subáreas/matérias em cada um dos espaços de aula identificados encontra-se detalhada no Apêndice II. Relativamente aos balneários, existem sete distribuídos pelos diferentes pisos da escola: dois masculinos, dois femininos (um unissexo e outro para pessoas com deficiência), um para docentes e um para árbitros, destinado às atividades desportivas de entidades externas.

As aulas de EF do 7.º C foram realizadas duas vezes por semana (Apêndice I), à quarta e sexta-feira, com a duração de 90 minutos cada. Semanalmente, procedeu-se a uma rotação pelos diferentes espaços disponíveis, de forma a diversificar o contexto das atividades lecionadas (Anexo 1).

## **1.2 Currículo – Organização e Gestão**

A planificação de todas as áreas de avaliação da disciplina - Aptidão Física (APF), Atividades Físicas (AF) e Conhecimentos, e das respetivas etapas teve como base os documentos orientadores da disciplina, nomeadamente as Aprendizagens Essenciais (AE) (Direção-Geral da Educação [DGE], 2018), o Programa Nacional de Educação Física (PNEF) (Jacinto, Comédias, Mira & Carvalho, 2001), o Protocolo de Avaliação Inicial (PAI) (AEDFL, 2024a) (Anexo 2), o Plano Curricular (PC) de EF (AEDFL, 2024b) (Anexo 3), o Perfil do Aluno na disciplina de EF (AEDFL, 2024c) (Anexo 6) e o Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) (DGE, 2017).

Toda a organização e gestão do planeamento, embora desenvolvida de forma autónoma, foi orientada com base nos conselhos e sugestões da professora Cláudia Gonçalves, cuja vasta experiência na área contribuiu significativamente para a qualidade do processo.

### **1.3 Caracterização da Turma**

A turma do 7.º C era composta por 28 alunos, dos quais 11 eram do sexo masculino e 17 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 11 e os 12 anos. No que se refere aos alunos com necessidades educativas (NE), cinco encontravam-se abrangidos pelo artigo 28.º do Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho, apresentando um diagnóstico de dislexia. Entre estes, uma aluna evidenciava, adicionalmente, disortografia. A turma integrava ainda um aluno com Síndrome de *Asperger* e uma aluna com Síndrome de DAMP, cuja condição afeta significativamente a sua coordenação motora.

Desde a primeira aula foi possível observar um elevado grau de empenho e interesse por parte dos alunos relativamente à disciplina de EF. Esta perceção foi corroborada pelas respostas obtidas no questionário de caracterização (Apêndice III) aplicado na aula de apresentação.

Os alunos que ao longo do ano letivo beneficiaram do Regime Especial de Avaliação e que estiveram de atestado médico de carácter temporário, realizaram consoante a sua duração, um teste de avaliação escrito sobre as matérias lecionadas, fichas de trabalho e trabalhos escritos sobre uma matéria à sua escolha.

Os alunos cujo desempenho se revelou insuficiente beneficiaram de Medidas Universais (MU) de suporte à aprendizagem e à inclusão, desenvolvidas ao abrigo do Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho. Foram-lhes aplicadas estratégias específicas, nomeadamente: apoio individualizado e *feedback* específico, prescritivo e formativo; estabelecimento de objetivos a curto prazo para alcançar metas a longo prazo; maior frequência na solicitação da participação do aluno; posicionamento, sempre que possível, do aluno na linha da frente, junto ao professor; e verificação da compreensão dos conteúdos programáticos e exercícios durante as aulas.

### **1.4 - 1.ª Etapa - Prognóstico**

Segundo Fialho & Fernandes (2011) a avaliação inicial (AI) na disciplina de EF, deve ocorrer no início do ano letivo, logo nas primeiras semanas para que seja possível realizar nas escolas uma organização do ensino. De acordo ainda com estes autores, o processo de AI desempenha um papel decisivo no desenvolvimento do currículo de EF: influencia as práticas pedagógicas em aula, reorienta o ensino para os objetivos estabelecidos e promove a participação ativa dos alunos nas suas próprias aprendizagens (Fialho & Fernandes, 2011). De forma convergente, Bom, Silva, Costa & Andrade (1992) defendem que o professor deve avaliar para selecionar os desafios mais adequados aos seus alunos, identificando dificuldades e

potencialidades, a fim de escolher situações de aprendizagem que aprimorem as competências já adquiridas.

É então na AI que são detetadas as possibilidades que os alunos têm para aprender, e o professor então decide por onde deve começar, quem são os alunos que necessitam de mais atenção e as matérias do programa que deve priorizar. Antes do início das aulas, os professores reúnem vários conteúdos importantes a ter em conta na realização do planeamento para a 1.<sup>a</sup> etapa, como a caracterização da turma, onde irá ter informação sobre a idade dos alunos, quais as experiências relativamente à EF, quem são os alunos com doenças ou deficiências e quais os gostos dos alunos na EF (Bom et al., 1992). Por sua vez, Darido (2012 a) afirma que avaliar está longe de ser pressão e castigo para os alunos, deve apenas demonstrar utilidade para professores, alunos e a própria escola. Promovendo então o autoconhecimento nos alunos, uma reflexão do professor das etapas passadas, com o pressuposto de alcançar novos objetivos e a escola reconhece então quais as prioridades que deverá ter.

#### **1.4.1 - Plano da 1.<sup>a</sup> Etapa**

Assim, para início desta etapa, o primeiro plano de aula, correspondente às aulas números um e dois, foi elaborado e realizado numa sala de aula, onde se procedeu à apresentação dos alunos e ao preenchimento de uma ficha/questionário de caracterização (Apêndice III) onde se procurou saber mais sobre os alunos, tal como as suas preferências e gostos, experiências passadas na disciplina de EF e as suas expectativas em relação à classificação final de ano. Foram transmitidas aos alunos as normas e as regras da disciplina, as áreas de avaliação e o respetivo Referencial de Avaliação – 7.º ano (AEDFL, 2024d) (Anexo 4), as atividades do programa do DE e as atividades do Plano Anual de Atividades (PAA) da disciplina a realizar durante o ano letivo. No segundo tempo de aula, os alunos, já no Ginásio Adelaide Patrício, realizaram a avaliação da composição corporal, nomeadamente o peso e a altura, desenvolvidos no âmbito da avaliação da APF, através da bateria de testes FITescola (DGE, 2021).

Todas as aulas seguintes, correspondentes a esta 1.<sup>a</sup> Etapa da AI (Apêndice IV) foram planeadas tendo em conta as propostas de avaliação do PAI (AEDFL, 2024a) existente na escola (Anexo 2), respeitando sempre os princípios da metodologia do *ABCD*, ou seja APF, Bolas, Colchões e Dança.

### **1.4.2 - Balanço da 1.ª Etapa da Área da Lecionação**

A AI revela-se importante na organização dos processos de desenvolvimento da disciplina de EF, pois influencia diretamente as práticas pedagógicas e didáticas adotadas pelo professor, além de orientar o processo de ensino (Fialho & Fernandes, 2011). Segundo Bom et al. (1992), é nesta etapa que se avaliam as capacidades dos alunos da turma em relação às aprendizagens previstas, permitindo identificar pontos de partida específicos e determinar quais áreas do PNEF (Jacinto et al, 2001) merecem maior atenção. A AI cumpre ainda função de nos ajudar a conhecer os alunos em contexto de aula, bem como rever e consolidar as normas de funcionamento e organização da mesma (Bom et al, 1992).

Ao terminar a 1.ª etapa, correspondente à AI, foram definidas quais as prioridades a ter em atenção na 2.ª etapa da área de Lecionação. Assim, após uma recolha criteriosa de avaliações de cada um dos alunos nas matérias abordadas (Apêndice V), conseguiu-se identificar quais as dificuldades e possibilidades da turma. Segundo Darido (1999), a avaliação deve fornecer ao professor elementos para refletir continuamente sobre sua prática, ajustando competências, objetivos, conteúdos e estratégias.

A AI, baseada no PAI (AEDFL, 2024a) (Anexo 2), foi realizada com grupos formados previamente, em grupos de sete alunos na maioria das aulas. O critério de formação de grupos escolhido foi por ordem alfabética pelo facto de não conhecer os alunos e ser mais fácil identificá-los. Após a primeira semana de aulas verificou-se que os grupos escolhidos tinham um bom desempenho e um bom clima, revelando-se na sua maioria heterogéneos, pelo que se manteve essa formação. Para a 2.ª etapa, apesar do desempenho positivo demonstrado, os grupos de trabalho foram ajustados de modo a assegurar a sua heterogeneidade, bem como promover melhores relações interpessoais entre os alunos da turma.

A turma revelou um desempenho positivo ao longo das aulas, demonstrando boas competências e possibilidades. Apesar de a turma ter esta característica muito positiva, considerou-se que ainda seria necessária a consolidação de rotinas e regras, para tornar as aulas mais produtivas a nível de tempo útil.

Piéron, (1992), afirma que em diferentes estudos se identificou que professores eficientes promovem, eficazmente num clima positivo, o desenvolvimento dos alunos. Reforçando-se ainda que o clima positivo é um indicador que facilita os alunos nas suas aprendizagens. Este factor veio a revelar-se muito importante no desenvolvimento das aprendizagens dos alunos da turma, ao longo do ano letivo.

Realizando um balanço das áreas em avaliação da disciplina, considerou-se que na área da APF não se verificou um número relevante de alunos fora da zona saudável (FZSAF) (DGE, 2021), destacando-se apenas o teste das Extensões de Braços pela negativa, porque os alunos apresentaram muitas dificuldades em realizar a técnica corretamente. De referir que para a avaliação desta área, utilizou-se a bateria de testes FITescola e respetivas tabelas de referência (DGE, 2021).

Na área das AF, nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) concluiu-se que a turma apresentava mais dificuldades no Futebol, Basquetebol e Corfebol. Relativamente ao Voleibol, na AI, verificou-se que a maioria dos alunos tinha dificuldades na realização da técnica com correção do passe alto de frente, na manchete e no serviço por baixo, bem como no deslocamento para o ponto de queda da bola, o que impedia a continuidade do jogo. No Andebol, verificou-se que poucos alunos rematavam em salto e não armavam o braço. O Futebol foi a matéria onde a maioria das raparigas apresentou maior dificuldade e os rapazes maior competência. A grande dificuldade apresentada foi dominar a bola com os pés, ou seja, realizar a receção da bola, progredir no campo com bola e saber realizar um passe direcionado. Já no Basquetebol, identificou-se que os alunos precisavam de melhorar a defesa, não realizavam a marcação individual, o que originava um jogo desorganizado e confuso, e também nas várias ações técnicas como o drible e lançamentos, que não eram realizados com correção. De referir que muitos dos alunos, essencialmente as raparigas, não realizavam o lançamento na passada. No Corfebol, os alunos apresentaram dificuldade em respeitar a defesa, nomeadamente no colega do mesmo sexo, e em finalizar com lançamento na passada, realizado de baixo para cima. Concluiu-se ainda que os alunos que apresentaram mais dificuldades, também demonstraram desconhecimento das regras do jogo.

Relativamente à subárea da Ginástica foi onde se verificou maiores dificuldades. A matéria de Ginástica Rítmica nunca tinha sido abordada anteriormente e por esse motivo foram visíveis os resultados negativos. Em contraste, na Ginástica no Solo e de Aparelhos, os alunos revelaram um melhor desempenho, dado que muitos praticam ou já praticaram estas matérias fora do contexto escolar. Na Ginástica no Solo, os alunos apresentaram na AI, muita dificuldade em realizar cambalhotas, principalmente à retaguarda e na Ginástica de Aparelhos, em geral, todos os alunos apresentam dificuldades nos saltos do Minitrampolim, tanto na fase da chamada como na execução do salto propriamente dito. Registaram-se as mesmas dificuldades no Boque. Na Trave, os alunos não executavam os

elementos com correção, apresentando falta de equilíbrio. Considerou-se que esta subárea teria uma importância prioritária na etapa seguinte.

Já na subárea do Atletismo, apesar de não ter sido possível avaliar o Salto em Altura, devido à greve da função pública e ao consequente encerramento da escola, e por não ter sido possível retomar as aulas no espaço que continha o material necessário, procedeu-se à avaliação das Corridas de Estafetas, Barreiras e Velocidade (40m), bem como do Lançamento da Bola, onde os alunos demonstraram, de forma geral, algumas competências. Na Corrida de Estafetas, os alunos não aceleravam a marcha na zona de transmissão e evidenciaram desconhecimento das técnicas adequadas de passagem do testemunho. Na Corrida de Barreiras, verificou-se que não executavam corretamente a técnica com a perna de ataque em extensão. Por fim, no Lançamento da Bola, muitos alunos revelaram dificuldade em realizar a ação técnica com o cotovelo elevado, de forma coordenada com as três passadas de balanço.

Na subárea das ARE, os alunos apresentaram grandes dificuldades em manter contacto físico, especialmente na Dança Tradicional Regadinho, o que se assumiu como uma prioridade a trabalhar. Na Dança Social Merengue, a principal dificuldade manifestou-se na movimentação corporal, sendo notório o desrespeito pelo ritmo da música. A Dança não foi avaliada, também em virtude da greve e do encerramento temporário da escola. Esta subárea revelou-se prioritária, pois nenhum dos alunos conseguiu atingir os objetivos de conteúdo definidos para o respetivo ano de escolaridade.

Na subárea Outras, mais especificamente nos Desportos de Raquetas (DR), os alunos demonstraram menos dificuldades. Contudo, no Badminton, a maioria não executou corretamente os batimentos *lob* e *clear*, o que comprometeu o cumprimento dos objetivos de conteúdo. No Ténis de Mesa, verificou-se que vários alunos apresentaram competências técnicas adequadas, embora os alunos com menor desempenho evidenciassem dificuldades na pega correta da raqueta e na adoção de uma postura corporal eficaz para a execução dos batimentos. As subáreas de DC e AEN, referentes às matérias de Luta e Orientação, respetivamente, não foram abordadas em anos letivos anteriores. Consequentemente, os alunos evidenciaram dificuldades significativas, especialmente na Orientação, onde demonstraram grande inexperiência ao tentar orientar o mapa para Norte e ao seguir corretamente as direções indicadas. Estas matérias revelaram-se essenciais e deverão ser trabalhadas na etapa seguinte.

A área dos Conhecimentos não foi avaliada nesta fase, uma vez que os conteúdos são específicos do ciclo e do ano em questão. Contudo, foi planeado que os temas definidos para

este ano de escolaridade sejam abordados e avaliados através da realização de trabalhos em grupo e de um teste de avaliação escrito.

Ao realizar um balanço global desta etapa, considerou-se tratar de uma fase extremamente desafiante, repleta de novidades e com alguns constrangimentos. Nem sempre foi possível concretizar o planeado, devido aos vários dias de encerramento da escola por motivo de greve, o que resultou numa redução significativa do número de aulas e impediu a avaliação de determinados conteúdos. Apesar destes obstáculos, adquiriu-se um conhecimento aprofundado sobre as capacidades e dificuldades dos alunos da turma, o que se revelou fundamental para o planeamento das etapas seguintes.

## **1.5 - 2.<sup>a</sup> Etapa - Prioridades**

### **1.5.1 - Plano da 2.<sup>a</sup> Etapa**

Após a conclusão da 1.<sup>a</sup> etapa da área de Lecionação, procedeu-se à definição das matérias prioritárias para a 2.<sup>a</sup> etapa, com base nas dificuldades manifestadas pelos alunos e na viabilidade de alcançar os objetivos terminais do ano de escolaridade (Apêndice VI). Assim, no âmbito dos JDC, destacaram-se o Voleibol, o Andebol e o Corfebol como áreas de foco. No Atletismo, selecionaram-se as Corridas e os Lançamentos, enquanto na subárea Outras, a disciplina de Ténis de Mesa foi considerada estratégica. Foram igualmente incluídas matérias que não tinham sido lecionadas até ao momento.

Esta etapa organizou-se em duas Unidades Didáticas (UD), designadamente a 2.<sup>a</sup> e a 3.<sup>a</sup> UD, com os seguintes objetivos centrais:

- Lecionar conteúdos prioritários, com o intuito de promover a melhoria efetiva das aprendizagens.
- Avaliar conteúdos anteriormente não contemplados, como o Salto em Altura, a Dança e, na Área da APF, o teste da Impulsão Horizontal (DGE, 2021).

Com o propósito de potenciar o desempenho, a aprendizagem e o desenvolvimento das relações interpessoais, procedeu-se à reformulação dos grupos de trabalho. A nova organização privilegiou a constituição de grupos heterogêneos, de modo a permitir que os alunos com maiores dificuldades beneficiassem da interação com colegas mais competentes. Esta estratégia assentou no princípio de que o contexto de aprendizagem deve ser coletivamente significativo, valorizando o papel da equipa como estrutura formadora no contexto do jogo.

No seguimento da AI, constatou-se que a aluna referenciada com Síndrome de DAMP não apresentava dificuldades motoras relevantes em nenhuma matéria específica, pelo que não se revelou necessário aplicar MU, conforme previsto no Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho.

O planeamento desta etapa foi segmentado em duas UD, com dez aulas cada: a 2.ª UD decorreu de 6 de novembro a 6 de dezembro de 2024 e a 3.ª UD de 11 de dezembro de 2024 a 24 de janeiro de 2025. O trabalho pedagógico estruturou-se por áreas organizadas em estações, iniciando-se cada aula com um aquecimento em formato de quatro grupos por vagas. A APF e a subárea das ARE foram abordadas de forma massiva logo após o aquecimento. No que respeita aos estilos de ensino, aplicaram-se predominantemente os métodos por Comando, Tarefa e Descoberta Guiada, de acordo com os referenciais metodológicos descritos por Quina (2009). Os *feedbacks* utilizados foram de natureza descritiva, prescritiva, individual e de grupo, sendo ainda promovida a exploração do *feedback* interrogativo, com especial atenção ao encerramento completo do seu ciclo comunicacional. O plano detalhado da 2.ª etapa, incluindo as UD e a distribuição dos conteúdos pelos espaços de aula (Apêndice VI) seguiram a metodologia organizativa no modelo *ABCD*.

### **Área da Aptidão Física**

Nesta área, todas as aulas integraram o trabalho das capacidades motoras, com foco na melhoria da APF dos alunos (Apêndice VII). As capacidades motoras foram trabalhadas através de treinos intervalados de média intensidade e integradas nos conteúdos da área das AF. Foi ainda promovida a consciencialização dos alunos para os benefícios da prática de exercício físico (EXF) na saúde e bem-estar geral. A força nos membros superiores (MS) recebeu particular atenção, por ter sido a capacidade motora com menor desempenho na avaliação diagnóstica inicial.

### **Área das Atividades Físicas**

Na 2.ª UD, a seleção dos conteúdos baseou-se na identificação de matérias em que os alunos, apesar das dificuldades, poderiam atingir com maior facilidade os objetivos propostos, bem como em áreas em que apresentaram lacunas significativas (Apêndice VI). Assim, na subárea dos JDC, lecionaram-se o Voleibol, o Andebol e o Futebol. Na subárea da Ginástica, trabalhou-se a Ginástica Rítmica, de Solo e de Aparelhos. Nas ARE, focou-se a Dança e a Dança Social Merengue. No Atletismo, abordou-se o Salto em Altura, e nas Outras, o Ténis de Mesa e, nos DC, a Luta. Já na 3.ª UD, a atenção recaiu sobre as matérias onde os alunos haviam obtido

classificações mais preocupantes, sendo estas: o Corfebol e o Basquetebol (JDC); a Ginástica Rítmica, de Solo e de Aparelhos; a Dança e a Dança Tradicional – Regadinho (ARE); o Lançamento da Bola, as Corridas de Estafetas, Barreiras e Velocidade (Atletismo); e o Badminton (Raquetas) e a Luta (DC).

Considerou-se prioritário incluir a Dança no Projeto TOP da área da Lecionação, dada a sua complexidade e a necessidade de uma intervenção mais direcionada nesta matéria.

### **Área dos Conhecimentos**

Na presente etapa, esta área foi operacionalizada através da elaboração e apresentação oral de um trabalho escrito de grupo, subordinado ao tema: “Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde”. Os alunos realizaram o trabalho com base num guião de trabalho previamente elaborado (Apêndice VIII).

#### **1.5.2 - Balanço da 2.<sup>a</sup> Etapa da Área da Lecionação**

Segundo Bom et al. (1992), esta segunda etapa foca-se no desenvolvimento das prioridades individuais de cada aluno, com a definição de objetivos específicos a atingir. Para tal, foram delineadas estratégias que favorecessem a concretização desses objetivos, escolhidas atividades de prática apropriadas às características de cada aluno e organizada a composição dos grupos de acordo com as competências e necessidades de cada um. Para a realização da 2.<sup>a</sup> etapa, os alunos foram organizados de acordo com as suas dificuldades comuns, porém em grupos heterogéneos. Cada grupo apresentava um determinado conjunto de dificuldades que foram priorizadas em cada aula para a sua resolução.

Todas as aulas foram lecionadas através da metodologia *ABCD*, em estações. Os *feedbacks* utilizados foram o interrogativo, o prescritivo e o de grupo, procurando sempre fechar o ciclo do *feedback*. Das 15 aulas planeadas, apenas 13 foram realizadas, devido a dois dias de greve que impossibilitaram a concretização das restantes. No decorrer dos meses de novembro, dezembro e janeiro, houve alunos abrangidos pelo Regime Especial de Avaliação na disciplina (Anexo 5). Os alunos com os números 8, 12, 14, 17, 20 e 24 apresentaram atestado médico de caráter temporário, o que os levou à realização de diferentes tarefas de acordo com o tempo estabelecido para o atestado. Para ausências até duas semanas, os alunos realizaram fichas de relatório de aula. Para ausências de um mês ou mais, elaboraram um trabalho escrito individual sobre dois JDC à sua escolha e realizaram um teste de avaliação escrito das matérias lecionadas.

Por outro lado, tendo em conta as dificuldades na aquisição e aplicação das aprendizagens apresentadas pelos alunos com os números 4, 12, 17 e 20, e seguindo as orientações do Agrupamento, foram aplicadas MU de suporte à aprendizagem e inclusão, desenvolvidas no âmbito do Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho. As medidas aplicadas incidiram nas seguintes estratégias: apoio individualizado; *Feedback* específico, prescritivo e formativo; estabelecimento de objetivos a curto prazo para alcançar metas a longo prazo; maior frequência na solicitação da participação do aluno; posicionamento, sempre que possível, do aluno na linha da frente, junto ao professor; e verificação da compreensão dos conteúdos programáticos e exercícios durante as aulas.

### **Área da Aptidão Física**

Apesar de na AI da APF os alunos terem apresentado muitas dificuldades, sobretudo na força dos MS, ao longo da 2.ª etapa verificou-se um aumento significativo de repetições de Extensões de Braços. Neste teste, alguns alunos não conseguiram atingir a zona saudável da APF (ZSAF) (DGE, 2021), mas conseguiram melhorar ligeiramente o seu desempenho. Nos outros testes da bateria FITescola (DGE, 2021) realizados pela turma, no teste Vaivém os alunos apresentaram uma melhoria de 50%, tendo todos os alunos atingido a ZSAF; nas Extensões de Braços os alunos apresentaram uma melhoria de 42,9%, contudo verificou-se um número significativo de alunos FZSAF, sendo que apenas quatro alunos conseguiram atingir a ZSAF; e no teste dos Abdominais os alunos apresentaram uma melhoria de 57,14%, encontrando-se apenas três alunos FZSAF (DGE, 2021). Já nos testes da Flexibilidade dos Membros Inferiores (MI), Flexibilidade de Ombros, Impulsão Horizontal e Velocidade, foi dada a oportunidade aos alunos para melhorarem os seus resultados. No teste da Flexibilidade de Ombros, dos três alunos que realizaram o teste, um aluno conseguiu melhorar o seu resultado, e dos MI, entre as cinco alunas que repetiram o teste, três conseguiram melhorar os seus resultados, ficando na ZSAF. O teste da Impulsão Horizontal não tinha sido realizado na etapa anterior, mas realizou-se nesta, onde apenas dois alunos não conseguiram atingir a ZSAF (DGE, 2021). Sete alunos da turma, por motivo de atestado médico e por terem faltado, não realizaram o teste.

Para melhorar a APF dos alunos na 3.ª etapa, propôs-se trabalhar as capacidades motoras da mesma forma que nas etapas anteriores, com exceção da Resistência, que, face às necessidades identificadas, sugeriu-se trabalhá-la através de uma abordagem diferenciada, em corrida contínua, aumentando o tempo em 30 segundos em cada aula, uma forma dos alunos trabalharem e aumentarem a sua resistência de forma gradual, tendo sempre como objetivo uma

nova meta. Planeou-se ainda que após a fase de aquecimento e o desenvolvimento de APF, para gerar mais interesse e motivação nas aulas, seriam realizados jogos variados em equipa com toda a turma. Os exercícios anteriormente trabalhados, por se apresentarem monótonos e repetitivos, tornaram-se um pouco desmotivantes para os alunos (Cunha, Costa & Neves, 2023).

### **Área das Atividades Físicas**

Na subárea dos JDC, na matéria de Voleibol, verificaram-se melhorias acentuadas no desempenho dos alunos, pois a maioria dos alunos conseguiu cumprir os objetivos propostos de deslocamento para o ponto de queda da bola e dar continuidade ao jogo utilizando o passe alto de frente, pelo que se propôs como objetivos para a 3.<sup>a</sup> etapa, a realização de passe alto de frente e da manchete com correção em situação de cooperação 2+2 com rede (Henriques, 2012); com a meta de realizar o passe alto de frente e a manchete com correção. Na matéria de Futebol, alguns alunos continuaram a revelar dificuldades na defesa individual, contudo houve melhorias na maioria dos alunos no passe e receção, pelo que na etapa seguinte propôs-se que os alunos continuassem a realizar a situação de superioridade numérica expressiva dos atacantes de 3x1 (DGE, 2018 a), e para os grupos que continuaram com dificuldades no passe e receção, propôs-se a realização em situação de exercício – “o jogo da rabia” (Apêndice X) antes da situação de jogo propriamente dito. Na matéria de Andebol, os alunos continuaram a apresentar algumas dificuldades, mais especificamente as raparigas, tanto no remate em salto, como na marcação individual. Propôs-se trabalhar estas dificuldades na 3.<sup>a</sup> etapa, através de situações de exercício em vagas 3x2 ou 2x1 (Moreira & Tavares, 2004) consoante as dificuldades do grupo, onde os alunos atacantes procurassem finalizar a jogada com o remate em salto. No Basquetebol, observou-se uma surpreendente evolução na marcação individual, verificando-se que os alunos perceberam que se deveriam colocar entre o adversário e o cesto em posição base defensiva, registando-se também uma melhoria no drible. O lançamento na passada precisou ser trabalhado em situação de jogo, o que propôs o seu reforço na etapa seguinte em situação de jogo condicionado 3x3 + Joker (JK) (Graça, 2024) com a restrição de os pontos só serem contabilizados em caso de ser realizado o lançamento na passada (DGE, 2018a). Na matéria de Corfebol, os alunos em geral demonstraram perceber as regras do jogo de Monocorfebol (4x4), registando-se alunos a realizar bons deslocamentos e os lançamentos com correção, pelo que na etapa seguinte considerou-se aplicar a forma de jogo 8x8 (AEDFL, 2024b).

Na subárea da Ginástica, na Ginástica Rítmica, houve uma grande evolução da turma em geral, especialmente no Arco, onde quase todos os alunos dominaram os objetivos propostos. Na Corda e na Bola também se verificaram melhores resultados, mas alguns alunos ainda necessitaram de realizar alguns exercícios com o auxílio de um balão porque não dominavam os movimentos com os MI. Para a etapa seguinte, com o objetivo de os alunos elevarem o seu nível de competências, propôs-se a execução de sequências em grupo com exercícios utilizados na etapa anterior, onde poderiam ser criativos na execução de exercícios diferentes (Kim, Panza & Evans, 2021). Na Ginástica no Solo, observou-se uma ligeira melhoria, apesar de continuarem a existir dificuldades na realização da subida para pino, ponte e cambalhotas para trás. Após uma breve reflexão sobre a operacionalização das aulas, verificou-se que era na Ginástica no Solo onde os alunos tinham menos empenho e também se considerou que as ajudas materiais poderiam auxiliar em algumas dificuldades demonstradas, nomeadamente nos alunos que demonstraram medo em realizar, por exemplo, a subida para pino. Para etapa seguinte, propôs-se a construção de uma sequência à escolha dos alunos considerando os seguintes grupos de elementos gímnicos: Pinos - subida para pino, pino de braços seguido de cambalhota à frente, pino de braços seguido de ponte; Dinâmicas - roda, rodada; Cambalhotas - à frente engrupada, à frente com pernas estendidas e afastadas, à frente com pernas estendidas e unidas, à frente saltada; atrás engrupada, atrás com pernas estendidas e afastadas, atrás com pernas estendidas e unidas, atrás com passagem por pino; Elementos de: Equilíbrio - avião, bandeira; Flexibilidade - ponte, espargata frontal, espargata lateral; Força - ângulo; Ligação - saltos, voltas e afundos. Os alunos deveriam combinar seis elementos com correção, em sequência, dos seguintes grupos: um do grupo dos pinos, dois do grupo das cambalhotas, uma das dinâmicas e dois do grupo de Elementos de Equilíbrio, Flexibilidade, Força e Ligação (AEDFL, 2024b).

Na Ginástica de Aparelhos, nos saltos no Boque, os alunos melhoraram sobretudo no alto de eixo e ligeiramente no salto entre mãos. Nesta fase, considerou-se que os alunos precisavam de mais aulas para realizarem os saltos no Boque, pois com as rotações de espaços tornou-se difícil gerir as aulas com a utilização dos aparelhos. Considerou-se ainda que deveria ser realizado o salto entre mãos e introduzir a cambalhota à frente no Plinto aos alunos que já executavam corretamente os dois saltos anteriormente mencionados. No Minitrampolim, os alunos também apresentaram melhorias, sendo que a chamada dos saltos já se encontrava dominada por todos os alunos, precisando apenas de melhorar a definição das posições dos saltos em extensão e engrupado (AEDFL, 2024b).

Na subárea do Atletismo, nas Corridas de Barreiras, poucos alunos conseguiram realizar a técnica com correção e os que a realizaram corretamente, faziam-no nas barreiras mais pequenas, pelo que foi necessário abordar novamente a matéria referida com o objetivo de melhorar a técnica. A Corrida de Estafetas não foi realizada porque nas aulas destinadas à sua realização, a escola encerrou por motivo de greve e nas restantes aulas planeadas para o espaço exterior, estiveram condições climatéricas desfavoráveis para a sua realização. Por esse motivo, realizou-se com os mesmos objetivos, na terceira etapa. O Salto em Altura não foi possível realizar na etapa da AI, pelo que nesta etapa os alunos demonstraram muitas dificuldades na execução da técnica do Salto de Tesoura. Já no Lançamento da Bola, verificaram-se melhorias de forma geral na turma, uma vez que na execução do lançamento, os alunos colocaram corretamente o braço e realizaram com correção as passadas de balanço, pelo que na etapa seguinte os alunos tiveram como objetivo realizar a técnica anteriormente mencionada com correção, podendo aumentar o número de passadas até sete (AEDFL, 2024b).

Na subárea das ARE, na Dança, os alunos iniciaram as coreografias seguindo as orientações/objetivos estabelecidas no guião (Apêndice XI) – três planos de movimentação (alto, médio e baixo); criatividade nos posicionamentos do grupo com pelo menos três variações; respeito ao tempo correspondente ao seu grupo; duas variações de ritmo; dançar nos tempos da música; criatividade e roupas adequadas ao tema no dia da apresentação. Nesta etapa, os alunos continuam a treinar as suas coreografias e, com a ajuda da professora, interligaram os grupos na coreografia final. As coreografias continuaram a ser trabalhadas em estação e na 5.<sup>a</sup> UD, de forma massiva a fim de os alunos trabalharem em conjunto a coreografia completa. Na Dança Tradicional Regadinho, registou-se uma melhoria sobretudo no contacto físico com os colegas e no deslocamento espacial correto de acordo com os tempos da música. Uma das dificuldades apresentadas pelos alunos foi a realização dos 16 tempos em passo de passeio e voltarem às posições iniciais, que acabaram por ultrapassar. Na Dança Social Merengue, a maioria dos alunos conseguiu cumprir os objetivos propostos, mas ainda se registaram alunos que precisaram de melhorar os movimentos corporais com fluidez (AEDFL, 2024b).

Na subárea Outras, nas Raquetas, os alunos, na matéria de Ténis de Mesa, apresentaram domínio dos objetivos propostos, sendo que a maioria dos alunos realizou corretamente a pega da raqueta e executaram corretamente os deslocamentos para a realização dos batimentos de direita e de esquerda. Para a etapa seguinte, propôs-se a situação de jogo 2+2 executando a pega da raqueta e os batimentos anteriormente referidos, com correção global. No Badminton, os alunos precisaram de trabalhar os batimentos *lob* e *clear*, sendo que alguns continuaram a

realizar a pega da raqueta de forma incorreta (DGE, 2018 a)., pelo que se propôs para a etapa seguinte exercícios em forma jogada, em colaboração 1+1, como por exemplo o jogo da “A volta à Europa” (Apêndice XII). Relativamente à matéria de Luta, os alunos aprenderam sem dificuldade a técnica de dupla prisão de pernas, contudo foi necessário melhorar a técnica da dupla prisão de braços, pelo que se propôs a abordagem das matérias na 3.<sup>a</sup> etapa (AEDFL, 2024b).

### **Área dos Conhecimentos**

A área dos Conhecimentos foi avaliada através da realização de um trabalho de grupo, onde os alunos abordaram o tema “Relacionar a aptidão física com a saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde” (DGE, 2018 a) num trabalho escrito e numa apresentação oral, tendo em conta o guião elaborado para o efeito (Apêndice VIII). Considerou-se que os trabalhos apresentados não corresponderam ao pretendido, registando-se uma abordagem confusa do conceito de APF. Os alunos, de forma geral, demonstraram poucas competências para realizar apresentações orais, observando-se uma dependência da leitura de *slides*, muitas vezes de costas para os colegas, e revelaram falta de criatividade na realização das apresentações. Considerou-se que este tema teria de ser abordado novamente para dar oportunidade aos alunos de perceberem que não desenvolveram corretamente o tema, bem como de adquirirem os conhecimentos previstos. Posteriormente os alunos iriam realizar um teste escrito de avaliação sobre o tema.

Para a 3.<sup>a</sup> etapa, o tema proposto nesta área foi “Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos”, que se planeou trabalhar nas aulas práticas dos dias 19 e 21 de fevereiro, através das estações, em que os grupos para poderem responder às questões sobre o tema, teriam de conseguir atingir as metas pretendidas. O grupo vencedor, foi aquele que conseguiu responder a mais questões corretamente. Posteriormente, a matéria foi aprofundada autonomamente pelos alunos, e foi avaliada através de um teste de avaliação escrito no dia 26 de fevereiro de 2025.

## 1.6 - 3.<sup>a</sup> Etapa - Progresso

### 1.6.1 - Plano da 3.<sup>a</sup> Etapa

Tabela 1- Grupos Heterogéneos para a 3.<sup>a</sup> Etapa da Área da Lecionação

Grupo A	Grupo B	Grupo C	Grupo D
13	10	18	19
7	8	27	9
28	15	6	12
26	2	16	14
1	3	4	5
11	21	20	17
22	23	24	25

Os grupos de alunos apresentados na Tabela 1, apesar de heterogéneos, refletiram dificuldades comuns. Por exemplo, no grupo A, os alunos n.º 13, n.º 7 e n.º 3 revelaram facilidade nas aprendizagens dos JDC, mas apresentaram dificuldades nas ARE e na Ginástica, enquanto os elementos do grupo C, os alunos n.º 4 e n.º 6, apresentaram mais facilidade na subárea da Ginástica e menos competências nos JDC, sendo que os restantes elementos do grupo tinham poucas competências de forma geral em todas as matérias. Planeou-se que a rotação dos grupos pelas estações decorresse como na etapa anterior, de forma prioritária, em que cada grupo trabalhasse as matérias onde se verificaram as suas dificuldades. Dentro de cada grupo heterogéneo continuaram a existir alunos com mais competências a fim de cooperarem com os seus colegas, tentando-se desta forma que os alunos conseguissem ultrapassar as suas dificuldades.

Planeou-se que as formas de organização utilizadas na 3.º etapa (Apêndice XIII) seriam em vagas, circuito, por estações e massivo. Os estilos de ensino a utilizar seriam por Comando, Tarefa e Descoberta Guiada (Quina, 2009) e todas as aulas seguiriam a metodologia *ABCD*. Nesta 3.<sup>a</sup> etapa, foram realizadas algumas alterações na fase do aquecimento para que se tornasse mais motivante e desafiador. A primeira alteração, mencionada anteriormente, consistiu em aumentar em cada aula, 30 segundos ao tempo definido inicialmente para a corrida e após a mobilidade articular os alunos realizariam um jogo lúdico ou pré-desportivo.

De forma geral, esta etapa acabou por se revelar muito enriquecedora, observando-se que nem sempre o que se planeia se torna funcional. Além de ser uma experiência de

aprendizagem, demonstrou que é sempre possível modificar e procurar melhorar. As dificuldades dos alunos também se apresentam sempre diferentes e, por vezes, os exercícios funcionaram para determinados grupos, mas para os restantes, nem por isso, pelo que cabe ao professor adequar as situações de aprendizagem aos alunos.

Por fim, em suma, verificou-se que os alunos aumentaram as suas competências nas três áreas de extensão da disciplina, o que significou que todo o trabalho planeado e exercido ao longo da 2.<sup>a</sup> etapa gerou benefícios nas suas aprendizagens, prioritárias para a etapa.

### **1.6.2 - Balanço da 3.<sup>a</sup> Etapa da Área de Lecionação**

Na 3.<sup>a</sup> etapa, foram revistas e consolidadas aprendizagens que, por sua vez, permitiram avaliar se os objetivos foram cumpridos de forma a poderem ser definidos novos objetivos que fossem desafiantes para os alunos, ou até reformular os mesmos (Bom et al., 1992). Na 4.<sup>a</sup> etapa, propôs-se o aperfeiçoamento e a consolidação das aprendizagens anteriormente adquiridas, onde se pretende rever os objetivos de forma a ir ao encontro das necessidades dos alunos que revelaram mais competências, estabelecendo objetivos mais desafiantes, bem como para os outros com mais dificuldades, reformulando as estratégias de ensino de forma a dar mais ênfase às mesmas (Bom et al., 1992).

Ao longo das aulas, os alunos foram sempre organizados em grupos heterogéneos, mantendo sempre os grupos de trabalho estabelecidos para esta etapa. Por vezes, em determinadas matérias, houve necessidade de reformular os grupos devido à ausência de alguns alunos. Em todas as aulas, à semelhança das etapas anteriores, funcionaram respeitando sempre a metodologia *ABCD*, em estações. Foi visível a melhoria da autonomia dos alunos no funcionamento das aulas, sendo este um dos objetivos da Educação (Mosston & Ashworth, 2008). Os estilos de ensino predominantes nas aulas foram por Tarefa, Descoberta Guiada e por Comando (Quina, 2009). Os tipos de *feedback* utilizados foram maioritariamente o interrogativo, prescritivo, individual e o de grupo, onde se procurou sempre fechar o ciclo do *feedback* (Mosston & Ashworth, 2008).

Durante os meses de janeiro, fevereiro e março de 2025, os alunos n.º 14 e 19 apresentaram atestado médico, pelo que foram abrangidos pelo Regime Especial de Avaliação (Anexo 5). As tarefas realizadas por estes alunos foram, a realização de um teste de avaliação escrito sobre as matérias lecionadas nesse período de aulas.

Pelas dificuldades de aprendizagem, foram aplicadas MU de suporte à aprendizagem e inclusão, desenvolvidas no âmbito do Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de julho, aos alunos com o

número 4, 12, 17 e 20. As estratégias aplicadas foram: apoio individualizado; *feedback* específico, prescritivo e formativo; estabelecimento de objetivos a curto prazo para alcançar metas a longo prazo; maior frequência na solicitação da participação do aluno, posicionamento, sempre que possível, do aluno na linha da frente, junto ao professor e verificação da compreensão dos conteúdos programáticos (DGE, 2018b) e exercícios durante as aulas.

As aulas planeadas para a 3.<sup>a</sup> etapa foram todas realizadas, e em duas delas, estiveram presentes os alunos do primeiro ano do MEEFEBS da Universidade Lusófona (UL). Considerou-se que foi muito enriquecedor não só para os alunos da Universidade, que observaram as aulas, mas também para mim, na medida em que surgiu a oportunidade de falar sobre as escolhas realizadas para o planeamento das aulas e também refletir sobre as mesmas, bem como do meu conhecimento prático enquanto professora estagiária. Os alunos mantiveram o seu funcionamento normal das aulas, demonstrando empenho nas tarefas e um excelente clima de aula.

### **Área da Aptidão Física**

Nesta etapa não foram realizados testes de avaliação da APF da bateria FITescola (DGE, 2021), mas os alunos continuaram a realizar em todas as aulas os exercícios propostos para o desenvolvimento de todas as capacidades motoras, onde se verificou uma melhoria na execução técnica das extensões de braços, especialmente nos rapazes. Na etapa seguinte, propôs-se continuar com a realização dos exercícios mencionados na 3.<sup>a</sup> etapa (Apêndice XIV), mas aumentando o tempo de execução dos exercícios, permitindo que os alunos executem mais repetições de cada exercício (Soares, Lopes, & Marchetti, 2017). A meta desta área, para a 4.<sup>a</sup> etapa, centrou-se na melhoria dos resultados dos testes do Programa FITescola (DGE, 2021), para todos os alunos.

### **Área das Atividades Físicas**

Na subárea dos JDC, na matéria de Voleibol, verificou-se que a maioria dos alunos conseguiu atingir os objetivos e metas propostas. O Torneio Interturmas de Voleibol 4x4, desenvolvido no âmbito do PAA, acabou por resultar num grande incentivo para o empenho demonstrado pelos alunos nas aulas, especialmente para os rapazes, onde foi visível o domínio da dinâmica dos três toques na bola. Paralelamente, na turma, ainda se registaram alunos com dificuldades em realizar as técnicas do passe, manchete e serviço e em dar continuidade ao jogo.

Nesta etapa, optou-se por utilizar a situação de jogo 2x2 com serviço por baixo, com os seguintes objetivos: executar corretamente o serviço por baixo; receber a bola em manchete ou com as duas mãos por cima, dependendo da trajetória da bola; e dar sequência ao jogo, posicionando-se de forma adequada e oportuna para passar a bola a um colega, possibilitando a continuação das ações ofensivas. (DGE, 2018 a).

Na matéria de Futebol, verificaram-se melhorias nas dificuldades anteriormente identificadas, como na defesa individual e no passe e receção. Alguns alunos da turma demonstraram uma grande facilidade nesta matéria, enquanto outros também já tinham conseguido melhorar muitas das suas dificuldades, demonstrando sobretudo uma melhor atitude defensiva e também ofensiva. Propôs-se para a 4.<sup>a</sup> etapa, que todos os alunos realizassem jogo 3x3+JK, bem como em momento de avaliação, a situação de jogo em formato 4x4+ Guarda-redes (GR) com os objetivos: receber a bola controlando-a e posicionar-se ofensivamente, tomando decisões de acordo com a leitura do jogo: rematar quando a baliza estiver ao alcance; passar a um companheiro desmarcado; conduzir a bola em direção à baliza, preparando-se para rematar se conseguir boa posição, ou efetuar um passe; desmarcar-se após o passe ou para se libertar do defesa, criando linhas de passe, de apoio ou ofensivas, procurando espaços livres; abrir linhas de penetração para o jogador com a bola. Na defesa, marcar o adversário designado, como o guarda-redes, posicionando-se para impedir o golo, e ao recuperar a bola, passar a um colega desmarcado. Executar corretamente, tanto no jogo como nos exercícios com critério, as seguintes ações: receção da bola, remate, condução da bola, passe, desmarcação, marcação, e, em exercícios específicos, cabeceamento. (DGE, 2018a).

Na matéria de Andebol, os alunos de forma geral ultrapassaram algumas das suas dificuldades, contudo continuaram a necessitar de estímulos da professora para realizar o remate em salto; caso não existisse esse estímulo, os alunos optavam por rematar em apoio. Houve uma melhoria na marcação individual, mas algumas alunas continuaram a demonstrar poucas competências para o fazer em situação de jogo. Na etapa seguinte, propôs-se aos alunos a realização de jogo em superioridade numérica 3x2+JK, proporcionando mais tempo de decisão para a equipa atacante, de modo a estimular o remate em salto e na vertente defensiva, a obrigação dos alunos adotarem a posição base defensiva e deslocarem-se para impedir a finalização dos colegas (Henriques, 2012). Foi igualmente planeado realizar, em momento de avaliação, a situação de jogo em formato 4x4+GR com o objetivo: quando a sua equipa estiver em posse da bola, o jogador procura desmarcar-se para oferecer linhas de passe, especialmente se um defensor estiver entre ele e o colega com a bola, garantindo uma ocupação equilibrada

do espaço de jogo. Com boa receção da bola, opta por passar a um companheiro em posição mais avançada ou conduzir a bola em progressão para finalizar. Caso recebesse a bola próximo da área em condições favoráveis, finalizava com remate em salto. Assim que a sua equipa perca a posse da bola, adota imediatamente uma postura defensiva, tentando recuperar a posse: interceptando a bola, posicionando-se diagonalmente para cortar linhas de passe do adversário; impedindo ou dificultando a progressão em drible, passe ou remate, colocando-se entre a bola e a baliza. Quando atua como guarda-redes, mantém-se enquadrado com a bola, atento à sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. Ao recuperar a posse da bola, inicia o contra-ataque, passando a um colega desmarcado. Todas as ações são realizadas com oportunidade e correção, tanto no jogo como em exercícios específicos, incluindo: passe e receção em corrida; receção e remate em salto; drible seguido de remate em salto; acompanhamento do jogador com e sem bola; e interceção (DGE, 2018 a).

No Basquetebol, como já mencionado na etapa anterior, os alunos demonstraram uma grande melhoria das suas competências, contudo ainda se registaram alunos que apesar de saberem fazer o lançamento na passada, não o realizavam em situação de jogo. Nesta última etapa, foi proposto dar aos alunos mais estímulos para a realização dos lançamentos na passada, valorizando as pontuações dos cestos marcados em lançamento na passada a valerem três pontos em vez de dois e os alunos passarem a realizar situações de superioridade numérica 3x2+JK (Henriques, 2012), bem como realizar – em momento de avaliação – a situação de jogo em formato 5x5 com os seguintes objetivos: o jogador recebe a bola com ambas as mãos, posicionando-se frontalmente ao cesto e avaliando a movimentação dos colegas. Dependendo da situação, lança na passada ou parado, conduz a bola em drible para progredir ou ultrapassar o adversário, ou passa com segurança a um companheiro em posição ofensiva. Desmarca-se estrategicamente, criando linhas de passe e mantendo a ocupação equilibrada do espaço.

Quando a equipa perde a posse da bola, adota imediatamente a postura defensiva, marcando o adversário direto e posicionando-se entre este e o cesto, participando também nos ressaltos para recuperar a bola. Todas as ações são executadas com correção e oportunidade, incluindo receção, passe (de peito ou picado), paragens e rotações sobre um apoio, lançamento na passada ou parado, drible de progressão e, em exercícios específicos, mudanças de direção e de mão pela frente (DGE, 2018 a).

Na matéria de Corfebol, não foi realizada em situação de jogo 8x8 porque o espaço de aula onde se iria realizar a aula estava ocupado e por isso os alunos só puderam realizar essa situação de jogo na etapa seguinte. Na aula em que foi realizado o Monocorfebol 4x4, os alunos

demonstraram um grande empenho em tentar realizar os lançamentos de baixo para cima, já que alguns alunos conseguiam realizar lançamento na passada e a turma demonstrou saber todas as regras do jogo. Para a etapa seguinte, propôs-se a lecionação da situação de jogo 8x8, tendo em conta os seguintes objetivos: com posse de bola: enquadrar-se ofensivamente, vendo o cesto e os colegas; lançar na passada ou parado se estivesse livre e em zona ofensiva; passar corretamente a colega desmarcado em posição ofensiva; sem posse de bola: desmarcar-se para criar linhas de passe ofensivas; participar no ressaltado após lançamento; assumir atitude defensiva imediata, posicionando-se entre o cesto e o adversário direto; impedir receções, dificultar passes e concretizações; execução técnica (com correção e no momento certo): receção; passe de peito e de ombro; lançamento na passada e parado; trabalho de receção e marcação (Jacinto et al., 2001).

Na subárea da Ginástica, na Ginástica Rítmica, os alunos apresentaram uma maior motivação na realização dos exercícios em grupo e todos os alunos realizaram os exercícios propostos apesar das suas dificuldades. A Bola foi o aparelho onde os alunos continuaram a apresentar algumas dificuldades na sua manipulação, pelo que se considerou importante continuar a trabalhar de forma individual e em grupo. Os objetivos propostos para a 4. etapa foram: realizar as seguintes habilidades gímnicas com correção global e em grupo: Corda - saltitar à corda – no lugar ou em progressão; lançar e receber a corda; Bola - lançar e receber a bola; rolar a bola nos braços; bater a bola no solo; lançar a bola; Arco - rodar o arco; rolar o arco; balançar o arco (AEDFL, 2024b).

Na Ginástica no Solo, verificou-se uma melhoria, apesar de continuarem a existir dificuldades na realização da subida para pino, na ponte e nas cambalhotas para trás. As ajudas dadas aos alunos, especialmente na subida para pino, deram resultados muito positivos, ajudando-os a perder o medo. Na etapa seguinte, propôs-se a construção de uma sequência à sua escolha considerando os seguintes grupos de elementos gímnicos: Pinos - subida para pino, pino de braços seguido de cambalhota à frente, pino de braços seguido de ponte; Dinâmicas - roda, rodada; Cambalhotas - à frente engrupada, à frente com pernas estendidas e afastadas, à frente com pernas estendidas e unidas, à frente saltada; atrás engrupada, atrás com pernas estendidas e afastadas, atrás com pernas estendidas e unidas, atrás com passagem por pino; Elementos de: Equilíbrio - avião, bandeira; Flexibilidade - ponte, espargata frontal, espargata lateral; Força – ângulo; Ligação - saltos, voltas e afundos. Os alunos deveriam combinar seis elementos com correção global dos seguintes grupos: um do grupo dos pinos, dois do grupo das

cambalhotas, uma das dinâmicas e dois do grupo de Elementos de Equilíbrio, Flexibilidade, Força e Ligação (AEDFL, 2024b).

Na Ginástica de Aparelhos, nos saltos no Boque, os alunos melhoraram no salto de eixo e no salto entre mãos. Os alunos precisaram de mais aulas para a realização dos saltos, pelo motivo de que a utilização dos aparelhos dependia da rotação de espaços definidos e apenas existiam duas aulas por mês neste mesmo espaço – Ginásio C. Na 4.<sup>a</sup> etapa, considerou-se a continuidade da realização do salto entre mãos. No Minitrampolim, os alunos também apresentaram melhorias, nomeadamente a fase da chamada para os saltos já se encontrava dominada por todos os alunos, que apenas precisaram de melhorar a definição das posições dos saltos em extensão e engrupado (AEDFL, 2024b).

Na subárea do Atletismo, especificamente nas Corridas de Barreiras, observou-se que poucos alunos conseguiram executar a técnica de forma globalmente correta. Aqueles que o fizeram com eficácia, conseguiram-no apenas utilizando barreiras mais baixas. Propôs-se abordar novamente esta matéria na etapa seguinte com o intuito de aperfeiçoar a sua execução técnica. Relativamente à Corrida de Estafetas, esta não foi concretizada nesta etapa devido ao encerramento da escola por greve nas aulas destinadas a essa prática e, posteriormente, às condições meteorológicas adversas que impediram a sua realização no espaço exterior. Por essa razão, planeou-se incluí-la na etapa seguinte com os mesmos objetivos. No Salto em Altura, os alunos evidenciaram diversas dificuldades na realização da técnica de salto de tesoura, já que apenas realizaram duas aulas em que se abordou esta matéria. Para etapa seguinte, planificou-se a continuidade da sua lecionação com o fim dos alunos poderem interiorizarem melhor a técnica. Por outro lado, no Lançamento da Bola, foi notória uma evolução geral na turma, pois a maioria dos alunos passou a posicionar corretamente o braço e a executar adequadamente as passadas de balanço. Na 4.<sup>a</sup> etapa, propôs-se a realização da técnica com correção global, sendo também permitido o aumento das passadas até no máximo sete (AEDFL, 2024b).

No domínio da subárea das ARE, especificamente na componente da Dança, os alunos realizaram as coreografias em conformidade com os objetivos definidos no guião orientador (Apêndice XI) proposto: a utilização dos três planos de movimentação (alto, médio e baixo), a demonstração de criatividade na organização espacial do grupo com, no mínimo, três variações de posicionamento, o cumprimento rigoroso do tempo de entrada de cada grupo, a inclusão de pelo menos duas variações rítmicas, a sincronização com os tempos musicais, bem como a criatividade na indumentária, adequada ao tema da apresentação final. Nesta etapa, os alunos aperfeiçoaram as suas coreografias, no sentido de promover a articulação entre os diferentes

grupos, culminando na criação de uma coreografia coletiva de modo a consolidar a coreografia final em contexto de turma. Relativamente à Dança Tradicional Regadinho, foi registada uma evolução positiva, especialmente ao nível do contacto físico entre pares e na execução dos deslocamentos espaciais de acordo com os tempos musicais. Contudo, uma das principais dificuldades identificadas prendeu-se com a realização dos 16 tempos em passo de passeio e o retorno às posições iniciais, desafio que, entretanto, foi superado pela maioria dos alunos. Nesta etapa, no que se refere à Dança Social Merengue, a turma de forma geral conseguiu atingir os objetivos propostos. No entanto, alguns alunos ainda necessitaram de desenvolver uma maior fluidez na execução dos movimentos corporais, pelo que a sua abordagem foi proposta novamente, para a 4.<sup>a</sup> etapa (AEDFL, 2024b).

Na subárea Outras – especificamente na modalidade das Raquetas –, os alunos demonstraram um bom nível de proficiência nos objetivos estabelecidos para o Ténis de Mesa. A maioria dos alunos executavam corretamente a pega da raqueta e apresentavam deslocamentos adequados para realizar os batimentos de direita e de esquerda. Na etapa seguinte, foi introduzida a situação de jogo 2+2, na qual foi proposto aos alunos a aplicação com correção, tanto a pega da raqueta como os batimentos previamente trabalhados, de acordo com os seguintes objetivos: o aluno coopera com o companheiro, procurando bater e devolver a bola o máximo de vezes possível. Posiciona-se à frente do meio da mesa, mantendo-se em condições de se deslocar rapidamente e à distância adequada da mesa (aproximadamente de um braço), retornando à posição inicial após cada batimento, preparado para executar um novo batimento. Mantém a pega correta da raqueta, na posição clássica (shakehand), utilizando a face direita ou o revés conforme a direção da bola. No início do jogo, deixa cair a bola na mesa para realizar o batimento de forma que o companheiro consiga devolvê-la. Devolve a bola com trajetórias simples à esquerda ou à direita, colocando-a ao alcance do colega e imprimindo uma trajetória rasante sobre a rede. Durante exercícios específicos de Ténis de Mesa, realiza o serviço curto e comprido, colocando a bola para além da rede ou junto à linha de fundo, tanto para o lado esquerdo como para o direito, em diagonal ou paralela à linha lateral (DGE, 2018a). No que se refere ao Badminton, foi identificado que os alunos necessitavam de aprofundar a prática dos batimentos *lob* e *clear*, uma vez que persistia alguma dificuldade, nomeadamente na execução correta da pega da raqueta por parte de alguns alunos. Como proposta para a etapa seguinte, definiu-se a execução a situação de jogo 1+1, o aluno coopera com o companheiro, mantendo a distância aproximada de seis metros, e procura bater e devolver o volante, evitando que este toque no chão. Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e a

perna direita avançada, retornando à posição inicial após cada batimento, preparado para executar um novo batimento. Desloca-se de forma oportuna, garantindo o posicionamento correto dos apoios e uma postura corporal que favoreça batimentos equilibrados e com amplitude de movimento, antecipando-se à trajetória do volante. Diferencia os tipos de pega da raquete (direita e esquerda) e utiliza-os conforme a direção do volante. Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente diferentes tipos de batimentos: clear, devolve o volante com trajetórias altas, batendo-o num movimento contínuo por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; lob, devolve o volante com trajetórias abaixo da cintura, batendo-o num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo) e utilizando adequadamente os diferentes tipos de pega (direita ou esquerda). Durante os exercícios no campo de Badminton, realiza o serviço curto e comprido, posicionando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento (DGE, 2018 a).

Na Luta, os alunos revelaram domínio da técnica de dupla prisão de pernas com rotação e dupla prisão de braços e por esse motivo, propôs-se a implementação a situação de luta no solo, os alunos utilizam a força das suas alavancas em conjugação com os movimentos do parceiro, procurando e aproveitando situações de vantagem para tentar o assentamento das espáduas, executando com oportunidade e ritmo adequado o padrão global das técnicas. Na dupla prisão de pernas com rotação, seguram a perna do parceiro junto ao joelho e à articulação coxo-femural, realizando a rotação de modo que as costas fiquem claramente sobre o peito do parceiro. Na prisão do braço por dentro com rotação pela frente, mantêm preferencialmente as mãos entrelaçadas sobre as costas do parceiro, apoiando o cotovelo do braço que não efetua a chave sobre o pescoço do defensor, elevando o cotovelo do braço que realiza a prisão e bloqueando a cabeça do parceiro com o braço oposto durante a rotação. Na dupla prisão de braços, controlam o braço do parceiro junto ao ombro, se possível empurrando a cabeça do adversário, enquanto a outra mão segura o mesmo braço junto ao cotovelo, rodando o tronco durante o desequilíbrio, avançando o ombro e deslocando o pé do lado da projeção para trás (DGE, 2018 a).

### **Área dos Conhecimentos**

A área dos Conhecimentos (Apêndice XV), nesta etapa foi avaliada através da realização de um teste de avaliação escrito sobre o tema “Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e

paralímpicos” (Apêndice IX). Relativamente às duas aulas práticas planeadas para trabalhar o tema referido, acabaram por não se realizar pelo facto de ter existido um número reduzido de aulas devido ao motivo de encerramento da escola por motivos de greve. Em alternativa, os alunos acabaram por estudar autonomamente pelo manual escolar de EF e por um documento de apoio com os conteúdos (Apêndice XVI) disponibilizado para consulta na plataforma *Microsoft Teams*, na área reservada aos alunos da turma. Apesar dos resultados muito positivos obtidos na aplicação do teste de avaliação escrito, alguns alunos não atingiram a classificação mínima exigida para aprovação nesta área ( $\geq 49,5\%$ ). Por este motivo, foi planeada, para a 4.<sup>a</sup> etapa, a realização de uma prova oral de recuperação destinada aos alunos que não conseguiram ultrapassar essa classificação

De forma geral, a 3.<sup>a</sup> etapa revelou-se bastante enriquecedora do ponto de vista pedagógico. Foi possível constatar que, apesar do planeamento detalhado, a prática pode apresentar imprevistos e exigir adaptações constantes. Esta experiência reforçou a importância da flexibilidade e da capacidade de reajustar as estratégias com vista à melhoria contínua. As dificuldades dos alunos variaram significativamente e, como tal, a eficácia dos exercícios dependia muitas vezes da adequação ao perfil específico de cada grupo. Competiu, por isso, ao professor identificar essas necessidades e ajustar as propostas pedagógicas em conformidade.

Em síntese, os dados observados indicaram que os alunos evidenciaram progressos significativos nas três áreas de extensão da disciplina, o que validou a eficácia do trabalho desenvolvido ao longo da 3.<sup>a</sup> etapa. Estes avanços revelaram-se fundamentais para a consolidação das aprendizagens previstas para esta 4.<sup>a</sup> etapa (Apêndice XVII).

## 1.7 - 4.<sup>a</sup> Etapa - Produto

### 1.7.1 - Plano da 4.<sup>a</sup> Etapa

Tabela 2- Grupos Heterogéneos para a 4.<sup>a</sup> Etapa da Área de Lecionação

Grupo A	Grupo B	Grupo C	Grupo D
13	10	18	19
7	8	27	9
28	15	6	12
26	2	16	14
1	3	4	5
11	21	20	17
22	23	24	25

Tabela 3 - Grupos Homogéneos para a 4.<sup>a</sup> Etapa da Área de Lecionação

<b>Grupo A</b>	<b>Grupo B</b>	<b>Grupo C</b>	<b>Grupo D</b>
13	9	16	21
10	28	14	20
18	15	1	17
19	6	3	22
7	12	4	23
8	26	5	24
27	2	11	25

Para a 4.<sup>a</sup> etapa, foram formulados novos grupos de alunos, de carácter heterogéneo, para a 6.<sup>a</sup> UD, conforme apresentado na Tabela 2. Em cada grupo identificaram-se dificuldades comuns: no grupo A, os alunos n.º 13, n.º 7 e n.º 3 demonstraram facilidade nas aprendizagens dos JDC, mas revelaram dificuldades nas ARE e na Ginástica. Por sua vez, no grupo C, os alunos n.º 4 e n.º 6 evidenciaram maior competência na subárea da Ginástica, mas menos domínio nos JDC, sendo que os restantes elementos do grupo apresentaram, de forma geral, poucas competências em todas as matérias. Já na 7.<sup>a</sup> UD, propôs-se os alunos trabalharem em grupos heterogéneos como nas etapas anteriores, mas também em grupos homogéneos, como apresentado na Tabela 3, de forma a poderem atingir o seu nível máximo de competências.

Na 4.<sup>a</sup> etapa, a rotação dos grupos pelas estações foi mantida como nas etapas anteriores. Cada grupo, constituído de forma heterogénea, continuou a integrar alunos com diferentes níveis de competência, promovendo, assim, um ambiente de cooperação e apoio mútuo entre pares. Esta dinâmica teve como objetivo facilitar a superação das dificuldades individuais, através da aprendizagem colaborativa. Em alguns momentos/tarefas foram utilizados grupos homogéneos.

As formas de organização previstas para esta etapa incluíam a organização em vagas, circuito por estações e abordagem massiva. Relativamente aos estilos de ensino a adotar, foram utilizados o estilo por Comando, Tarefa e Descoberta Guiada (Quina, 2009), de modo a diversificar as estratégias pedagógicas e responder de forma mais eficaz às necessidades dos alunos. Todas as aulas foram desenvolvidas com base na metodologia *ABCD*, assegurando uma estrutura consistente no planeamento e na execução das aulas.

### **1.7.2 - Balanço da 4.<sup>a</sup> Etapa da Área de Lecionação e Reflexão do Ano letivo**

Durante a 4.<sup>a</sup> etapa da área da Lecionação, observaram-se progressos significativos nos níveis de empenho, participação e desempenho físico dos alunos. A continuidade do trabalho sistemático, aliada ao reforço positivo aplicado, contribuiu para a criação de um ambiente mais motivador e colaborativo, no qual se verificaram melhorias evidentes em diversos domínios da prática pedagógica (Bom et al., 1992).

#### **Área da Aptidão Física**

Os resultados obtidos nos testes da bateria FITescola (DGE, 2021) evidenciaram uma evolução acentuada no teste de Extensões de Braços. A maioria dos alunos aumentou o número de repetições realizadas, sendo que 52% atingiram a ZSAF. Mesmo os que permaneceram FZSAF demonstraram melhorias técnicas, refletindo um acréscimo na força e resistência muscular dos membros superiores. Tal progresso poderá ser atribuído ao foco sistemático no treino funcional e no reforço muscular realizados no início das aulas.

Nos restantes testes de APF, ainda que os ganhos não tenham sido tão expressivos, detetaram-se tendências evolutivas positivas. No teste de resistência aeróbia - Vaivém, verificou-se um aumento no número de percursos realizados por parte dos alunos, sinalizando melhorias na sua aptidão cardiorrespiratória, mesmo considerando que todos se encontravam já dentro da ZSAF. De igual modo, no teste de Abdominais, todos os alunos atingiram os critérios da ZSAF, registando-se uma ligeira melhoria geral na execução. (Apêndice XVIII)

#### **Área da Atividades Físicas**

Ao nível das AF constatou-se uma evolução global em todas as matérias abordadas. Nos JDC foram evidentes os progressos no Basquetebol e no Futebol. O Corfebol não foi lecionado conforme planeado, em virtude do encerramento da escola por motivos de greve, tendo uma matéria particularmente condicionada.

Na área da Ginástica, os alunos demonstraram melhorias relevantes, sobretudo na Ginástica Rítmica, com destaque para a execução das sequências com aparelhos e domínio dos elementos de solo. Na Ginástica de Aparelhos, embora se tenha registado progresso, alguns alunos continuaram a revelar dificuldades na execução correta dos saltos no Boque, necessitando de reforço nesta componente.

Nas ARE, os alunos superaram as expectativas, revelando grande envolvimento e criatividade na construção de coreografias no âmbito do projeto implementado na Dança. Todos participaram ativamente e apresentaram propostas coreográficas bem estruturadas.

No Atletismo, destacou-se o desempenho no Salto em Altura, no qual, com exceção de uma aluna, todos os restantes conseguiram aplicar a técnica de tesoura com sucesso. De forma geral, as competências nas restantes modalidades também revelaram melhorias.

Na subárea Outras, no conteúdo de Raquetas, os alunos atingiram os objetivos terminais previstos para o final do ano, registando-se melhorias significativas, sobretudo no Badminton, com evolução na execução dos batimentos e na postura técnica. Nos DC, os alunos demonstraram domínio satisfatório das técnicas solicitadas.

Relativamente às AEN, os discentes realizaram um percurso de Orientação no Parque Urbano do Jamor, conseguindo interpretar e utilizar adequadamente o mapa fornecido, atingindo assim os conteúdos programáticos do nível de especificação Introdução (I) (DGE, 2018 a).

### **Área dos Conhecimentos**

No que diz respeito à área dos Conhecimentos, oito alunos realizaram uma prova oral de recuperação, após terem obtido uma nota inferior a 49,5% no teste de avaliação escrito. Todos os discentes foram avaliados de forma a garantir, no mínimo, uma classificação positiva (Apêndice XIX).

### **Balço da Área da Lecionação e Reflexão do Ano letivo**

Os grupos de trabalho utilizados na 6.<sup>a</sup> UD revelaram-se os mais eficazes, em comparação com formações anteriores. Esta organização contribuiu para uma maior cooperação entre pares e para um melhor aproveitamento das atividades.

Comportamentalmente, foi notório um aumento da autonomia e da responsabilidade dos alunos na gestão de materiais e tarefas. A dinâmica das aulas tornou-se mais fluida, com transições eficazes entre momentos expositivos e práticos, maximizando o tempo útil de prática (Mosston & Ashworth, 2008).

Do ponto de vista pedagógico, esta etapa reforçou a relevância da diversificação metodológica e da planificação diferenciada, tendo sempre em consideração os diferentes

ritmos e estilos de aprendizagem dos alunos. Através da aplicação de estratégias de avaliação formativa, foi possível adequar as práticas pedagógicas, promovendo um ensino mais inclusivo e eficaz (Darido, 1999).

Em síntese, a 4.<sup>a</sup> etapa evidenciou um crescimento consolidado a nível físico, técnico e comportamental por parte dos alunos, confirmando a eficácia das práticas pedagógicas implementadas e o cumprimento dos objetivos terminais do ano letivo (Apêndices XX e XXI).

## **1.8 Projeto “A Magia do Ritmo”**

O projeto da área da Lecionação teve como objetivo melhorar as competências e a motivação dos alunos na subárea das ARE (Jacinto et al, 2001; DGE, 2018a). Este projeto relacionou-se diretamente com o tema do projeto da área do Seminário pelo motivo de pertencer à área “D” de Dança que se encontra na metodologia do *ABCD*, bem como pelo motivo de um dos objetivos ser promover o gosto pela prática das ARE (DGE, 2018a).

### **1.8.1 - 1.<sup>a</sup> Etapa – Observação do Problema e Revisão da Literatura**

Na 1.<sup>a</sup> etapa da área da Lecionação, verificou-se que os resultados obtidos na subárea ARE, nomeadamente na matéria da Dança, não foram positivos. Os alunos demonstraram pouca motivação para realizar as danças propostas pelo PAI (AEDFL, 2024a) e também não demonstraram competências para esta subárea (Jacinto et al, 2001; DGE, 2018a). Esta avaliação foi feita através de observação durante várias aulas e também com uma breve conversa com os alunos, onde demonstraram pouca vontade de realizar as tarefas das ARE. Assim, através desta avaliação, identificaram-se dois problemas principais a resolver:

O baixo nível de competências nas ARE: os alunos apresentaram muitas dificuldades na realização dos movimentos base, na movimentação corporal de acordo com o ritmo da música e fluidez nos passos, assim como alguns alunos apresentaram algum receio de dançar em frente aos colegas.

Pouca motivação para dançar: mesmo com os problemas referidos anteriormente, identificou-se que existe pouco interesse por parte dos alunos nesta área. No início das aulas os alunos demonstraram resistência à realização das tarefas, demonstrando desinteresse e até mesmo, nas danças a pares, desconforto em ter contacto físico com o colega.

Considerou-se assim que esta área necessitava de ter uma intervenção de base, a fim de evitar o efeito carrossel (Bom, 2010), ou seja, evitar que os alunos transitassem para o ano letivo subsequente, com estas mesmas dificuldades.

De acordo com os autores Carvalho, Alcântara, Liberali, Netto & Mutarelli (2012), a dança apresenta variados benefícios, seja a nível social, como cultural, emocional, cognitivo e motor de forma de conceito, atitude e procedimento que irão beneficiar os alunos na consciencialização corporal e também no senso crítico, é então possível criar um cidadão autónomo e consciente dos seus direitos e deveres. A dança é também uma ferramenta muito importante para a melhoria da saúde e bem-estar, os benefícios da sua prática são: diminuição da dor, melhoria da autoestima e na capacidade de superação, maior sensação de bem-estar, diminuição da timidez e melhoria da relação interpessoal, maior rendimento escolar e também um maior cuidado com a sua aparência física (Andrade, Coimbra, Carbinatto, Miranzi & Pedrosa, 2015).

### **1.8.2 - 2.<sup>a</sup> Etapa – Introdução e Sensibilização**

Nesta etapa foi apresentado o projeto à turma, onde foi sugerida a construção de uma coreografia de Dança onde se incluía todos os alunos da turma, e a sua apresentação na “Noite dos Jovens Investigadores”, um evento de grande visibilidade no Agrupamento, que se realizou no dia 7 de Maio de 2025. Os alunos escolheram a música através de uma votação entre as opções apresentadas. A coreografia teve de seguir o guião (Apêndice XI) previamente definido, cumprindo todas as orientações dadas, desde os movimentos coreográficos até à escolha do vestuário utilizado na apresentação final.

Após a explicação do objetivo deste projeto, os alunos começaram por realizar nas aulas, as tarefas solicitadas, com o objetivo de criar dinâmicas para os alunos se sentirem mais à vontade, como jogos de improvisação.

### **1.8.3 - 3.<sup>a</sup> Etapa – Construção e Aperfeiçoamento da Coreografia**

Esta etapa teve como objetivo, os alunos construírem a coreografia de forma autónoma, mas com apoio contínuo da professora. Procurar também a motivação dos alunos, dando ênfase à progressão pessoal e ao *feedback* construtivo. Durante as aulas, foi contemplada uma área por estação onde os alunos em grupos de sete elementos, construíram uma parte da coreografia, para depois mais tarde poderem juntar com toda a turma.

Nas últimas aulas antes da apresentação, a coreografia foi abordada no início das aulas de forma massiva, de forma a que os alunos trabalhassem a coreografia completa (junção das partes coreografadas).

#### **1.8.4 - 4.ª Etapa – Apresentação Final, Reflexão e Avaliação**

Foi nesta etapa que se realizou a apresentação final da coreografia criada pelos alunos. Na última aula antes da apresentação foi realizado um ensaio geral para simular o dia da apresentação na “Noite dos Jovens Investigadores”, e onde se procedeu à avaliação formativa das competências demonstradas por cada aluno, tendo por referência tanto os objetivos deste projeto – desenvolvimento de competências e aumento motivacional, com os critérios de êxito definidos pelo grupo disciplinar para a subárea das ARE – Dança, no PC de EF (AEDFL, 2024b).

A apresentação realizada no âmbito da “Noite dos Jovens Investigadores” centrou-se na divulgação do trabalho individual e coletivo desenvolvido pelos alunos ao longo do projeto. A dedicação de todos os discentes foi notória, registando-se a não participação de apenas quatro alunos: dois por motivos pessoais e dois por se encontrarem abarangidos por atestado médico de natureza temporária. Este momento foi amplamente reconhecido pela comunidade escolar, com particular destaque para o *feedback* favorável recebido da Direção da escola, dos professores em geral, dos pais e encarregados de educação dos alunos e principalmente, e mais importante, dos próprios alunos participantes. Destaca-se esta iniciativa como um dos momentos mais motivadores e significativos para os alunos, revelando-se especialmente impactante, tendo em conta que a turma em questão era frequentemente associada a comportamentos de indisciplina pelos professores do Conselho de Turma.

Por fim, foi realizada uma reflexão juntamente com os alunos dando *feedback* da apresentação e do trabalho realizado onde todos consideraram a sua participação muito positiva. Foi importante refletir sobre o que aprenderam e quais os maiores desafios enfrentados durante o processo. Um dos maiores desafios descritos pelos alunos foi conseguirem ter os grupos completos durante todas as aulas para poderem treinar sempre a coreografia em conjunto o que comprometia sempre as dinâmicas da coreografia. Os alunos autoavaliaram-se após a realização da apresentação, considerando o nível de criatividade, colaboração e a técnica positiva referindo que praticamente todos os grupos cumpriram o que fora pedido no guião da coreografia de Dança (Apêndice XI).

A avaliação das competências adquiridas, como referido anteriormente foi realizada através da avaliação formativa das competências dos alunos aplicando os critérios constantes no PC da disciplina (AEDFL, 2024b). Anteriormente à apresentação na “Noite dos Jovens Investigadores”, foi estabelecido um momento formal de avaliação formativa em que se avaliou os alunos e respetiva coreografia, no auditório da escola.

Observou-se que os alunos superaram as expectativas estabelecidas para o projeto, embora a criatividade na escolha do vestuário pudesse ter sido mais explorada. Este projeto revelou um significativo destaque nos aspetos sociais e de cooperação entre os alunos. Salienta-se a preocupação expressa pelos pais e encarregados de educação (EE) relativamente à participação de alunos mais introvertidos na apresentação perante toda a comunidade escolar.

No entanto, verificou-se que todos os alunos demonstraram satisfação durante a apresentação de dança, revelando um elevado nível de entusiasmo na participação. O sucesso da iniciativa levou os próprios alunos a expressarem o desejo de repetir a experiência em anos letivos futuros, o que sublinha o impacto positivo e motivador do projeto no seu envolvimento e desenvolvimento social.

### **1.9 - Planos de Núcleo para a Observação de Aulas e Treinos**

A elaboração dos Planos de Núcleo para a Observação de Aulas e Treinos (PNOAT) fundamentou-se no modelo MAGIC, que permite uma análise estruturada da aula de EF, tendo em consideração as Metas estabelecidas pelo professor, a Avaliação desenvolvida, a Gestão da aula, as Instruções transmitidas aos alunos e o Clima vivenciado durante a sessão. Esta abordagem revelou-se essencial para uma compreensão aprofundada do processo de ensino-aprendizagem, permitindo observar e refletir sobre práticas pedagógicas diversificadas.

Autores como Bom et al. (1992) destacam que a avaliação constitui uma ferramenta indispensável para a construção de um ensino ajustado às necessidades dos alunos, sendo essencial para reorganizar e direcionar o processo educativo. Neste sentido, Lund & Kirk (2010) referem que a avaliação baseada no desempenho é determinante no contexto da EF, uma vez que permite uma leitura mais realista e complexa das competências dos alunos, possibilitando a adaptação das práticas pedagógicas de forma mais eficaz. Complementarmente, Rink (2014) salienta que uma gestão eficiente da aula contribui significativamente para a otimização do tempo útil de aprendizagem, promovendo um ambiente seguro e organizado que favorece o desenvolvimento motor dos alunos.

No que se refere à dimensão da instrução, González, Darido & Oliveira (2014) defendem a importância da utilização de diferentes estilos de ensino e estratégias didáticas, adequadas às metas estabelecidas e às características do grupo-turma. A diversificação pedagógica, centrada na autonomia e participação ativa dos alunos, revela-se crucial para o desenvolvimento tanto das competências motoras como cognitivas. Por sua vez, o clima da aula, tal como evidenciado por Matsinhe & Pessula (2018), constitui um elemento determinante

no envolvimento dos alunos, influenciando diretamente a qualidade da aprendizagem. Um ambiente de respeito, cooperação e confiança favorece o *feedback* e a comunicação, promovendo relações interpessoais positivas e potenciando o sucesso educativo.

Durante o estágio, para além da aplicação específica do PNOAT, foram observadas diversas aulas da colega de estágio, bem como sessões de outros docentes pertencentes a diferentes ciclos de ensino, nomeadamente do 2.º Ciclo e do Ensino Secundário, o que enriqueceu substancialmente a experiência formativa. Estas observações incluíram ainda a participação nos momentos orientados pelo Professor a Tempo Inteiro (PTI), os quais se revelaram de grande valor para o desenvolvimento pessoal e profissional, permitindo o aprofundamento de conhecimentos e competências pedagógicas.

Particularmente na semana em que decorreu o PNOAT, optou-se por alargar o leque de observações a outros níveis de ensino, de modo a obter uma perspetiva mais abrangente da realidade educativa. Para além das aulas curriculares, foi também possível acompanhar os treinos de DE na modalidade de Futsal, com o objetivo de consolidar os conhecimentos práticos nesta área. As observações realizadas revelaram-se altamente relevantes, uma vez que permitiram identificar diferentes contextos de ensino, evidenciando a importância de adequar as estratégias à idade e maturidade dos alunos. Verificou-se que a planificação das aulas deve ser ajustada às especificidades de cada turma, tendo em conta os recursos disponíveis e as condições contextuais, como é o caso das aulas no exterior, onde as condições meteorológicas podem comprometer o plano estabelecido. Nesse sentido, tornou-se imprescindível elaborar um plano alternativo (“plano B”), salvaguardando a continuidade da aula perante imprevistos.

Em suma, as observações realizadas constituíram uma mais-valia significativa no âmbito da formação docente, uma vez que permitiram uma análise crítica das práticas pedagógicas. Foi possível constatar que, mesmo quando as estratégias utilizadas são válidas, existe sempre margem para a exploração de alternativas. As dificuldades encontradas foram ultrapassadas com recurso à partilha de experiências com professores mais experientes, cuja colaboração foi fundamental para a construção de soluções pedagógicas mais adequadas.

A título exemplificativo, a observação de uma aula do ensino Secundário, no dia 8 de outubro, com uma turma do 12.º ano, evidenciou uma gestão eficaz perante a necessidade de alterar o local da aula devido à chuva. A sessão decorreu com normalidade no Ginásio C, destacando-se o *feedback* constante por parte do professor e a organização da aula em torno da elaboração de um esquema de Ginástica Acrobática em grupos. Esta situação revelou a importância do *feedback* no reforço das aprendizagens, tal como defendido por Mouratidis,

Vansteenkiste, Lens & Sideridis, (2008). O professor demonstrou domínio na condução da aula, tendo proporcionado um clima motivador e produtivo.

No dia 10 de outubro, observou-se uma aula do 2.º Ciclo, com uma turma do 6.º ano, onde a organização da aula por áreas permitiu aos alunos exercerem diferentes conteúdos de forma autónoma. A estrutura da sessão, baseada em estações de trabalho, revelou-se eficaz, ainda que a avaliação formativa pudesse ter sido mais explorada. A gestão da aula foi adequada e os alunos demonstraram elevado envolvimento e motivação.

Relativamente à aula observada no dia 3 de outubro, lecionada pela colega de estágio, com uma turma do 3.º Ciclo, salienta-se a aplicação da AI em várias modalidades. A organização por estações e a utilização de *feedback* prescritivo foram aspetos positivos. Apesar de alguns comportamentos desviantes, o clima da aula manteve-se globalmente positivo, com os alunos envolvidos nas tarefas propostas.

Por fim, no treino de Futsal observado no âmbito do DE, realizado no dia 10 de outubro, evidenciou-se uma boa gestão do tempo e uma clara orientação da prática para o jogo formal, tendo em vista a observação das ações táticas dos alunos. O treino revelou-se bem estruturado, com uma comunicação eficaz por parte da professora e um elevado nível de empenho por parte dos alunos, o que contribuiu para um ambiente de treino positivo e motivador.

### **1.10 – Professor a Tempo Inteiro**

O primeiro PTI decorreu entre os dias 4 e 8 de novembro de 2024 (semana de observação), seguido pela semana de lecionação, entre 9 e 13 de dezembro. Esta fase inicial representou um período fundamental de crescimento pessoal e profissional, permitindo articular teoria e prática, bem como desenvolver competências pedagógicas em contexto real de ensino.

A semana de observação foi marcada pela análise de diferentes contextos escolares, metodologias e dinâmicas de turma. Esta experiência revelou-se essencial para compreender a importância da organização das aulas, da gestão do comportamento e da adaptação dos conteúdos à realidade de cada grupo. A observação cuidada das práticas dos professores titulares contribuiu para identificar estratégias eficazes, não só no plano técnico-didático, mas também ao nível relacional e comunicacional.

A lecionação permitiu aplicar de forma estruturada os conhecimentos adquiridos, colocando à prova a capacidade de planear, gerir e conduzir situações de ensino. Foi possível perceber que fatores como o espaço, os recursos disponíveis e as características das turmas influenciam significativamente o sucesso das aulas. Houve, de forma geral, uma boa aceitação

por parte dos alunos, com destaque para a importância da imposição de regras claras e da criação de um clima positivo e motivador. Situações menos previsíveis, como comportamentos desviantes ou dificuldades de gestão de tempo, surgiram como desafios formativos, reforçando a importância da flexibilidade e da autorregulação docente (Hastie & Casey, 2014).

É importante ressaltar que, neste período específico, não foi aplicada a metodologia *ABCD*. Esta opção deveu-se ao facto de a lecionação ter incidido estritamente sobre as matérias solicitadas pelos professores titulares das turmas acompanhadas. Esta decisão pedagógica assegurou a continuidade do processo de ensino-aprendizagem e o respeito pelo planeamento curricular previamente estabelecido pelos docentes responsáveis, permitindo uma integração harmoniosa e fidedigna na dinâmica escolar do Agrupamento.

A turma do 11.º D destacou-se pelo seu elevado nível de autonomia e disciplina, o que possibilitou um ensino fluido e eficaz. Em contraste, a turma do 8.º F apresentou alguns desafios comportamentais, sobretudo em contextos mais exigentes. Ainda assim, o envolvimento dos alunos foi positivo, e a sua resposta às propostas pedagógicas confirmou a importância de uma abordagem adaptada às suas necessidades e características.

O segundo momento do PTI, realizado entre os dias 28 de abril e 2 de maio de 2025 (semana de observação), seguido pela semana de lecionação, entre 5 e 9 de maio, revelou uma evolução significativa na postura e no olhar pedagógico. A semana de observação, agora guiada por uma atitude mais crítica e investigativa, permitiu aprofundar a compreensão das decisões pedagógicas dos professores titulares, bem como refletir de forma mais informada sobre o impacto das práticas de ensino. A mudança de turma, com a substituição da turma do 10.º A pela do 11.º E, exigiu uma readaptação rápida, mas também representou uma nova oportunidade de desenvolvimento profissional.

Na semana de lecionação, constatou-se um aumento claro da confiança e segurança. A relação com os alunos foi fluída e positiva, e a capacidade de intervenção pedagógica revelou-se mais eficaz, fruto de uma maior preparação e domínio dos processos de ensino-aprendizagem. As aulas decorreram de forma organizada e dinâmica, e o *feedback* dos alunos foi encorajador, reforçando a convicção de que a presença do professor pode fazer diferença efetiva no seu percurso.

No segundo momento do PTI, especificamente durante a semana de lecionação (5 a 9 de maio), as aulas foram objeto de um planeamento prévio e concertado em estreita colaboração com os professores titulares das turmas acompanhadas. Nesta fase, foi possível implementar de forma sistemática a metodologia *ABCD*, assegurando uma distribuição equilibrada dos

conteúdos e uma gestão eficaz dos espaços de aula. A aplicação desta abordagem pedagógica produziu resultados muito positivos, traduzindo-se em aulas dinâmicas e motivadoras, onde o *feedback* dos alunos confirmou o sucesso da estratégia adotada. Esta experiência validou a eficácia do modelo *ABCD* enquanto instrumento de diferenciação pedagógica, permitindo uma intervenção docente mais segura e ajustada às necessidades de aprendizagem dos alunos.

Ao longo dos dois momentos de PTI, foi possível lecionar cinco turmas distintas, com características diversas, o que exigiu uma permanente capacidade de adaptação. Esta diversidade contribuiu para o alargamento do repertório pedagógico e para o fortalecimento de competências fundamentais, como a comunicação, a gestão do grupo e o *feedback* formativo. A prática reflexiva tornou-se um eixo estruturante deste percurso, à semelhança do que é defendido por Schön (1983), permitindo analisar de forma crítica o desempenho, tomar consciência das próprias limitações e delinear estratégias de melhoria contínua.

Em suma, o PTI revelou-se uma experiência determinante na formação enquanto futura professora de EF. Para além da consolidação de conhecimentos técnicos e didáticos, permitiu desenvolver uma consciência pedagógica mais sólida, sustentada na prática, na reflexão e na interação com diferentes realidades escolares. Este processo de “aprender fazendo” (Rodrigues, Almeida & Cruz, 2017) tornou-se, assim, o alicerce de uma prática docente mais crítica, consciente e responsiva aos desafios da profissão.

### **1.11 - Plano Anual de Atividades**

No decorrer do estágio, como estagiária tive um papel ativo na organização dos torneios interturmas de Andebol e Voleibol destinados aos alunos do 2.º Ciclo. Esta intervenção englobou a coordenação dos espaços, a gestão do material desportivo, a logística das equipas e o acompanhamento dos alunos durante os jogos. A concretização destes torneios permitiu promover valores como o trabalho em equipa, a cooperação entre pares e o *fair play*, integrando a componente competitiva no contexto escolar de forma estruturada.

Adicionalmente, o acompanhamento os alunos ao Corta-Mato Escolar, evento que envolveu várias escolas da região de Lisboa. A colaboração incluiu o planeamento prévio, a organização logística, incluindo transporte e inscrição, e a supervisão efetiva no dia da prova, evidenciando práticas de gestão de risco e apoio motivacional adequadas a atividades realizadas fora do ambiente escolar.

No âmbito da “Noite dos Jovens Investigadores”, evento transversal aos Departamentos e outras atividades de promoção de AF abertas à comunidade, colaborou-se na dinamização de

atividades desportivas, destinadas a alunos, famílias e restante comunidade escolar. A intervenção incluiu a exposição de taças e troféus ganhos pelos alunos desde a inauguração do Liceu D. Filipa de Lencastre - 1928, exposição de medidores de força, adipómetros, medidor de Índice de Massa Corporal e outros que se relacionam com a investigação na área da APF. Foi ainda de destacar as apresentações realizadas na Cerimónia de Abertura com os alunos nos projetos das áreas da Lecionação e do DE.

Na atividade de final de ano do 1.º Ciclo, que consistiu na implementação de diferentes estações de jogos e circuitos, participou-se no planeamento, organização e execução das atividades. Esta ação permitiu adaptar a intervenção pedagógica a crianças mais novas, assegurando a promoção de competências motoras básicas, cooperação e diversão num ambiente pedagógico festivo.

Segundo Covay & Carbonaro (2010), estas atividades favorecem a aquisição de competências não cognitivas, como cooperação, persistência e resiliência, complementando os benefícios académicos identificados por Hughes, Cao & Kwok (2016), nomeadamente o sentido de pertença e motivação escolar.

## **2. Direção de Turma**

### **2.1 – 1.ª Etapa – Diagnóstico Inicial e Compreensão do Papel do Diretor de Turma**

No início do estágio na área da DT a primeira prioridade foi estabelecer um conhecimento aprofundado da turma atribuída. Este processo inicial foi essencial para perceber a realidade do grupo de alunos, as suas características individuais e coletivas, os seus hábitos, interesses, dificuldades e dinâmicas de relação. Para tal, foram realizadas observações sistemáticas em contexto de sala de aula e em momentos informais, além da consulta dos registos individuais dos alunos e do diálogo com os professores titulares de turma e outros elementos da comunidade educativa.

Durante esta etapa, foi igualmente importante compreender o papel do Diretor de Turma (DTR) no contexto escolar. Esta área assume um papel de articulação entre os alunos, os EE, os professores e os serviços administrativos e técnicos dos Serviços de Psicologia e Orientação. O DTR tem como funções principais acompanhar o desenvolvimento escolar e comportamental dos alunos, facilitar a comunicação entre a escola e as famílias, intervir em situações de conflito e propor estratégias que favoreçam tanto o sucesso escolar quanto um ambiente de convivência saudável.

Com base no artigo de Clemente & Mendes (2013), compreende-se que o êxito da intervenção do DTR está diretamente relacionado com o perfil da pessoa que assume este cargo.

A escolha de um líder que seja respeitado, carismático e capaz de mobilizar a equipa docente pode transformar profundamente o impacto desta função, elevando-a para além de uma dimensão meramente administrativa. Um DTR com estas qualidades tem o potencial de fomentar a criação de objetivos pedagógicos partilhados, promover a coesão entre os professores e orientar as práticas educativas de forma consistente, sempre centradas na aprendizagem dos alunos. Ao instituir processos pedagógicos coerentes e articulados, este líder contribui de forma determinante para a eficácia do ensino, reforçando o papel estratégico da DT no sucesso escolar dos alunos. Assim, a figura do DTR emerge como um agente mobilizador e integrador dentro do contexto escolar.

Neste primeiro contacto, verificou-se que a turma apresentava uma composição heterogénea, com alunos com diferentes níveis de desempenho e atitudes face à escola. Alguns mostraram-se bastante motivados e participativos, enquanto outros demonstravam algum desinteresse, falta de envolvimento e dificuldades comportamentais. Foi ainda possível perceber que existiam lacunas significativas em termos de acompanhamento familiar, o que contribuía para um quadro de menor estabilidade emocional em certos casos.

O contexto social dos alunos do AEDFL assume-se como diferenciado, distanciando-se um pouco da realidade da maioria das escolas públicas. Nesta turma nenhum aluno foi indentificado por passar por alguma dificuldade económica.

A maioria dos alunos reside nas proximidades da escola, sendo apenas um aluno proveniente da margem sul, o que se refletiu numa certa dificuldade em cumprir a pontualidade nas primeiras aulas da manhã. No entanto, o seu EE justificou regularmente os atrasos.

Nesta turma estavam ainda integrados alunos abrangidos pelo artigo 28.º do Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho. Uma aluna apresentava défice de atenção, disortografia e dislexia, estando identificada com Síndrome de DAMP. Outro aluno apresentava diagnóstico de Síndrome de Asperger.

## **2.2 – 2.ª Etapa – Avaliação da Turma e Intervenções Iniciais**

Após este período de reconhecimento, foi possível fazer uma avaliação mais precisa da turma e definir estratégias de intervenção adequadas. Foram identificadas várias problemáticas, com destaque para comportamentos desviantes em sala de aula, falta de concentração, desrespeito por algumas regras básicas de convivência e níveis baixos de aproveitamento em certas disciplinas. Particularmente grave foi a ausência de professores das disciplinas de

Português e Matemática, o que gerou alguma desmotivação e contribuiu para o aumento da indisciplina, já que os alunos tinham momentos de interrupção no horário letivo.

Tendo em conta este diagnóstico, procurou-se implementar estratégias que promovessem um ambiente mais estável e propício à aprendizagem, nas diferentes disciplinas. A nível comportamental, adotaram-se medidas como o reforço positivo para bons comportamentos, o estabelecimento de regras claras e consistentes, e a criação de espaços de diálogo com os alunos para que estes expressassem as suas dificuldades. Tentou-se também trabalhar em articulação com os professores das restantes disciplinas para assegurar alguma continuidade educativa.

Relativamente às disciplinas sem docente, foram temporariamente colocados professores que não foram recebidos de forma positiva pela turma. Para colmatar os conteúdos não lecionados, foi incentivada a leitura autónoma, o trabalho em grupo e a utilização de recursos digitais que permitissem aos alunos manter contacto com as matérias em falta.

### **2.3 – 3.<sup>a</sup> Etapa – Envolvimento Parental**

Apesar dos esforços iniciais, verificou-se que os resultados não estavam a ser os esperados. A maioria dos comportamentos inadequados persistiam, especialmente em contextos com menor supervisão. A adesão dos alunos às estratégias implementadas foi limitada e a motivação geral manteve-se em níveis baixos, especialmente nas aulas que envolviam maior exigência cognitiva.

Perante este cenário, considerou-se fundamental envolver de forma mais ativa os encarregados de educação. Foram marcadas reuniões individuais com os pais ou responsáveis dos alunos que apresentaram comportamentos mais problemáticos, com o objetivo de sensibilizá-los para a importância do seu papel na educação dos filhos. Foi reforçada a ideia de que a intervenção em casa é essencial para que haja coerência educativa e para que os alunos compreendam que o respeito e a responsabilidade são valores que se aplicam em todos os contextos.

Sublinhou-se em reuniões com os EE, que os comportamentos em contexto escolar são muitas vezes o reflexo do que acontece no ambiente familiar e que, sem uma ação conjunta entre escola e família, torna-se muito difícil alterar padrões de conduta enraizados. Alguns pais mostraram-se recetivos e colaborantes, outros, infelizmente, demonstraram menor disponibilidade ou interesse, o que limitou os efeitos da intervenção.

## **2.4 – 4.ª Etapa – Avaliação Final e Considerações Finais**

No final do estágio, foi realizada uma avaliação global do trabalho desenvolvido na área da DT. Verificou-se que, apesar das dificuldades enfrentadas, houve progressos visíveis em alguns aspetos. Alguns alunos que anteriormente apresentaram comportamentos muito desajustados revelaram melhorias significativas, demonstrando maior respeito pelos colegas e professores, maior capacidade de escuta e uma postura mais participativa nas aulas, realçando assim a melhoria nas disciplinas de EF, Educação Visual, Ciências Naturais, Geografia, História e Inglês.

Este progresso deveu-se, em grande parte, à persistência das estratégias implementadas pelos próprios professores das disciplinas mencionadas, à presença constante de uma figura de referência (a DTR) e à colaboração de alguns EE. No entanto, foi importante reconhecer que os resultados não foram uniformes. Com determinados professores, sobretudo os que mantêm uma postura mais permissiva ou não têm estratégias consistentes de gestão da disciplina, continuaram a registar-se episódios de indisciplina.

Na prática pedagógica de estágio na área da DT, surgiu oportunidade de colaborar diretamente com a professora Maria da Assunção Roque, docente com uma vasta experiência no desempenho desta função. Esta colaboração revelou-se essencial para o processo formativo, uma vez que permitiu a aquisição de competências específicas e fundamentais no âmbito da gestão e acompanhamento de turmas.

A professora orientadora pedagógica desempenhou um papel de mentora, fornecendo orientações práticas e pedagógicas que facilitaram a compreensão das múltiplas responsabilidades inerentes à função de DTR. Desde cedo, que houve envolvimento em tarefas de organização documental, como a consulta e atualização de registos relevantes para o conhecimento individual e coletivo da turma. Constatou também nas aprendizagens a utilização da plataforma Inovar Alunos, ferramenta essencial na comunicação entre a escola e os EE, bem como no acompanhamento do percurso escolar e comportamental dos alunos.

Adicionalmente, foi também aprendido como redigir atas de reuniões de Conselho de Turma e a elaborar as respetivas súmulas, com base nas ordens de trabalhos previamente definidas. Esta prática contribuiu significativamente para o desenvolvimento das competências de síntese, organização de informação e comunicação escrita formal, aspetos valorizados no contexto educativo e administrativo.

A relação profissional estabelecida entre mim e a professora orientadora pedagógica pautou-se por uma cooperação constante e eficaz. Houve uma partilha contínua de ideias,

estratégias e reflexões, permitindo um trabalho conjunto coeso e centrado na melhoria das condições de aprendizagem da turma. Desde o início do ano letivo, a turma em questão apresentou diversos desafios comportamentais e relacionais, o que exigiu uma abordagem pedagógica diferenciada e ajustada à realidade dos alunos.

No contexto da disciplina de EF, enfrentaram-se inicialmente dificuldades ao nível do comportamento e da interação com os alunos, que se revelaram pouco cooperantes, demonstrando atitudes de desrespeito e resistência às normas estabelecidas. O ambiente de aula era, por conseguinte, pouco favorável à aprendizagem, comprometendo o normal desenvolvimento das atividades pedagógicas. Contudo, através de um trabalho contínuo e sistemático, desenvolvido em articulação com a professora orientadora pedagógica e com os demais intervenientes educativos, foi possível implementar estratégias que visaram promover o respeito mútuo, o envolvimento dos alunos e a criação de um clima de sala mais positivo. A mudança foi notória a partir do segundo semestre, altura em que os alunos demonstraram maior abertura à aprendizagem, maior respeito pela figura da professora estagiária e uma atitude mais construtiva face ao trabalho em aula.

Este progresso evidencia não só a importância da atuação concertada entre professores e estagiários, mas também a relevância da persistência, da escuta ativa e da adaptação pedagógica na transformação de contextos inicialmente desafiantes. A experiência permitiu-me consolidar competências essenciais no exercício da docência e compreender, de forma prática, a complexidade e a relevância do papel da DT no quotidiano escolar.

Fica claro, assim, que a DRT tem um papel fundamental, mas limitado se não houver um trabalho em rede com todos os agentes educativos. O comportamento dos alunos não depende apenas das intervenções pontuais de uma figura, mas da coerência e consistência de toda a equipa educativa. O estágio permitiu compreender a complexidade da função do DT, a importância do acompanhamento constante, da comunicação com as famílias e da articulação entre os diferentes intervenientes da escola, assim como o perfil e as competências que deve ter este professor que assume o cargo.

Com base no artigo de Boavista e Sousa (2013), torna-se evidente que o desempenho eficaz da função de DTR não deve ser encarado como uma tarefa meramente administrativa ou atribuída por conveniência organizacional. Os Diretores de Escola ouvidos no estudo referem que muitos docentes demonstram insegurança ou falta de competências específicas para o exercício da função, salientando que a capacidade de liderança é uma qualidade intrinsecamente ligada às características pessoais e à personalidade de cada indivíduo, não podendo ser imposta

ou atribuída de forma arbitrária. Assim, a seleção dos DTR deve respeitar critérios baseados no perfil humano e nas competências profissionais do docente, assegurando que este possui as qualidades necessárias para gerir conflitos, mediar relações e liderar de forma eficaz o grupo-turma. Esta perspetiva reforça a necessidade de um processo de escolha criterioso e consciente, que valorize a dimensão relacional e formativa do cargo, e não apenas a lógica funcional de preenchimento de horários.

No final do ano letivo a professora Maria Assunção Roque referiu que (M. A. Roque, comunicação pessoal, 29 de maio de 2025), *“A estagiária Mariana Gonçalves acompanhou a trabalho de Direção de Turma da turma do 7.º C, com a professora Assunção Roque. Foi assídua e pontual em todas as sessões, participando nas mais diversas tarefas. Demonstrou várias características como a boa capacidade de diálogo, bom relacionamento com os restantes intervenientes escolares, habilidade de tomar decisões justas e coerentes perante os problemas que surgiram ao longo do ano, assim como a procura de estratégias de intervenção eficazes e adaptadas às situações. As características estão avaliadas pois a sua participação foi ativa a pedido da Diretora de Turma que acompanhou.*

*Em síntese o trabalho da estagiária da Mariana Gonçalves, foi o acompanhamento da Diretora de Turma nas funções relativamente aos alunos, aos professores do Conselho de Turma, e aos encarregados de educação e nas funções administrativas. Cabe à Diretora de Turma enaltecer o trabalho da Mariana no desempenho destas funções e bom senso nas suas intervenções e decisões que tomou, garantindo e continuidade de acompanhamento pedagógico e capacidade de relacionamento nas mesmas, com vista ao sucesso educativo dos alunos do 7ºC.*

*É disto exemplo, o projeto de “Dança” do 7.º C na abertura da “Noite dos Jovens Investigadores” foi considerado como um dos momentos de destaque pela positiva de uma turma avaliada sempre pela negativa em várias disciplinas.”*

### **3. Saída de Campo ao Parque Urbano do Jamor**

A promoção de estilos de vida ativos e saudáveis constitui um pilar fundamental da EF contemporânea, estendendo-se para além dos limites da sala de aula e do ginásio. No decurso do presente estágio, a oportunidade de conceber e implementar uma atividade de grande responsabilidade como a Saída de Campo revelou-se um desafio e uma aprendizagem de valor. Em parceria com a minha colega de estágio, Beatriz Trovão, assumimos a responsabilidade de organizar esta iniciativa no Parque Urbano do Jamor, local que consideramos ser o mais

apropriado, que visava proporcionar aos alunos uma experiência imersiva em AF de aventura e orientação em contexto natural, sublinhando os benefícios da aprendizagem ao ar livre e da interligação de competências. A escolha do Parque Urbano do Jamor, pela sua riqueza paisagística e infraestruturas, foi crucial para a concretização dos nossos objetivos, que incluíam a realização de um percurso de Orientação e um circuito de Arborismo.

### **3.1 - 1.ª Etapa – Planeamento e Burocracia Inicial**

A fase inicial da organização da Saída de Campo foi, inegavelmente, a mais burocrática, mas absolutamente essencial para a viabilidade e segurança do projeto. O processo teve início com a conceptualização da ideia, que visava aprofundar o contacto dos alunos com AEN e de desenvolvimento de competências transversais em ambiente natural. A justificação pedagógica para a proposta foi meticulosamente elaborada, salientando os benefícios físicos, cognitivos e socioemocionais da aprendizagem ao ar livre, uma abordagem que enriquece significativamente o currículo formal (Neville, Walsh, Kelly & MacPhail, 2023).

Após a aprovação interna por parte da professora orientadora pedagógica do estágio que nos orientou para as etapas de organização burocrática, iniciou-se o contacto formal com as entidades externas. A gestão do Parque Urbano do Jamor (Centro Desportivo Nacional do Jamor – CDNJ) foi contactada para a obtenção de autorizações de utilização dos espaços para o percurso de orientação e para a validação da segurança e disponibilidade do circuito de arborismo, que posteriormente nos direcionou para a empresa do *Adventure Park*. Esta comunicação inicial envolveu a apresentação detalhada do projeto, dos objetivos pedagógicos e da previsão do número de alunos e acompanhantes. A burocracia estendeu-se ainda à articulação com os EE, que foram informados do evento através de uma circular específica, solicitando as devidas autorizações para a participação dos seus educandos. A garantia de que todas as permissões estavam asseguradas, bem como a validação dos aspetos de segurança e responsabilidade civil, constituiu o alicerce para as etapas subsequentes. Uma das dificuldades sentidas foi ter vários alunos que não iriam participar na Saída de Campo e o valor solicitado mesmo sendo superior excedeu o que poderia salvaguardar valores em dívida, o que foi facilmente resolvido com a Direção da Escola

### **3.2 - 2.ª Etapa – Logística e Preparação Detalhada**

Superada a fase burocrática, a 2.ª etapa centrou-se na logística operacional e na preparação detalhada das atividades. Esta fase envolveu a articulação direta com os prestadores

de serviços. Para o percurso de orientação, em conjunto com a colega de estágio Beatriz Trovão criou-se pontos no mapa já existente do Parque e pontos de controlo adaptados ao nível etário e às capacidades dos nossos alunos, garantindo um desafio adequado e a segurança dos participantes, garantindo aqui a interdisciplinaridade em conjunto com os professores do Conselho de Turma que auxiliaram disponibilizando questões das suas respetivas matérias e alguns professores até ajudando no próprio percurso juntamente com os grupos de alunos. Relativamente ao circuito de arborismo, a seleção de uma empresa com reputação comprovada e que cumprisse todas as normas de segurança foi primordial, assegurando o equipamento adequado e a supervisão por monitores certificados.

A calendarização foi outro ponto crítico. Definimos as datas e os horários das atividades, garantindo que se coadunaram com o calendário escolar e a disponibilidade dos prestadores de serviços. A organização do transporte dos alunos, mediante a contratação de autocarros, exigiu uma coordenação precisa para evitar atrasos. Paralelamente, preparámos os alunos para a visita através de sessões informativas em sala de aula, onde lhes explicámos a natureza das atividades, a importância da segurança, o tipo de vestuário e calçado adequado, e os aspetos logísticos como a alimentação e a hidratação. A atribuição de responsabilidades aos professores acompanhantes, incluindo a gestão de grupos e a aplicação de planos de contingência para eventuais incidentes ou condições meteorológicas adversas, foi igualmente planeada em detalhe. Este planeamento meticuloso é fundamental para a qualidade da experiência, conforme sublinham alguns autores na área do ensino experiencial (Kolb, 1984).

### **3.3 - 3.ª Etapa – Execução da Atividade**

O dia da Saída de Campo foi o resultado de semanas de planeamento e preparação (Anexo XXII). A chegada ao Parque Urbano do Jamor decorreu de forma organizada, com a receção dos alunos e a divisão em pequenos grupos para facilitar a supervisão e a rotação pelas atividades. Após um *briefing* inicial, que reforçou as normas de segurança e os objetivos pedagógicos do dia, os alunos foram encaminhados para as respetivas estações.

No percurso de orientação, os alunos foram desafiados a utilizar mapas e o telemóvel para picar os pontos de controlo no vasto espaço do parque respondendo às questões. Esta atividade revelou-se excelente para o desenvolvimento de competências de navegação, trabalho em equipa, comunicação e resolução de problemas, promovendo simultaneamente a consciência ambiental e a capacidade de observação do meio envolvente. Em colaboração com a colega de estágio supervisionou-se ativamente, oferecendo apoio e orientação quando

necessário, e observaram o entusiasmo dos alunos perante o desafio. Posteriormente, o circuito de arborismo testou a coragem, a coordenação motora e a capacidade de superação individual e coletiva dos participantes. Equipados com arnês e sob a supervisão atenta de monitores e dos professores, os alunos atravessaram pontes suspensas, tirolesas e outras estruturas aéreas. Esta atividade proporcionou não apenas um desafio físico intenso, mas também um momento de grande valor emocional, onde a confiança mútua e o encorajamento entre pares foram visíveis. A nossa participação ativa, desde o incentivo à superação de medos até à garantia da segurança, foi fundamental para o sucesso e o impacto positivo das experiências.

### **3.4 - 4.ª Etapa - Avaliação e *Feedback***

A fase final consistiu na avaliação da experiência e na recolha de *feedback* dos alunos, um passo crucial para medir o impacto da iniciativa e identificar oportunidades de melhoria. Para este propósito, elaborámos um questionário (Apêndice XXIII) através da plataforma *Microsoft Forms*, distribuído aos alunos nos dias seguintes à visita. O questionário foi concebido para recolher impressões sobre o nível de satisfação, as aprendizagens adquiridas, os aspetos mais apreciados das atividades e eventuais sugestões.

Os resultados do questionário superaram as expectativas, revelando um *feedback* positivo por parte dos alunos. As respostas qualitativas foram particularmente reveladoras do impacto da iniciativa. Muitos alunos descreveram a experiência como "incrível" ou "inesquecível", realçando o prazer de "aprender fora da sala de aula" e a emoção de "superar os seus medos" no arborismo. O percurso de orientação foi frequentemente elogiado pela forma como promoveu o "trabalho em equipa" e a "capacidade de pensar sob pressão". Verificou-se uma apreciação generalizada pela oportunidade de "fazer algo diferente" nas aulas de EF e pela "sensação de aventura". A perceção de que o dia contribuiu para um maior "sentido de união na turma" e para o desenvolvimento de "novas habilidades" foi recorrente. Este *feedback* positivo não só validou o esforço organizacional, como também confirmou o valor pedagógico da aprendizagem experiencial e das atividades ao ar livre para o desenvolvimento integral dos alunos (OECD, 2017).

Foram também solicitadas propostas de atividades que gostavam de integrar nesta saída de campo onde foram mencionados os seguintes comentários: "canoagem", "jogar futebol", "desportos com água". Foi bastante enriquecedor recolher estas respostas para no futuro organizar atividades que possam ir de encontro aos gostos dos alunos.

A organização e a realização da atividade no Parque Urbano do Jamor representaram um culminar de aprendizagens teóricas e práticas. A experiência demonstrou a complexidade inerente à gestão de projetos de grande escala no contexto escolar, desde as negociações burocráticas iniciais até à execução detalhada e avaliação do impacto. A colaboração com a colega de estágio, Beatriz Trovão, foi um fator de sucesso, permitindo uma partilha eficaz de responsabilidades e uma complementaridade de competências, assim como a orientação dada pela orientadora pedagógica Cláudia Gonçalves que demonstrou uma vasta experiência transmitindo todos os seus saberes.

A concretização deste evento não só proporcionou aos alunos uma experiência memorável e enriquecedora, validada pelo *feedback* excecionalmente positivo, mas também reforçou a convicção sobre o papel vital da EF na promoção de competências para a vida. A inclusão de atividades como a Orientação e o Arborismo, fora do contexto tradicional da escola, provou ser um catalisador para o desenvolvimento de capacidades motoras, cognitivas (como o planeamento) e socioemocionais (como a resiliência, a comunicação e a confiança mútua). Esta iniciativa consolidou a compreensão de que a EF vai muito além do desempenho desportivo, constituindo uma disciplina privilegiada para o desenvolvimento integral do indivíduo através da exploração de ambientes diversificados e da promoção da saúde e bem-estar em sentido lato. A experiência sublinha a importância de futuros educadores físicos se assumirem como facilitadores de aprendizagens holísticas e promotores de experiências significativas e diversificadas para os seus alunos.

#### **4. Projeto “Move On” – Promoção da Atividade Física**

Este projeto teve como objetivo principal promover a prática de AF como forma de combate ao sedentarismo dos alunos do 7.º C, bem como fomentar o gosto pela prática regular de AF (DGE, 2018 a). Relacionou-se diretamente com o projeto da área do Seminário sobre a metodologia do *ABCD*, uma vez que esta metodologia foi utilizada nas aulas lecionadas nesta turma.

##### **4.1 - 1.ª Etapa – Observação do Problema**

Após a recolha de informações junto dos alunos, no início do ano letivo, constatou-se que vários não praticavam qualquer atividade física, quer na escola, quer fora dela (Apêndice II). Um dos fatores que contribuiu para esta situação foi a incompatibilidade entre o horário escolar e o dos grupos-equipa do Projeto do DE, o que compromete o cumprimento das

recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) (2020). Para crianças e adolescentes entre os 5 e os 17 anos, a OMS recomenda, pelo menos, 60 minutos diários de AF de intensidade moderada a vigorosa ao longo da semana, sendo que a maior parte desta deve ser aeróbia. Além disso, pelo menos três vezes por semana, devem ser incluídas atividades aeróbias intensas, bem como exercícios que fortaleçam músculos e ossos (OMS, 2020).

Tendo em conta que os alunos apenas têm duas aulas de EF de 90 minutos ao longo da semana, e se apenas praticarem AF neste contexto de aula, não cumprem as recomendações para a saúde de acordo com a OMS (2020). Assim, considerou-se necessária uma intervenção na turma, que permiti-se consciencializar os alunos para esta problemática, com o objetivo de alterar comportamentos e desenvolver hábitos saudáveis, promovendo a prática de AF e combatendo o sedentarismo.

#### **4.2 - 2.<sup>a</sup> Etapa – Revisão da Literatura e Diagnóstico Inicial**

Embora os jovens continuem a ser o grupo mais ativo da população, percebe-se uma diminuição gradual na prática regular de AF, influenciada, em parte, pelos avanços tecnológicos da era moderna (Silva & Costa Junior, 2011).

Bois et al. (2005), afirmam que a AF é fundamental sobre a condição física, psicológica e mental. A realização de AF pode contribuir para o fortalecimento da autoestima, melhorar a integração social e proporcionar uma maior sensação de bem-estar às crianças.

O sedentarismo, em conjunto com os hábitos alimentares e comportamentais, tem efeitos prejudiciais na saúde da população, contribuindo para o surgimento da obesidade e de diversas doenças crónicas e degenerativas, afetando de maneira alarmante crianças e adolescentes. A inatividade física e as suas consequências nesse grupo etário devem ser encaradas como uma questão de saúde pública. Por isso, é essencial implementar programas que incentivem a prática de AF no dia a dia dessa população, tanto como forma de prevenção quanto de tratamento para doenças crónicas já existentes (Junior & Bier, 2008).

#### **Instrumentos de Avaliação**

Para que a recolha de dados deste projeto se tornasse mais rigorosa, foram aplicados três questionários, o *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C) (Apêndice XXXII), que tem como objetivo estimar a intensidade e a frequência das atividades físicas nas crianças (Kowalski, Crocker & Faulkner, 1997), o *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) (Apêndice XXXII) que mede o comportamento sedentário de adolescentes com foco no tempo

gasto em atividades como assistir televisão, jogar videojogos e usar o computador para lazer (Ridley, Ainsworth & Olds, 2008); o *Active Transport to School Questionnaire* (ATSQ) (Apêndice XXXII), que tem como objetivo medir o modo de transporte ativo que as crianças e adolescentes usam para se deslocar até a escola, como caminhar ou andar de bicicleta (Buliung, Mitra & Faulkner, 2009).

Estes questionários, nesta etapa inicial do projeto visaram a recolha de dados anónimos dos 28 alunos da turma sobre os níveis que apresentam tanto de AF, como de sedentarismo e foram observados os seguintes resultados: os resultados revelaram uma prática irregular de atividade física por parte da maioria dos alunos, bem como níveis elevados de comportamento sedentário fora do contexto escolar.

Relativamente ao nível de AF (PAQ-C) (Kowalski, Crocker & Faulkner, 1997), observou-se que 70% dos alunos referiram praticar AF moderada ou intensa apenas entre um a quatro dias por semana, sendo que apenas 25% o faziam em cinco ou mais dias. Quanto à duração da atividade física diária, cerca de 70% dos participantes reportaram praticar entre 30 minutos e duas horas, embora 15% assumissem não ultrapassar os 30 minutos por dia. Importa destacar que 65% dos alunos indicaram realizar atividade física durante o fim de semana, o que revela uma maior predisposição para o exercício em contexto não escolar.

Contudo, os dados do ASAQ (Ridley, Ainsworth & Olds, 2008) evidenciaram uma realidade preocupante no que toca aos comportamentos sedentários. Quase 75% dos alunos afirmaram passar entre duas a mais de três horas por dia a ver televisão ou vídeos, e 50% utilizavam videojogos durante mais de duas horas diárias. Além disso, 35% admitiram permanecer mais de três horas diárias em atividades sedentárias após a escola. A este cenário associa-se ainda o facto de 80% indicarem que veem televisão ou jogam videojogos frequentemente ou ocasionalmente durante as refeições, comportamento associado a sedentarismo prolongado e hábitos alimentares menos saudáveis.

No que respeita ao meio de transporte utilizado para a deslocação diária até à escola, verificou-se que a maioria dos alunos (46%) se desloca de carro, revelando uma forte dependência do transporte motorizado. Seguem-se os alunos que se deslocam a pé (32%), e apenas uma minoria (14%) utiliza a bicicleta como forma de transporte, sendo este um indicador preocupante no que diz respeito ao estímulo à mobilidade ativa. Apesar de cerca de 75% dos alunos considerarem que andar a pé ou de bicicleta constitui uma boa forma de exercício físico, esta perceção ainda não se traduz num comportamento efetivo.

Este padrão de deslocação reforça a necessidade de estratégias promotoras da mobilidade sustentável e da autonomia dos alunos, destacando o papel da escola e da DT na consciencialização para hábitos de vida saudáveis e ambientalmente responsáveis.

Estes resultados sugerem que, no início do ano letivo, a maioria dos alunos apresentou níveis reduzidos de atividade física diária e elevados comportamentos sedentários. A ausência de rotina ativa consistente, aliada ao tempo excessivo dedicado a ecrãs, o que provoca um perfil de risco em termos de saúde física e bem-estar geral. Este diagnóstico justificou a necessidade de intervenções pedagógicas e comportamentais a desenvolver ao longo do ano letivo no âmbito da DT e das atividades de EF, com vista à promoção de hábitos de vida mais saudáveis.

#### **4.3 - 3.ª Etapa – Intervenção Pedagógica**

A 3.ª etapa correspondeu ao desenvolvimento de atividades nas diferentes disciplinas que apeleram à consciencialização para uma mudança comportamental no dia-a-dia dos alunos, com o objetivo de promover a prática de AF.

Para promover a interdisciplinaridade foi sugerido aos professores do Conselho de Turma, que de forma autónoma nas suas aulas, relacionassem os conteúdos das suas disciplinas, que considerem adequadas, com os benefícios da prática das AF a fim de consciencializar os alunos da turma para a sua importância.

Na disciplina de EF foi aplicado um diário de AF (Apêndice XXIV) aos alunos, onde foi possível acompanhar o processo e também tornou este projeto mais desafiante para os alunos. Nesse diário semanal foi registada a AF realizada diariamente pelo aluno, a sua duração, intensidade e como se sentiu e por fim foi realizada uma reflexão da semana relativamente ao seu desempenho (Kowalski, Crocker & Donen, 2004).

#### **4.4 - 4.ª Etapa – Discussão de Resultados / Conclusões**

Na última fase deste projeto foram aplicados novamente os questionários (Apêndice XXXII), com o objetivo de comparar os resultados obtidos, verificando-se que com as atividades propostas, houve um aumento dos níveis de AF dos alunos e uma redução do comportamento sedentário.

No início do ano letivo, os dados obtidos revelaram níveis reduzidos de prática de AF regular, associados a elevados comportamentos sedentários, especialmente no período pós-escolar. Face a este diagnóstico, foram estabelecidas estratégias de intervenção no âmbito da DT e da disciplina de EF, com o propósito de fomentar estilos de vida mais ativos e saudáveis.

No final do ano letivo, os resultados comparativos evidenciaram uma evolução muito positiva. A percentagem de alunos que praticava AF moderada ou intensa cinco ou mais dias por semana aumentou de 25% para 50%. No que se refere à duração da AF diária, observou-se que 75% dos alunos passaram a praticar entre uma a mais de duas horas por dia, face aos 50% registados no início do ano. Além disso, 80% dos alunos afirmaram manter a prática de AF aos fins de semana, refletindo uma adesão mais consistente à AF extraescolar.

No domínio do comportamento sedentário, registaram-se igualmente melhorias significativas. O número de alunos que passava mais de três horas por dia a ver televisão ou vídeos reduziu-se de 30% para 10%. Verificou-se também uma redução no tempo despendido em videojogos, com 70% dos alunos a indicar um tempo inferior a duas horas diárias. No que respeita ao uso do computador para fins não escolares, 65% dos alunos reportaram utilizar esta ferramenta por menos de duas horas diárias, contrastando com os 50% inicialmente registados. Em termos de hábitos alimentares, aumentou para 30% o número de alunos que referiram não ver televisão nem jogar videojogos durante as refeições, em comparação com os 20% no início do ano letivo.

Relativamente aos hábitos de deslocação para a escola, observou-se uma ligeira progressão da mobilidade ativa. Embora o transporte de carro continue a ser predominante (40%), verificou-se um aumento do número de alunos que se deslocam a pé (35%) e de bicicleta (15%). A utilização de transporte ativo (a pé ou de bicicleta) durante cinco ou mais dias por semana subiu de 25% para 30%. Importa destacar que 85% dos alunos reconhecem agora a caminhada ou o uso da bicicleta como formas válidas e eficazes de exercício físico, um aumento significativo face aos 75% iniciais.

Estes dados permitem concluir que a intervenção educativa desenvolvida ao longo do ano letivo teve impacto positivo nos comportamentos dos alunos. Através da articulação entre a DT, a disciplina de EF e as ações de sensibilização para a saúde e bem-estar, foi possível promover mudanças comportamentais reais e sustentadas. A aplicação sistemática dos questionários PAQ-C (Kowalski, Crocker & Faulkner, 1997), ASAQ (Ridley, Ainsworth & Olds, 2008) e ATSQ (Buliung, Mitra & Faulkner, 2009) permitiu não só estabelecer um diagnóstico inicial rigoroso, como também avaliar de forma objetiva os efeitos das estratégias implementadas.

A evolução comportamental positiva evidenciada pelos alunos ao longo do ano letivo poderá ter sido influenciada por um conjunto de fatores extrínsecos ao planeamento pedagógico, mas que, de forma sinérgica, reforçaram os objetivos delineados no âmbito do

projeto de DT. Entre os fatores identificados, destaca-se a proximidade geográfica entre as residências dos alunos e a escola, o que favoreceu naturalmente a adoção de meios de transporte ativos, como a caminhada ou a utilização da bicicleta. Este elemento de contexto, frequentemente negligenciado, revelou-se um facilitador importante da AF diária, reforçando as práticas saudáveis promovidas em contexto escolar (Faulkner, Buliung, Flora & Fusco, 2010).

Outro aspeto relevante prende-se com a sensibilização das famílias durante as reuniões de EE, nas quais foi discutida a importância de promover uma maior autonomia e responsabilidade individual dos alunos. A abertura dos pais para encorajar os filhos a assumirem papéis mais ativos, como deslocarem-se sozinhos para a escola ou gerirem de forma independente os seus tempos livres, foi um contributo significativo para a internalização de comportamentos mais ativos e saudáveis (Ferreira & Cardoso, 2014).

Para além destes fatores, é plausível considerar que a melhoria dos comportamentos pode também estar associada a práticas pedagógicas integradas ao longo do ano, nomeadamente a criação de diários de atividade física, e a valorização da atividade informal durante os intervalos e tempos livres. Estas estratégias, que articulam a componente formal do currículo com a realidade vivencial dos alunos, permitiram reforçar a ligação entre escola, família e comunidade (Carreiro da Costa, 2010)

Importa ainda referir o possível impacto de ações de envolvimento comunitário, como parcerias com instituições locais (clubes desportivos, juntas de freguesia), que podem ter funcionado como reforço externo da mensagem educativa transmitida na escola. Tais iniciativas não só consolidam os valores da educação para a saúde e o bem-estar, como também conferem coerência ecológica às práticas adotadas pelos alunos, permitindo que os comportamentos se estendam para além do contexto escolar.

Em síntese, os resultados obtidos não devem ser interpretados apenas como produto de ações diretivas, mas sim como expressão de um ecossistema educativo articulado, onde escola, família, e políticas locais convergiram em torno da formação integral dos alunos. Esta visão do processo educativo reforça a importância de abordagens interdisciplinares e interinstitucionais na promoção de estilos de vida saudáveis, que devem ser considerados prioritários no plano de ação de qualquer DT.

## **5. Desporto Escolar**

### **5.1 - 1.ª Etapa – Prognóstico**

#### **5.1.1 - Planeamento da 1.ª Etapa**

A 1.ª etapa (Apêndice XXV) foi estruturada a partir de uma avaliação diagnóstica aplicada às 30 alunas do sexo feminino inscritas no grupo-equipa de Ginástica, maioritariamente do 5.º e 6.º ano. O principal objetivo foi compreender os níveis de desempenho técnico de cada aluna para definir estratégias pedagógicas adequadas (DGE, 2024). As alunas foram organizadas em dois grupos: o Grupo Avançado, composto por alunas com experiência prévia, e o Grupo de Iniciação, constituído por alunas sem contacto anterior com a Ginástica Artística. As sequências propostas para a AI constavam no Regulamento Específico de Ginástica Artística 2024-2025 do Desporto Escolar (DGE, 2024), inicialmente, todas realizaram as do nível I e, à medida que as professoras verificavam as competências das alunas, estas foram sendo encaminhadas para os elementos do nível Elementar (E).

Os treinos decorreram três vezes por semana (segundas, quintas e sextas-feiras), entre as 13h30 e as 15h00. A planificação semanal previa dois tipos de sessões: uma de 45 minutos, orientada para a aprendizagem de habilidades básicas no Solo e na Trave (nível I), e uma sessão de 90 minutos, mais exigente, dedicada ao desenvolvimento de elementos técnicos no Solo e à realização de saltos no Boque, sendo estes executados com acompanhamento constante de um docente. A metodologia adotada baseou-se em estações rotativas, com exceção da fase de aquecimento, realizada de forma massiva, tal como o desenvolvimento da APF. O *feedback* utilizado foi predominantemente interrogativo, prescritivo, individualizado de grupo.

#### **5.1.2 - Balanço da 1.ª Etapa da Área do Desporto Escolar**

A AI foi aplicada às 30 alunas que integraram o grupo-equipa de Ginástica do Projeto do DE, permitindo identificar o nível de desempenho de cada uma. Numa fase inicial, as alunas foram organizadas em dois grupos: o primeiro, constituído por alunas de nível avançado (A), integrava aquelas que já pertenciam ao grupo-equipa em anos letivos anteriores e que apresentavam competências correspondentes aos níveis de especificação E e A (DGE, 2024); o segundo grupo incluiu as alunas que ingressaram no grupo-equipa no presente ano letivo, correspondendo aos níveis Parte de Introdução (PI) e I (DGE, 2024). Os treinos do Desporto Escolar decorreram às segundas, quintas e sextas-feiras, entre as 13h30 e as 15h00, sendo que as alunas puderam escolher os dias em que pretendiam treinar. Este grupo-equipa, foi frequentado por alunas do 5.º e 6.º ano.

Durante cada semana lecionei um treino de 45 minutos e um treino de 90 minutos, sendo que para o treino de 45 minutos foram planeados alguns exercícios no Solo e uma passagem pelo aparelho da Trave com exercícios do nível I (DGE, 2024). Nos treinos de 90 minutos foram trabalhados todos os elementos do nível I no Solo e os saltos no Boque (DGE, 2024). Esta decisão, de lecionar os saltos nos treinos de 90 minutos prendeu-se pelo motivo de sermos duas professoras, e ser adequado estar sempre uma professora com as alunas nos saltos para lhes dar o máximo de segurança, e a outra professora ficar na Ginástica no Solo, a trabalhar as sequências de nível I (DGE, 2024). Ambos os grupos passaram pelas duas estações e em todos os treinos trabalhou-se por estações, à exceção da parte inicial do treino, no aquecimento, em que a organização foi lecionada de forma massiva, em filas. Os tipos de *feedback* que mais se utilizou durante os treinos nesta etapa, foram o individual, interrogativo e prescritivo.

Nesta primeira etapa de AI, as alunas foram observadas em variadas habilidades gímnicas, mais especificamente nos exercícios no Solo, Trave e saltos no Boque. Apesar da vertente da Ginástica praticada ser a Ginástica Artística, a base essencial para as alunas terem sucesso nos restantes aparelhos foi dominar determinados exercícios no Solo.

Após esta análise inicial, verificou-se uma grande evolução nas alunas que entraram este ano, em especial nas habilidades gímnicas das cabalhotas, roda e pino, sendo que no final desta etapa a maioria das alunas já conseguia realizá-las. É notória a diferença de competências entre as alunas que já praticavam a modalidade e aquelas que a experimentaram pela primeira vez. No entanto, todas demonstraram disponibilidade e motivação para aprender e melhorar. Verificou-se, por vezes, que a existência de diferentes níveis de desempenho levava algumas alunas a adotarem uma postura mais individualista durante o treino. Tendiam a focar-se apenas nos exercícios do nível A que pretendiam executar, tentando evitar os exercícios fundamentais de base, essenciais para uma preparação adequada e progressiva.

As maiores dificuldades observadas ocorreram nos saltos, nomeadamente no salto de eixo. Muitas alunas não sabiam executá-lo corretamente e, por esse motivo, não avançaram para o salto entre mãos. Foi apenas mais perto do mês de novembro que começaram a surgir progressos significativos, permitindo que todas as alunas conseguissem, com sucesso, realizar o salto de eixo sem ajuda.

Considera-se que esta etapa foi fundamental para perceber quais os níveis em que as alunas se encontravam, bem como a evolução das alunas que entraram este ano para o grupo-equipa, que passaram a acompanhar as colegas do nível mais avançado. Com esta perceção tornou-se mais fácil planear a etapa seguinte.

Por fim, é de salientar que o que se considerou mais difícil de gerir foi a entrada permanente de alunas em níveis e fases diferentes, pois em quase todas semanas apareciam alunas novas e o planeamento do treino tinha de ser frequentemente adaptado.

## **5.2 - 2.ª Etapa – Prioridades**

### **5.2.1 - Planeamento da 2.ª Etapa**

A 2.ª etapa (Apêndice XXVI) teve como prioridade o reforço das aprendizagens das alunas com dificuldades no nível I (DGE, 2024), tendo em vista o primeiro encontro competitivo. As alunas com maior domínio técnico iniciaram o trabalho com elementos do nível E (Bom et al., 1992).

O circuito implementado incluiu elementos como salto gato, tesoura, avião, cambalhotas, piruetas e figuras de ginástica acrobática, além do salto carpa no Minitrampolim e exercícios na Trave e no Solo. As capacidades motoras mais desenvolvidas foram a Flexibilidade e a Força, através de metodologias diferenciadas (Tavares, 2016; Lima, Silva & Souza, 2019).

### **5.2.2 - Balanço da 2.ª Etapa da Área do Desporto Escolar**

Após a realização desta etapa das Prioridades, pode-se concluir que houve uma grande evolução do desempenho das alunas.

O objetivo desta etapa foi dar prioridade às alunas com dificuldades (Bom, et al., 1992), nos exercícios do nível I (DGE, 2024) pois no mês de dezembro realizou-se o primeiro encontro do DE onde foram realizadas as sequências correspondentes a este nível. As alunas que já dominavam o nível I (DGE, 2024) treinaram de igual forma as sequências deste nível, contudo propôs-se também a aprendizagem de elementos de nível E (Bom, et al., 1992).

No Nível I, de acordo com o *Regulamento Específico Nível Introdutório de Ginástica 2024-2025* (DGE, 2024), as alunas realizaram um circuito composto por várias estações e elementos gímnicos: iniciaram com uma sequência no Solo, que integrou os seguintes elementos: salto gato, salto de tesoura, avião, cambalhota à frente, meia pirueta e cambalhota atrás. De seguida, efetuaram 15 saltos à corda, a pés juntos e no Minitrampolim, realizaram o salto carpa com pernas afastadas. Posteriormente, passaram ao banco sueco, onde subiram para a Trave, executando cinco passos, uma paragem a dois pés, a elevação da perna direita e, de seguida, da perna esquerda, finalizando com uma saída em salto de extensão. No Solo, desenvolveram um padrão de movimentos aeróbicos, aguardaram pelas restantes colegas do

grupo e realizaram uma figura de Ginástica Acrobática. Por fim, em pares, executaram o exercício do carrinho de mão, terminando a apresentação com uma coreografia final de grupo.

Considera-se que foi muito importante o desenvolvimento dos elementos de nível I porque são a base de aprendizagem para elementos mais complexos que se propõem que as alunas irão realizar nas sequências de nível E (DGE, 2024). Dos aparelhos trabalhados, onde as alunas manifestaram mais dificuldades foi no Minitrampolim, pois muitas são do 5.º ano e nunca o tinham experimentado.

As capacidades motoras mais trabalhadas foram a Flexibilidade e a Força (Tavares, 2016), com mais ênfase na Flexibilidade dos MI e MS, pois muitas alunas demonstraram dificuldades na AI. A Flexibilidade foi treinada com uma abordagem de três metodologias diferentes durante os treinos, em que a Flexibilidade Dinâmica, foi realizada juntamente ao aquecimento inicial após a corrida e a Flexibilidade Estática após o aquecimento dinâmico, juntamente com a facilitação neuromuscular propriocetiva (Lima, Silva & Souza, 2019).

No encontro do DE, as 19 alunas participantes, demonstraram ter domínio nos elementos do percurso realizado. Durante as provas foram apenas verificadas algumas falhas no Minitrampolim, que como mencionado anteriormente, foi onde as alunas apresentaram mais dificuldades nos treinos. Após analisar as folhas de prova considera-se que as alunas obtiveram uma boa *performance* neste encontro realizado na Escola Secundária de Camões, onde foram obtidos os seguintes lugares por grupos na competição: primeiro lugar, terceiro lugar, quarto lugar, quinto lugar e sexto lugar em nove grupos em competição.

Após a realização deste primeiro encontro, iniciaram-se os treinos do nível E/ A (DGE, 2024) onde se verificou uma maior exigência. Como descrito no balanço da 1.ª etapa, as alunas foram previamente distribuídas em dois grupos, níveis PI e I e nível A, contudo com o decorrer dos treinos algumas alunas demonstraram competências que começaram a corresponder ao nível mais avançado e por esse motivo, os grupos foram sendo ajustados. Os treinos decorreram sempre em estações onde se encontravam montados os aparelhos correspondentes e os colchões para realização das sequências no solo, em que cada grupo treinou os seus elementos e sequências correspondentes ao seu nível. Os *feedbacks* mais utilizados nesta etapa foram os interrogativos, prescritivos, de grupo e individuais.

### **5.3 - 3.ª Etapa – Progresso**

#### **5.3.1 - Planeamento da 3.ª Etapa**

Esta etapa teve como objetivo o “progresso” das alunas (Apêndice XXVII), ou seja, elevar o nível de competências já adquiridas e também a construção do esquema de grupo para o projeto (TOP) da área do DE.

Os treinos decorreram seguindo a mesma forma de organização da etapa anterior, em estações, exceto no aquecimento que decorreu sempre de forma massiva, em vagas. Os níveis das habilidades gímnicas a trabalhar corresponderam ao nível E e A (DGE, 2024), porque foram os níveis apresentados nos encontros do DE, realizados nos dias 19 de fevereiro e 29 de março de 2025.

Os elementos das sequências de solo de nível E (DGE, 2024) foram trabalhados em quase todos os treinos desde a 2.ª etapa, pelo que as alunas tiveram mais facilidade na execução das mesmas. A sequência na Trave, foi onde houve mais dificuldades porque as alunas trabalharam sempre no banco sueco ou na Trave mais baixa.

Outro objetivo específico para esta 3.ª etapa foi realização do esquema em grupo que foi apresentado no dia 7 de maio, na “Noite dos Jovens Investigadores”, com todas as alunas do grupo-equipa.

De acordo com os objetivos definidos para o nível E (DGE, 2024), nesta etapa propôs-se a realização correta de todos os elementos gímnicos da sequência no Solo escolhida pelas alunas, bem como a execução, com correção, do salto no Boque, onde lhes foi ainda dada a possibilidade de escolher entre o salto de eixo ou o salto entre-mãos.

No nível A (DGE, 2024), as alunas escolheram a sequência no Solo da sua preferência, cujo objetivo foi realizá-la com correção global. Relativamente ao salto, realizado desta vez no Plinto, puderam optar entre os seguintes elementos: salto de eixo, entre-mãos, mortal ou queda facial, sendo igualmente exigida uma execução tecnicamente correta, de acordo com os critérios estabelecidos pela DGE (2024).

Tabela 4 - Objetivos das Habilidades Gímnicas (DGE, 2024)

Objetivos das Habilidades Gímnicas	
Solo Sequência nível Elementar	<p><b>A-</b> Apresentação; Alguns passos, chamada a pés juntos, salto de extensão com receção; Troca passo; Salto de gato; Rolamento à frente para sentado com pernas unidas; Flexão de tronco à frente de pernas juntas (2"); Rolar atrás para vela (2"); Rolar à frente para de pé; Salto engrupado; Termina em sentido.</p> <p><b>B-</b> Apresentação; Troca passo; Rolamento à frente para sentado com as pernas afastadas; Flexão do tronco à frente - folha (2"); Levantar passando pela posição de joelhos; Troca passo com a perna direita; Troca passo com a perna esquerda; Juntar os pés, salto de espargata; Passo de valsa; Rolamento atrás engrupado; Rolar atrás para vela (2"); Rolar à frente para de pé; Um passo e 1/2 pivot com perna livre ou fletida; Alguns passos de corrida, chamada a dois pés, salto de estrela; Termina em sentido.</p>
Solo Sequência nível Avançado	<p><b>A-</b> Apresentação: Troca passo; Salto de gato; Sissone; Balanço para apoio facial invertido, retorna a posição de pé; Roda, juntando os pés; Rolamento atrás com as pernas estendidas e afastadas terminando com o tronco na horizontal; 1/4 de volta, e sem tocar no chão espargate ântero-posterior (2"); 1/4 de volta, juntando a perna estendida atrás à perna da frente (sentado c/pernas afastadas); Deitar e subir para ponte (2"); Baixar para deitado, estendendo o corpo e rolar 1/2 pirueta para posição facial; Puxar as pernas e rolamento à frente; Alguns passos de corrida, chamada a dois pés, 1 pirueta; Termina em sentido.</p> <p><b>B-</b> Apresentação: Troca passo; Salto de carpas pernas afastadas; Um passo, balanço para apoio facial invertido (2"); Rolamento à frente; Alguns passos, enjambé; Um passo e 1/2 pivot com perna livre ou fletida; Roda, juntando os pés; Rolamento atrás com pernas estendidas para prancha facial; Passar para cócoras com as mãos apoiadas e ir para de pé; Alguns passos salto de extensão; Salto engrupado; Alguns passos, salto de peixe; Termina com joelho no chão.</p> <p><b>C-</b> Apresentação: Um passo à frente, ligeiro afundo, 1 pivot com perna livre fletida ou estendida; Apoio facial Invertido para ponte e subir para de pé; 2 a 3 passos em 1/2 pontas, onda do corpo atrás, levantado os braços até à elevação superior; 1/2 volta sobre os dois pés; Alguns passos de corrida, salto enjambé; Salto de gato; Aranha atrás; Troca passo, salto lançando a perna em extensão para a frente com 1/2, passando por avião, terminado em afundo; Juntar os pés, subir frontalmente com as pernas afastadas para apoio facial invertido, seguido rolamento à frente; Alguns passos, rondada c/ salto em extensão; Termina em sentido.</p>
Sequência de Trave nível Elementar	<p><b>A-</b> Apresentação; Subir para a ponta da trave a um pé; 3 passos em pontas; 3 elevações dos calcanhar; Equilíbrio em pontas (2"); Levantar a perna direita estendida (2"); Levantar perna esquerda estendida (2"); Alguns passos até à ponta do banco/trave, saída com salto de extensão.</p> <p><b>B-</b> Apresentação; Salto para a ponta da trave; Dois passos, salto em extensão; Avião; 1/2 volta com os pés em pontas, passo atrás; 1/2 volta com os pés em pontas; Salto de gato; Saída com 1/2 pirueta.</p> <p><b>C-</b> Apresentação; Com a juda de reuther, subir a 1 pé para um dos topos da trave; Levantar a perna direita estendida (2"); Levantar perna esquerda estendida (2"); Salto engrupado; Dois passos em pontas; Avião; Salto engrupado de saída.</p>
Sequência de Trave nível Avançado	<p><b>A-</b> Apresentação: Com as mãos na trave, saltar o apoio facial, com as mãos em apoio na trave, saltar para a trave passando uma perna para ficar na posição a cavalo; Mãos apoiadas atrás, levantar as pernas fazendo ângulo (2'); Afastar as pernas e deitar em posição facial, apoio do joelho na trave e elevar a outra perna atrás (2'); Levantar sobre as pernas que estava em elevação atrás, dois passos em pontas; Meia volta em ponta dos pés, troca passo; Salto engrupado, alguns passos até à ponta da trave e saída com salto engrupado.</p> <p><b>B-</b> Apresentação: Com as mãos em apoio na trave, saltar para a trave com afastamento lateral das pernas (2'); 1/2 volta a ficar em posição a cavalo; Deitar de costas para a trave; Rolar atrás para vela (2'); Rolar à frente para se levantar, dois passos, salto enjambé; Salto de gato; Alguns passos até à ponta da trave, salto de carpa pernas afastadas.</p> <p><b>C-</b> Apresentação: Com as mãos em apoio na trave, saltar para a trave passando uma perna, sem apoio, para ficar na posição a cavalo, mãos apoiadas atrás, levantar as pernas fazendo ângulo (2"); Afastar as pernas e deitar em posição facial, apoio do joelho na trave e elevar a outra perna atrás (2"); Levantar sobre a perna que estava em elevação atrás; Dois passos em pontas e realiza uma das seguintes opções: meia volta em pontas dos pés ou 1/2 pirueta; Troca passo e realiza uma das seguintes opções: salto engrupado ou enjambé; Rolamento à frente para de pé; Alguns passos até à ponta da trave, saída com salto de extensão com uma pirueta.</p>
Salto nível Elementar	<p><b>A- Salto de coelho seguido de salto em extensão:</b> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim, saltar colocando as mãos e os pés no plinto, terminando em posição de cócoras (salto de coelho). Sem paragem, salto em extensão p/ o colchão, realizando uma receção em equilíbrio no colchão.</p> <p><b>B- Salto de coelho seguido de salto ao eixo:</b> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim, saltar colocando as mãos e os pés no plinto, terminando em posição de cócoras (salto de coelho). Sem paragem, salto ao eixo p/ o colchão, realizando uma receção em equilíbrio no colchão.</p> <p><b>C- Salto de eixo:</b> Após alguns passos de corrida, realizar a chamada no trampolim, seguido de salto de eixo. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto.</p> <p><b>D- Salto de eixo:</b> Após alguns passos de corrida, realizar a chamada no trampolim, seguido de salto de eixo. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto.</p>
Salto nível Avançado	<p><b>A- Salto entre-mãos engrupado:</b> Após alguns passos de corrida, realizar a chamada no trampolim, seguido de salto de entre-mãos. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto.</p> <p><b>B- Salto de eixo:</b> Após alguns passos de corrida, realizar a chamada no trampolim, seguido de salto de eixo. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto.</p> <p><b>C- Mortal à frente engrupado:</b> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim seguido de mortal à frente engrupado. Realizar uma receção em equilíbrio no solo após o salto.</p> <p><b>D- Queda Facial engrupada:</b> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim seguido de queda facial engrupada. Realizar uma receção em equilíbrio no colchão após o salto.</p>

### 5.3.2 - Balanço da 3.ª Etapa da Área do Desporto Escolar

Concluída esta etapa do Progresso, constatou-se uma expressiva evolução no desempenho apresentado pelas alunas. Durante esta etapa, foram desenvolvidos conteúdos correspondentes aos níveis E e A (DGE, 2024). As alunas participaram em duas competições individuais, ambas enquadradas nesses níveis de exigência. A primeira competição teve lugar a 19 de fevereiro, no Lisboa Ginásio Clube, e a segunda realizou-se a 29 de março, no Agrupamento de Escolas Virgílio Ferreira. Todas as alunas competiram no nível que lhes correspondia, de acordo com a sua classificação técnica. Foram obtidas classificações muito

positivas em ambos os encontros, no primeiro conseguiu-se obter um pódio de 3.º lugar no nível E e o 1.º lugar no nível A.

Os treinos mantiveram a estrutura previamente estabelecida, com a aplicação das mesmas regras, rotinas e dinâmicas. O aquecimento foi realizado em grupo, seguido de exercícios de Força e Flexibilidade, os quais contribuíram para melhorias visíveis nas execuções das alunas durante as competições. Posteriormente, as alunas foram distribuídas por três estações, de acordo com o respetivo nível de prática. Nessas estações, foram treinadas sequências na Trave, saltos no Boque e no Plinto, bem como as sequências no Solo. As estações com maior acompanhamento por parte das professoras foram as que envolviam os aparelhos, nomeadamente a Trave, o Boque e o Plinto, de forma a garantir maior segurança na realização das ações técnicas.

Foi necessário realizar um ajuste nos treinos devido à necessidade de aumentar o desafio para as alunas. Algumas alunas conseguiram facilmente atingir os objetivos propostos e por esse motivo trocou-se cinco alunos para o nível A o que as motivou mais nos restantes treinos.

Nesta etapa foi também criado o esquema para a “Noite dos Jovens Investigadores” com a participação ativa das alunas na sugestão de ideias que quisessem sugerir ao grupo, o que resultou em momentos de colaboração entre as alunas muito positivos.

Por fim é de destacar a rápida evolução de competências que este grupo de alunas conseguiu durante esta etapa.

## **5.4 - 4.ª Etapa – Produto**

### **5.4.1 - Planeamento da 4.ª Etapa**

O planeamento da 4.ª etapa (Apêndice XXVIII) foi estruturado de acordo com as orientações definidas nos encontros do DE, correspondendo, por conseguinte, a um nível introdutório de trabalho. Contudo, considerou-se que tal enquadramento não se revelava totalmente coerente com o nível de competências das alunas envolvidas, dado que todas já haviam ultrapassado, com clareza e facilidade, os requisitos técnicos e performativos inerentes a esse nível (Jacinto et al., 2001).

O plano de treino para esta etapa foi concebido com uma divisão clara e funcional. Na primeira meia hora de cada sessão, as alunas dedicaram-se à execução de um circuito técnico representativo do nível de I (DGE, 2024). Este circuito integrou uma sequência de exercícios no Solo, uma tarefa de saltos à corda com exigência rítmica, um salto carpa no Minitrampolim, a execução de uma sequência técnica na Trave de equilíbrio e a realização de uma figura

coletiva de Ginástica Acrobática. Esta primeira parte do treino teve como objetivo consolidar os elementos técnicos fundamentais, promovendo a estabilidade na execução dos gestos e a sua integração sequencial (DGE, 2024).

Posteriormente, a segunda parte do treino foi dedicada à preparação e ensaio do esquema de grupo. Esta vertente assumiu especial relevância nesta etapa, uma vez que se pretendia não apenas desenvolver competências técnicas e expressivas, mas também promover a coesão do grupo, a criatividade, a autonomia e o sentido de responsabilidade partilhada entre as alunas. Esta metodologia foi sustentada pelos pressupostos defendidos por autores como Mosston e Ashworth (2008), ao valorizarem a utilização de estilos de ensino que favorecem a Descoberta Guiada e a cooperação ativa.

#### **5.4.2 - Balanço da 4.<sup>a</sup> Etapa da Área do Desporto Escolar**

A 4.<sup>a</sup> etapa revelou-se particularmente significativa no percurso das alunas, quer do ponto de vista técnico, quer no plano emocional e motivacional. Uma das experiências mais marcantes desta fase foi a apresentação do esquema de grupo no evento “Noite dos Jovens Investigadores”, onde o grupo teve a oportunidade participar na Cerimónia de Abertura com uma exibição de Ginástica. Esta atuação, que decorreu a 7 de maio de 2025, teve um impacto notório junto da comunidade escolar, destacando-se pela sua originalidade, harmonia e fluidez na execução, aspetos frequentemente valorizados na dimensão performativa da Ginástica Rítmica e Artística (Andrade et al., 2015).

Durante os treinos preparatórios, foi evidente o elevado grau de empenho e motivação das alunas, as quais demonstraram vontade contínua de aprender novos elementos e de contribuir ativamente para o processo criativo da coreografia. Verificou-se um verdadeiro espírito de ajuda e de cooperação entre pares, com partilha espontânea de ideias e sugestões, o que refletiu uma aprendizagem significativa e partilhada. Este tipo de dinâmica, centrada no aluno e promotora de autonomia, está em consonância com os princípios defendidos pelas AE de EF (DGE, 2018 a).

Após esta apresentação, no dia 21 de maio, as alunas participaram no Encontro Gímnico Interescolas, inserido na vertente competitiva do DE. Este encontro teve como foco as sequências de nível de I (DGE, 2024), nas quais as alunas evidenciaram um domínio técnico consolidado, revelando elevada fluência e correção global das habilidades gímnicas. O desempenho do grupo traduziu-se na obtenção de resultados de excelência, destacando-se a

conquista de dois lugares no pódio: um primeiro e um terceiro lugar, respetivamente, entre os agrupamentos escolares participantes.

A participação nestes dois momentos – o evento interno e a competição externa – permitiu reforçar a autoestima das alunas, valorizar o seu percurso e fomentar um sentimento de pertença ao grupo e à escola. Para além disso, estas experiências contribuíram para o desenvolvimento de competências transversais, tais como a comunicação, o trabalho em equipa e a responsabilidade individual e coletiva, aspetos fundamentais no processo formativo em EF (Carvalho et al., 2012).

Em síntese, a 4.<sup>a</sup> etapa foi caracterizada por uma progressão efetiva das alunas, não só a nível técnico, mas também ao nível de atitude e emocional, espelhando o sucesso das estratégias pedagógicas adotadas e o impacto positivo da participação em contextos formais e não formais de prática gímnica.

Nesta área do DE, planificou-se um croqui (apêndice XXX) do Ginásio C, que foi exposto no ginásio, a fim de ser um ponto de referência na arrumação dos materiais.

## **6. Projeto – Fator C: Corpo, Cooperação e Colchão**

O presente projeto teve como objetivo central promover o fortalecimento das relações interpessoais no grupo-equipa de Ginástica do DE, atendendo à natureza marcadamente individualista desta modalidade. A Ginástica, apesar de integrar ocasionalmente momentos de apresentação coletiva, é predominantemente orientada para a performance individual (DGE, 2024). Neste sentido, pretendeu-se estimular a colaboração ativa entre as alunas, com o propósito de potenciar não só a coesão do grupo, mas também a melhoria do desempenho técnico, culminando numa apresentação coletiva integrada na “Noite dos Jovens Investigadores”.

Este projeto esteve diretamente articulado com o trabalho desenvolvido na área do Seminário, no âmbito da metodologia pedagógica *ABCD*, sendo a modalidade de Ginástica enquadrada na dimensão “C” - Colchões, que privilegia não só a componente técnica, mas também a cooperação interpessoal, quer entre pares, quer entre alunas e docente (Bom et al., 1992).

### **6.1 - 1.<sup>a</sup> Etapa – Observação do Problema**

Na fase inicial, foi realizada uma análise do *Regulamento Específico de Ginástica Artística 2024-2025* do Desporto Escolar (DGE, 2024), tendo-se verificado que a maioria das

provas propostas se centrava na execução de sequências e saltos individuais. Embora exista, a nível local e apenas no nível de I, uma prova com formato de equipa, onde os elementos do grupo realizam sequências individuais culminando numa figura acrobática coletiva, esta exceção não anula o predomínio da lógica individualista.

Esta estrutura regulativa condicionou os treinos, uma vez que as alunas priorizaram o desenvolvimento das suas sequências individuais, negligenciando a cooperação entre pares. Esta realidade foi evidenciada nas sessões de treino, nas quais se observou uma tendência das alunas para se focarem exclusivamente na melhoria das habilidades que pretendiam apresentar em competição.

Perante este contexto, considerou-se pertinente a implementação de objetivos orientados para o trabalho em grupo, sem comprometer a preparação individual para as competições. Assim, procurou-se integrar momentos sistemáticos de colaboração, de modo a potenciar benefícios associados à partilha, entreajuda e construção coletiva da performance.

## **6.2 - 2.ª Etapa – Hipóteses de Resolução do Problema e Revisão da Literatura**

Com base na problemática identificada, delineou-se como hipótese de resolução a elaboração e apresentação de um esquema gímnico coletivo, permitindo às alunas vivenciarem experiências de colaboração e participação em grupo, fora do contexto competitivo habitual. Em articulação com a professora responsável pelo grupo-equipa, definiu-se como oportunidade estratégica a participação na “Noite dos Jovens Investigadores”, evento cultural da escola com forte envolvimento da comunidade educativa.

Esta proposta, para além de diversificar os contextos de apresentação, ofereceu um espaço formativo centrado no desenvolvimento de competências interpessoais, no reforço do espírito de grupo, na estimulação da criatividade e na promoção da autoconfiança.

A revisão da literatura fundamentou a pertinência desta abordagem. Kim, Panza & Evans (2021) destacaram que o trabalho em equipa, mesmo em modalidades de natureza individual, pode aumentar a produtividade e fomentar um ambiente de suporte mútuo. Elbe, Kobel & Pöhlmann (2017), num estudo realizado com crianças, concluíram que atividades desportivas coletivas geram maior prazer e coesão social, refletindo-se na melhoria da aptidão física.

Evans & Eys (2015) acrescentaram que, em desportos individuais, a perceção de interdependência entre atletas pode influenciar positivamente a coesão e a satisfação com a prática. Pluhar et al. (2019) demonstraram ainda que atletas de desportos individuais

apresentam níveis mais elevados de ansiedade e depressão, em comparação com os de desportos coletivos, reforçando a importância da introdução de dinâmicas coletivas para mitigar o isolamento e promover o bem-estar psicológico.

### **6.3 - 3.ª Etapa – Implementação do Projeto**

A 3.ª etapa do projeto consistiu na elaboração de um esquema gímnico coletivo com a participação de todas as atletas do grupo-equipa de Ginástica do DE. Pretendeu-se que as alunas não fossem apenas executantes, mas também coautoras do processo criativo, contribuindo ativamente para a construção coreográfica.

Este princípio metodológico assentou numa perspetiva construtivista da aprendizagem, onde, segundo Ausubel (1962), o aluno é o agente central do processo educativo. Almeida (1993), reforçou que a participação ativa e a iniciativa do aluno são essenciais para uma aprendizagem significativa. Assim, a estratégia adotada promoveu o envolvimento, a autonomia e a responsabilidade das alunas na conceção do produto final.

A apresentação do esquema gímnico coletivo realizou-se no dia 7 de maio de 2025, durante a cerimónia de abertura da “Noite dos Jovens Investigadores”, contando com a presença da comunidade escolar - alunos, familiares, professores e membros de órgãos executivos internos e externos.

### **6.4 - 4.ª Etapa – Avaliação e Conclusão**

Com o intuito de avaliar os resultados do projeto, foi aplicado um questionário (Apêndice XXIX) às alunas, com o objetivo de aferir o impacto da experiência no desenvolvimento de competências sociais, na perceção de coesão de grupo e na valorização do trabalho colaborativo. Os dados recolhidos revelaram um aumento substancial na perceção de envolvimento grupal e na motivação para o treino, refletindo a eficácia da intervenção proposta.

Este questionário, foi preenchido por 12 das 20 participantes no esquema de grupo. A análise dos dados revela um ambiente predominantemente positivo e um elevado nível de satisfação e envolvimento por parte das alunas.

Pontos Fortes Evidenciados:

- Elevada Satisfação e Aceitação: Unanimidade das respostas nas questões "Gostou de participar neste evento?", "Gostaria de se voluntariar para futuros eventos?", "Gostaria de modificar algo ou criar algo?" e "Foi bom trabalhar em equipa?" (todas responderam 'Sim'). A resposta sugere que o evento foi extremamente bem recebido e que as alunas

desfrutaram da experiência, mostrando-se abertas a futuras participações e a contribuir para o seu aprimoramento.

- **Experiência Predominantemente Positiva:** A avaliação da experiência, com a maioria a classificar como "Muito provável" ou "Provável", reforça a perceção de sucesso do evento.
- **Motivação Intrínseca e Extrínseca:** As respostas à pergunta "Porque se motivou a participar?" são diversificadas e ricas. Destacam-se motivos como "Motivação pessoal para o Sim", "Felicidade/orgulho", "Gosto de trabalhar em equipa" e "Porque se gosta das coisas". Algumas respostas mais específicas, como "Vontade de negar o stresse", "Aprender a dançar" e "Aprender coisas novas", sugerem que as alunas foram impulsionadas tanto por fatores pessoais (busca de felicidade, superação de stresse) quanto pelo desejo de adquirir novas competências e desfrutar do processo. Isto indica que o evento conseguiu cativar diferentes tipos de motivações.
- **Orgulho e Realização:** A pergunta "Porque se sentiu orgulhoso(a) de participar?" revela sentimentos de conquista e reconhecimento. Respostas como "Orgulho pessoal para o Sim", "Felicidade/orgulho muito maior", "Porque foi um bom trabalho" e "Ser responsável" apontam para o desenvolvimento de autoestima e responsabilidade nas alunas. A sensação de "ter sido bom trabalhar em equipa" também está ligada ao orgulho de contribuição e aprendizagem.

Este questionário refletiu uma experiência globalmente muito positiva para as alunas. O sucesso reside na capacidade do evento em gerar motivação intrínseca, promover o trabalho em equipa, inculcar um sentimento de orgulho e, crucialmente, criar o desejo de continuidade e maior envolvimento. As áreas de melhoria identificadas, embora mínimas, ofereceram pistas valiosas para otimizar futuras edições, nomeadamente no que diz respeito à clareza das instruções, à profundidade da aprendizagem e à gestão do *feedback*. A elevada taxa de aceitação para voluntariado futuro e a vontade de repetição sublinham o impacto duradouro e positivo que o projeto teve nas suas participantes.

Por fim, e na sequência do trabalho realizado a professora Raquel Alvim deixou a seguinte mensagem (comunicação pessoal, 3 de junho de 2025), *“A Professora Estagiária Mariana Gonçalves distinguiu-se, ao longo do seu estágio na nossa escola, pelo seu forte compromisso, profissionalismo e dedicação, especialmente no âmbito do Desporto Escolar na modalidade de Ginástica. Acompanhou, com assiduidade e empenho, todos os treinos realizados, tendo igualmente participado em quatro encontros/convívios inter-escolas. Importa*

*salientar que o Sarau Gímnico foi da sua inteira responsabilidade, desde a conceção à organização, apenas tendo apoiado e sugerido alguns elementos gímnicos. Demonstrou grande capacidade de liderança, planeamento e criatividade, proporcionando um evento muito bem estruturado, participativo e valorizado por toda a comunidade educativa. A sua intervenção revelou-se uma mais-valia, tanto a nível técnico como pedagógico, deixando uma marca muito positiva junto de todas as alunas envolvidas. Deixamos o nosso reconhecimento e agradecimento pelo trabalho desenvolvido, com votos de continuação de sucesso no seu percurso profissional.”*

## **7. Seminário**

### **Projeto - Uma visão mais aprofundada da Metodologia ABCD para o Grupo Disciplinar de Educação Física do Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre**

#### **7.1 - 1.ª Etapa – Observação do Problema, Definição de Objetivos e Revisão da Literatura**

Este projeto teve como objetivo propor aos professores do grupo disciplinar de EF do AEDFL a utilização da metodologia ABCD, proporcionando-lhes uma compreensão mais aprofundada desta abordagem.

Após observar algumas aulas dos professores do grupo, identificou-se diversas metodologias aplicadas, nomeadamente por áreas, por blocos, estações, massivo e com duas matérias. Alguns professores, em conversas informais após as aulas, referiram que as limitações dos espaços disponíveis nem sempre permitem abordar determinadas matérias nas suas aulas. Verificaram-se também casos em que alguns docentes optaram por não lecionar uma das componentes da metodologia ABCD, uma vez que os alunos se encontravam ainda numa fase inicial de aprendizagem dessa matéria, seguindo um guião de trabalho específico. A metodologia ABCD permite uma grande diversidade de formas de organização dos alunos e das atividades, o que se traduz em diferentes abordagens pedagógicas. Esta flexibilidade cria oportunidades para que todos os alunos beneficiem de forma equitativa do tempo de prática nas aulas (Bom et al., 1992).

De forma mais informal, através de conversas com alguns dos professores do grupo verificou-se ainda que apesar de conhecerem e saberem o significado do ABCD, não demonstram conhecer os benefícios da aplicação desta metodologia.

## **Revisão da Literatura**

A metodologia do *ABCD* indica que nas aulas de EF devem existir mais do que um bloco ou habilidades diferentes (Bom, et al. 1992). “A” de Aptidão Física, “B” de Bolas, “C” de Colchões e “D” de Dança.

Os objetivos desta metodologia visam promover o gosto pela prática de AF (DGE, 2018 a), porque os alunos ao realizarem várias matérias numa aula, haverá sempre uma da sua preferência e caso só existisse uma matéria nas aulas, os alunos que não gostam dessa matéria iriam sentir-se desmotivados. A aprendizagem contínua dos conteúdos das matérias é também verificada nesta metodologia de forma a ser eclética e inclusivas (Bom, 2010).

Como existe uma vasta possibilidade de tipos de organização dos alunos e de atividades, que correspondem intencionalmente na pedagogia de formas diferentes, com possibilidades para todos os alunos serem beneficiados no tempo de prática das aulas (Bom, et al. 1992). Verifica-se então que o professor tem a responsabilidade de escolha e aplicação de soluções pedagógicas e de metodologias adequadas, com o objetivo de as atividades do aluno corresponderem ao que é sugerido nos objetivos dos programas (Jacinto et al, 2001).

Este ecletismo manifesta-se pela variedade de objetivos, finalidades e conteúdos; pela ampla gama de recursos, abordagens e métodos pedagógicos utilizados; e, sobretudo, pelos estímulos que proporciona, pelas adaptações que incentiva e pelas mudanças que promove (Gouveia, et al. 2023).

De acordo com o *Spectrum* de estilos de ensino, proposto por Mosston e Ashworth (2008), a aplicação flexível e diversificada das diferentes abordagens pedagógicas constitui um benefício primordial para a promoção de um desenvolvimento harmonioso e de qualidade das aprendizagens. Esta metodologia permite que o professor de EF transite entre estilos focados no Comando, na Tarefa, na Resolução de Problemas e na Descoberta Guiada, adaptando-se não só aos objetivos específicos de cada conteúdo, mas também às necessidades individuais e coletivas dos alunos. Ao variar o locus de decisão no processo de ensino-aprendizagem, os discentes são progressivamente capacitados a assumir maior autonomia e responsabilidade pela sua própria aprendizagem, o que fomenta não apenas o domínio motor, mas também o desenvolvimento cognitivo, social e afetivo. Consequentemente, esta riqueza metodológica assegura uma experiência educacional mais completa e ajustada, resultando em aquisições de conhecimento e habilidades mais profundas e duradouras.

A proposta de disseminação da metodologia *ABCD* junto do grupo disciplinar de EF assume uma relevância estratégica, uma vez que operacionaliza as orientações estruturantes do

PE do AEDFL. Este documento define a autonomia não apenas como um valor fundamental, mas como uma finalidade educativa central, visando preparar os alunos para serem 'cidadãos livres, ativos, conscientes e implicados nas suas escolhas'. Ao promover o ensino por estações e a diversificação de conteúdos, o modelo *ABCD* vai ao encontro da visão de aluno preconizada pelo Agrupamento: uma figura autónoma, capaz de tomar decisões e competente em contextos colaborativos. Além disso, a implementação desta abordagem responde ao eixo de ação prioritária de Qualidade e Sucesso, que incentiva o uso de metodologias ajustadas e significativas e a flexibilidade curricular para promover o desenvolvimento integral dos discentes nos domínios cognitivo, socioafetivo e motor. Desta forma, a metodologia *ABCD* afirma-se como um instrumento pedagógico essencial para que os professores de EF concretizem a missão humanista e inovadora da instituição (AEDFL, 2023).

A eficácia da prática distribuída e intercalada no processo de aprendizagem tem sido amplamente demonstrada na literatura psicopedagógica, embora a sua aplicação sistemática nas diversas disciplinas curriculares em Portugal ainda careça de maior investigação e implementação. A prática distribuída refere-se à distribuição do estudo ou da prática de um determinado conteúdo ao longo do tempo, com intervalos entre as sessões, em contraste com a prática massificada (estudo intensivo num único período). A prática intercalada, por sua vez, envolve a mistura de diferentes tipos de problemas ou conceitos durante uma única sessão de estudo, em vez de se focar num só tipo de cada vez (Rohrer, 2012). Estes princípios cognitivos demonstram potenciar a retenção a longo prazo e a capacidade de transferência de conhecimento para diferentes contextos, uma vez que obrigam o cérebro a fazer um esforço de recuperação e discriminação mais ativo. Em Portugal, a discussão sobre a transdisciplinaridade e a flexibilidade curricular, preconizadas em documentos orientadores como as AE (DGE, 2018 a), indiretamente suporta a lógica de uma abordagem menos fragmentada e mais integrada do conhecimento.

No contexto da EF, a aplicação destes princípios ganha uma dimensão particular, dada a diversidade de domínios que a disciplina abrange. Tradicionalmente, as aulas de EF podem focar-se numa única modalidade ou área de conteúdo por sessão, o que, embora proporcione um aprofundamento específico, pode limitar a exposição contínua e variada a outras competências fundamentais. Defende-se, portanto, que se adote uma abordagem que integre, no mínimo, quatro áreas de matérias distintas em cada aula. Esta intercalação de domínios motor, cognitivo e social reflete a complexidade e a riqueza da própria disciplina, permitindo que os alunos revisitem e reforcem diferentes competências ao longo do tempo.

A implementação de uma prática distribuída e intercalada nas aulas de EF em Portugal, com a integração de múltiplas áreas em cada sessão, pode trazer benefícios significativos para as aprendizagens dos alunos. Tal abordagem não só otimiza o tempo de aula, garantindo uma exposição contínua a diversas competências, como também favorece a retenção e a transferência de habilidades motoras e táticas entre diferentes contextos desportivos e AF (Hastie & Casey, 2014). Ao serem expostos a variados desafios numa mesma aula, os alunos são estimulados a adaptar e a diversificar as suas estratégias de resolução de problemas, promovendo uma aprendizagem mais robusta e menos mecânica. Além disso, esta diversidade pode aumentar o prazer e a motivação dos alunos, combatendo a monotonia e atendendo a diferentes interesses, o que é crucial para o envolvimento a longo prazo na prática de atividade física. Assim, esta flexibilidade metodológica contribui para um desenvolvimento motor, cognitivo, social e afetivo mais completo e harmonioso dos discentes.

As aulas de EF podem integrar os temas transversais ao planear propostas que contemplem problemas sociais relevantes, permitindo discussões que estimulem reflexões críticas. Para isso, é fundamental que esses temas sejam incorporados ao programa da disciplina de maneira intencional, relacionando-os aos conteúdos próprios da cultura corporal de movimento, como desportos, jogos, danças, atividades rítmicas, lutas, ginástica, etc. Essa abordagem permite que as aulas se tornem um espaço para a formação de um cidadão, além do desenvolvimento físico (Darido, 2012 b).

## **7.2 - 2.<sup>a</sup> Etapa – Metodologia e Recolha de Dados**

Foi nesta etapa que se recolheram os dados que permitiram dar continuidade ao projeto, procurando compreender quais as perceções dos professores de EF relativamente à metodologia *ABCD*, bem como os métodos de trabalho que preferem e as respetivas razões. Para esse fim, foi elaborado um questionário em formato de entrevista semiestruturada, através da plataforma *Google Forms* (Apêndice XXIII).

## **7.3 - 3.<sup>a</sup> Etapa – Discussão de Resultados**

Após a recolha de respostas do questionário *Google Forms* (Apêndice XXIII) foram verificados os pontos que melhor explicam os benefícios e desvantagens dos pontos de vista recolhidos, fundamentados com bibliografia.

A análise das respostas ao questionário permitiu identificar uma considerável diversidade de perceções, conhecimentos e práticas relativamente às metodologias de ensino

utilizadas no âmbito da EF. Esta diversidade evidencia não só diferentes níveis de familiaridade com os conceitos abordados, como também distintas formas de operacionalizar o processo de ensino-aprendizagem.

No que se refere à metodologia *ABCD*, constatou-se uma assimetria evidente entre os inquiridos. Enquanto alguns demonstraram um conhecimento aprofundado desta abordagem, descrevendo-a como uma metodologia integradora que valoriza o desenvolvimento global do aluno através de componentes como a APF, matérias com bola, Ginástica e Dança, outros revelaram um conhecimento limitado ou mesmo desconhecimento do conceito. Esta disparidade aponta para a necessidade de reforçar a formação contínua que promova a disseminação e a clarificação dos fundamentos e da aplicabilidade da metodologia *ABCD*, de forma a garantir maior coerência e eficácia na sua implementação.

Relativamente às metodologias já utilizadas nas aulas, verificou-se que a maioria dos docentes adota uma abordagem diversificada, recorrendo a estratégias como o ensino por estações, circuitos, aulas politemáticas, ensino por áreas, e, pontualmente, ao ensino massivo. A variedade de metodologias indicadas reflete uma intenção clara de adaptação pedagógica às características das turmas, às condições materiais existentes e aos objetivos de aprendizagem. Alguns docentes destacaram ainda a aplicação de metodologias alternativas, como a Descoberta Guiada, a abordagem Montessoriana e o Construtivismo, revelando uma preocupação com a personalização do ensino e a promoção da autonomia dos alunos.

No que diz respeito às metodologias de ensino preferidas, destacam-se as aulas por estações e por áreas, especialmente valorizadas pela sua capacidade de promover maior motivação e envolvimento dos alunos, bem como pela riqueza de conteúdos que proporcionam. O ensino unitemático também foi referido como uma opção eficaz para a consolidação das aprendizagens, sendo preferido por alguns docentes pela sua estrutura mais focada. Além disso, foram mencionadas metodologias estruturadas em etapas, baseadas numa progressão gradual de complexidade, e ainda métodos mais tradicionais, como a exposição e demonstração, considerados fundamentais para uma melhor compreensão dos exercícios por parte dos alunos.

Por fim, os dados recolhidos revelam um corpo docente heterogéneo no que se refere ao conhecimento e à aplicação de metodologias de ensino em EF. Apesar da predominância de práticas diversificadas e adequadas às necessidades dos alunos, a falta de conhecimento uniforme relativamente a algumas metodologias específicas, como a *ABCD*, destaca a importância de continuar a investir na formação pedagógica e na partilha de boas práticas entre

os profissionais da área, de modo a promover um ensino mais eficaz, inclusivo e alinhado com os objetivos curriculares.

#### **7.4 - 4.ª Etapa – Apresentação ao Grupo Disciplinar e Reflexões Finais**

A 4.ª e última etapa da área do Seminário culminou com a apresentação dos resultados do trabalho de investigação e das propostas metodológicas ao grupo disciplinar de EF. Este momento crucial, que teve lugar no auditório da escola, não se limitou a uma exposição formal, mas evoluiu para um pequeno e produtivo debate, onde as visões sobre as metodologias apresentadas foram escrutinadas e enriquecidas pela experiência dos docentes.

O debate gerado após a apresentação permitiu que se observasse a diversidade de perspetivas existentes no grupo disciplinar. A maioria dos professores realçou os benefícios das metodologias propostas, nomeadamente no que concerne à diversificação de estímulos e ao impacto positivo no desenvolvimento das aprendizagens dos alunos. Houve uma clara abertura para a inovação e para a experimentação de abordagens que pudessem enriquecer a prática pedagógica diária. Contudo, foi notória a postura de um único professor que se demonstrou explicitamente contra as metodologias apresentadas. Esta oposição, embora isolada, revelou-se um ponto de reflexão igualmente valioso.

Esta fase do seminário representou um dos pontos mais desafiadores e, simultaneamente, mais enriquecedores do percurso de estágio. A capacidade de apresentar um trabalho complexo a professores experientes, de gerir um debate e de receber *feedback* diversificado foi crucial para o seu desenvolvimento profissional. A manifestação de visões divergentes, especialmente a do professor resistente à mudança, sublinhou a complexidade da inovação pedagógica e a importância de considerar as diferentes perspetivas e resistências inerentes à implementação de novas metodologias. A reflexão sobre esta oposição isolada levou a ponderar sobre os fatores que podem levar à desconfiança ou relutância face a abordagens inovadoras – seja por apego a práticas consolidadas, por desconhecimento aprofundado dos fundamentos teóricos ou por receio da alteração da rotina. Tal observação reforçou a necessidade de uma comunicação clara, fundamentada e empática ao propor mudanças, reconhecendo que a adesão à inovação é um processo que exige tempo, diálogo e demonstração prática de resultados, conforme defendido pela literatura sobre a difusão de inovações educacionais (Rogers, 2003). Em suma, este debate, e em particular a confrontação de ideias, validou a relevância do seminário como espaço de partilha e

crescimento, capacitando para a compreensão das dinâmicas de um grupo disciplinar e para a importância de ser um agente de mudança reflexivo e fundamentado.

## Conclusão

A conclusão do EP representa não apenas o encerramento de uma etapa formativa, mas sobretudo a consolidação de um percurso marcado por aprendizagens profundas, crescimento pessoal e desenvolvimento profissional. O ano de estágio foi, indiscutivelmente, um tempo de transformação, durante o qual foi possível vivenciar de forma plena a complexidade do ensino da EF, compreender os seus desafios e assumir, com responsabilidade e intencionalidade, o papel de professor.

Este percurso caracterizou-se por uma forte componente reflexiva, apoiada em momentos contínuos de análise crítica das práticas pedagógicas, da gestão de turma e da construção de relações educativas significativas. Através da lecionação, tive a oportunidade de planejar, implementar e avaliar práticas de ensino diversificadas, ajustadas aos diferentes níveis de ensino, ritmos de aprendizagem e perfis dos alunos. A aposta no ensino cooperativo revelou-se essencial para promover aprendizagens significativas e desenvolver a autonomia dos alunos na disciplina.

A experiência na área da DT contribuiu, por sua vez, para um conhecimento mais abrangente do papel do professor na construção do ambiente escolar. As tarefas realizadas neste âmbito – desde o acompanhamento tutorial dos alunos à mediação de conflitos e dinamização de projetos interdisciplinares – evidenciaram a importância do professor como elo de ligação entre alunos, família e comunidade educativa. Neste domínio, destaco o impacto positivo do projeto “*Move On*”, que, através da articulação com outras disciplinas, reforçou a motivação dos alunos e a valorização da dimensão estética e cultural da EF.

Na área do DE, enfrentei desafios relevantes associados à gestão do grupo-equipa de Ginástica devido às entradas de alunas em diferentes momentos. Foi possível observar progressos significativos nas aprendizagens motoras e sociais das alunas. O projeto “Fator C: Corpo, Cooperação e Colchão” permitiu promover valores como o respeito, o empenho e a cooperação. No evento “Noite dos Jovens Investigadores”, a Cerimónia de Abertura proporcionou às alunas a oportunidade de apresentar o trabalho desenvolvido em grupo, dando a conhecer à escola as atividades realizadas com o grupo-equipa ao longo do ano, evidenciando o empenho e a dedicação demonstrados ao longo do processo.

O Seminário de Estágio desempenhou um papel fulcral no processo de partilha. A apresentação de “Uma visão mais aprofundada da metodologia *ABCD* para o grupo disciplinar de Educação Física” foi considerado um momento de partilha e reflexão essencial para o grupo,

uma vez que a maioria dos professores passou a conhecer esta metodologia e os seus principais benefícios.

Concluo este relatório com um profundo sentimento de gratidão pelo percurso realizado. Os desafios enfrentados foram muitos, mas cada um deles representou uma oportunidade de superação e aprendizagem. O contacto com os alunos, a partilha com os professores orientadores cooperantes, a orientação recebida e a interação com a comunidade escolar foram elementos centrais deste processo de crescimento.

Neste ponto de chegada, que é simultaneamente um ponto de partida para a carreira docente, reafirmo o compromisso com uma prática pedagógica centrada nos alunos, fundamentada em princípios éticos e científicos, e orientada para a promoção de uma EF inclusiva, crítica e transformadora. A profissão docente exige entrega, sensibilidade e resiliência, valores que emergiram e se fortaleceram ao longo deste estágio, e que acompanharão cada passo do futuro percurso profissional.

## Referências Bibliográficas

- AEDFL (2023). *Projeto educativo 2023–2026*. Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre.
- AEDFL (2024a). *Protocolo de Avaliação Inicial*. Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre. Departamento de Educação Física.
- AEDFL (2024b). *Plano Curricular*. Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre. Departamento de Educação Física.
- AEDFL (2024c). *Perfil do Aluno na disciplina de Educação Física*. Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre. Departamento de Educação Física.
- AEDFL (2024d). *Referencial de Avaliação – 7.º ano*. Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre. Departamento de Educação Física.
- Almeida, L. S. (1993). Rentabilizar o ensino-aprendizagem escolar para o sucesso e o treino cognitivo dos alunos. Em L. S. Almeida (Ed.), *Capacitar a escola para o sucesso*. Edipsico.
- Andrade, L. F., Coimbra, M. A. R., Carbinatto, M. V., Miranzi, M. A. S., & Pedrosa, L. A. K. (2015). Promoção da saúde: benefícios através da dança. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, 3(3), 228-234.
- Ausubel, D. P. (1962). A subsumption theory of meaningful verbal learning and retention. *Journal of General Psychology*, 66, 213–224.
- Boavista, C., & Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, (23), 77-93. <https://www.redalyc.org/pdf/349/34927867003.pdf>
- Bois, J. E., Sarrazin, P. G., Brustad, R. J., Trouilloud, D. O., & Cury, F. (2005). Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity involvement: The influence of parents' role modeling behaviors and perceptions of their child's competence. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(4), 381–397.
- Bom, L. (2010, 20-22 de maio). *O efeito carrossel na educação física escolar: Causas e soluções* [Comunicação]. Congresso AIESEP, A Coruña, Espanha.
- Bom, L., Silva, M., Costa, J., & Andrade, P. (1992). A Educação Física no 1.º Ciclo do Ensino Básico. *Ministério da Educação*, 65674/93, 89-101.
- Buliung, R. N., Mitra, R., & Faulkner, G. (2009). Active transportation in urban areas: Exploring health benefits and environmental impacts. *Environmental Health Perspectives*, 117(9), 1414-1421. <https://doi.org/10.1289/ehp.0900683>

- Carreiro da Costa, F. (2010). Educação física: Disciplina dispensável versus disciplina imprescindível – Como ultrapassar a situação paradoxal que caracteriza a educação física? *Revista Brasileira de Docência, Ensino e Pesquisa em Educação Física*, 2(1), 91–110.
- Carvalho, M. C., de Alcântara, A. S. M., Liberali, R., Netto, M. I. A., & Mutarelli, M. C. (2012). A importância da dança nas aulas de educação física – Revisão Sistemática. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 11(2).
- Clemente, F. M., & Mendes, R. M. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Educação e Formação*, 7, 71–78. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4389981.pdf>
- Covay, E., & Carbonaro, W. (2010). After the bell: Participation in extracurricular activities, classroom behavior, and academic achievement. *Sociology of Education*, 83(1), 20–45. <https://doi.org/10.1177/0038040709356564>
- Cunha, R. F., Costa, B. R., & Neves, R. L. R. (2023). Motivação e desmotivação dos alunos no ensino médio nas aulas de Educação Física: Algo mudou na produção científica? *Praxia*, 5(e2023005). <https://doi.org/10.31668/praxia.v5i0.13987>  
Paulista.
- Darido, S. (1999). *A avaliação da educação física na escola*. Universidade Estadual Paulista
- Darido, S. C. (2012a). A avaliação da educação física na escola. In *Caderno de formação: formação de professores didática geral* (Vol. 16, pp. 127-140). Universidade Estadual Paulista, Prograd. Cultura Acadêmica.
- Darido, S. C. (2012b). Temas transversais e a educação física escolar. In *Caderno de formação: formação de professores didática dos conteúdos* (Vol. 6, pp. 76-89). Universidade Estadual Paulista. Cultura Acadêmica.
- Decreto-Lei n.º 54/2018 de 6 de Julho. Diário da República: n.º 129/2018, Série I. Presidência de Conselho de Ministros. <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-lei/54-2018-115652961>
- Direção-Geral da Educação (2017). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória (PASEO)*. Direção Geral da Educação, <https://www.dge.mec.pt/perfil-dos-alunos>
- Direção-Geral da Educação (2018a). *Aprendizagens Essenciais: Educação Física – Ensino Básico (7.º ano)*. Direção Geral da Educação. <https://www.dge.mec.pt/>
- Direção-Geral da Educação (2018b). *Para uma educação inclusiva: Manual de apoio*

- à prática. Direção Geral da Educação.
- Direção-Geral da Educação (2021). *FITescola*. <https://fitescola.dge.mec.pt>
- Direção-Geral da Educação (2024). *Regulamento Específico Nível Introdutório de Ginástica 2024-2025*. Direção Geral da Educação.
- Elbe, A.-M., Kobel, S., & Pöhlmann, E. (2017). Effects of a school-based physical activity intervention on physical fitness, enjoyment, and social cohesion in children. *Journal of Sport and Health Science*, 6(3), 332-338.
- Evans, M. B., & Eys, M. A. (2015). Collective goals and shared tasks: Interdependence structure and perceptions of individual sport team environments. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25(1), e139–e148.
- Faulkner, G. E., Buliung, R. N., Flora, P. K., & Fusco, C. (2010). Active school transport, physical activity levels and body weight of children and youth: A systematic review. *Preventive Medicine*, 48(1), 3–8. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2008.10.017>
- Ferreira, M., & Cardoso, F. (2014). Autonomia e participação dos alunos no espaço escolar: Contributos para a promoção da cidadania. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 48(2), 5–28. [https://doi.org/10.14195/1647-8614\\_48-2\\_1](https://doi.org/10.14195/1647-8614_48-2_1)
- Fialho, N. & Fernandes, D. (2011). Práticas de Professores de Educação Física no Contexto da Avaliação Inicial numa Escola Secundária do Concelho de Lisboa. *Revista Meta: Avaliação*, 168-191.
- González, D., Darido, S. C., & Oliveira, P. R. (2014). Estilos de ensino e estratégias didáticas nas aulas de educação física. *Revista Brasileira de Educação Física*.
- Gouveia, E., Rodrigues, A., Antunes, H., & Correia, A. (2023). *O Ecletismo da Educação Física – Contributos Didáticos*. Universidade da Madeira.
- Graça, A. (2024). *Ensinar Basquetebol: Aprender a jogar em equipa de forma inclusiva*. Editora FADEUP.
- Hastie, P. A., & Casey, A. (2014). Skill acquisition in sport: Research, theory and practice. *Journal of Teaching in Physical Education*, 33(4), 513–524.
- Henriques, J. J. C. (2012). *A avaliação autêntica em Educação Física: o problema dos JDC* [Tese de doutoramento, Universidade Lusófona].
- Hughes, J. N., Cao, Q., & Kwok, O.-M. (2016). Indirect effects of extracurricular participation on academic adjustment via perceived friends' prosocial

- norms. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(11), 2260–2277. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0508-0>
- Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J., & Carvalho, L. (2001). *Ensino Básico 3.º Ciclo. Programa de Educação Física (Reajustamento)*. Ministério da Educação.
- Junior, S. L. P. S., & Bier, A. (2008). A importância da atividade física na promoção de saúde da população infanto-juvenil. *Revista Digital-Buenos Aires-A*, 13(51), 63.
- Kim, J., Panza, M., & Evans, M. B. (2021). Group dynamics in sport. In M. R. Weiss (Ed.), *Essentials of exercise and sport psychology: An open access textbook* (pp. 613-642).
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Faulkner, R. (1997). The Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A). *Canadian Journal of Public Health*, 88(4), 236-240.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & Donen, R. M. (2004). *The physical activity questionnaire for older children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A) manual*. College of Kinesiology, University of Saskatchewan. <https://www.researchgate.net/publication/228441371>
- Lima, A. C. M., Silva, R. A., & Souza, L. M. (2019). Comparação entre facilitação neuromuscular proprioceptiva e alongamento estático passivo na melhora do movimento de espacate em ginastas. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 41(4), 335-340. <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.10.001>
- Lund, J. L., & Kirk, M. F. (2010). *Performance-Based Assessment for Middle and High School Physical Education*. Human Kinetics.
- Matsinhe, M., & Pessula, C. (2018). Clima docente na percepção dos discentes do curso de educação física: Um aspecto chave na melhoria da qualidade de formação profissional. *Podium Sport, Leisure and Tourism Review*, 7(1), 130-131.
- Moreira, I., & Tavares, F. (2004). Configuração do processo ofensivo no jogo de Andebol pela relação cooperação/oposição relativa à zona da bola. Estudo em equipas portuguesas de diferentes níveis competitivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4(1), 29–38. <https://doi.org/10.5628/rpcd.04.01.29>

- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education* (1.<sup>a</sup> ed. online, 5.<sup>a</sup> ed. corrigida). The Spectrum Institute for Teaching and Learning. <https://www.spectrumofteachingstyles.org>
- Mouratidis, A., Vansteenkiste, M., Lens, W., & Sideridis, G. (2008). *The motivating role of positive feedback in sport and physical education: Evidence for a motivational model*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(2), 240–268. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.2.240>
- Neville, K., Walsh, C., Kelly, M., & MacPhail, A. (2023). Interdisciplinary teaching in physical education: Outdoor learning opportunities. *Journal of Teaching in Physical Education*, 42(2), 221-229.
- OECD. (2017). *PISA 2015 results (Volume III): Students' well-being*. OECD Publishing.
- Organização Mundial da Saúde. (2020). *Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário*. OMS. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337001>
- Piéron, M. (1992). *Pédagogie des activités physiques et du sport*. Éditions Revue EPS.
- Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan III, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(3), 490.
- Quina, J. N. (2009). *A organização do processo de ensino em educação física*. Instituto Politécnico de Bragança.
- Ridley, K., Ainsworth, B. E., & Olds, T. (2008). Development of a reliable and valid physical activity questionnaire for use with adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 20(1), 6-14. <https://doi.org/10.1123/pes.20.1.6>
- Rink, J. E. (2014). *Teaching Physical Education for Learning* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- Rodrigues, J., Almeida, P., & Cruz, D. (2017). Formação inicial de professores de educação física: desafios e perspectivas. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 11(1), 108-115.
- Rogers, E. M. (2003). *Diffusion of innovations* (5th ed.). Free Press.
- Rohrer, D. (2012). Interleaving might not be as powerful as we think. *Educational Psychology Review*, 24(4), 629-635.
- Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*.

Basic Books.

- Sun Tzu. (2021). *A arte da guerra* (A. R. Mendes, Trad.; 5.<sup>a</sup> ed.). Penguin Random House; Vogais. (Trabalho original publicado em c. 500 a.C.)
- Silva, P. V. C., & Costa Júnior, Á. L. (2011). *Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes*.
- Soares, E. G., Lopes, C. R., & Marchetti, P. H. (2017). Efeitos agudos e adaptações neuromusculares decorrente da manipulação de volume e densidade no treinamento de força. *Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, 9(2).
- Tavares, S. C. V. (2016). *Relação do treino de força dinâmica com a flexibilidade em praticantes de exercício físico de ambos os géneros* [Dissertação de mestrado, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro]. Repositório Institucional da UTAD. <https://repositorio.utad.pt/bitstreams/5e4ef215-fb9f-497b-8bad-bcc4ad42724f/download>

## **Apêndices**

## Apêndice I- Horário Semanal de Estágio

Período	Segunda Feira	Terça Feira	Quarta Feira	Quinta Feira	Sexta Feira
08:15 – 09:00			7.º C		
09:00 – 09:45			7.º C		
10:00 – 10:45		Observação Colega de Estágio			
10:45 – 11:30		Observação Colega de Estágio			
11:45 – 12:30				Observação Colega de Estágio	7.º C
12:30 – 13:15				Observação Colega de Estágio	7.º C
13:30 – 14:15	Desporto Escolar			Desporto Escolar	
14:15 – 15:00	Desporto Escolar				
15:15 – 16:00	Direção de Turma				
16:00 – 16:45	Direção de Turma				
17:00 – 17:45	Reflexão com Colega de Estágio	Reflexão com Colega de Estágio	Reflexão com Colega de Estágio	Reflexão com Colega de Estágio	Reflexão com Colega de Estágio
17:45 – 18:30					

**Apêndice II- Quadro de distribuição de matérias por espaço de aula de EF**

	<b>Matérias permitidas</b>	<b>Matérias não permitidas</b>
<b>SENA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Andebol, Voleibol, Basquetebol e futebol</li> <li>• Ginástica no Solo e Rítmica</li> <li>• Atletismo</li> <li>• Dança</li> <li>• Raquetas</li> <li>• Luta</li> <li>• Orientação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ginástica de Aparelhos</li> <li>• Salto em Altura</li> <li>• Corfebol</li> </ul>
<b>ADELAIDE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Andebol, Voleibol, Basquetebol e futebol</li> <li>• Ginástica no Solo e Rítmica</li> <li>• Atletismo</li> <li>• Dança</li> <li>• Raquetas</li> <li>• Luta</li> <li>• Orientação</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ginástica de Aparelhos</li> <li>• Salto em Altura</li> <li>• Corfebol</li> </ul>
<b>GINÁSIO C/D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ginástica (todas)</li> <li>• Dança</li> <li>• Badminton</li> <li>• Luta</li> <li>• Orientação</li> <li>• Atletismo</li> <li>• Corfebol (Ginásio D)</li> <li>• Todos os JDC (Ginásio D)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ténis de Mesa</li> </ul>
<b>TERRAÇO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos os JDC</li> <li>• Dança</li> <li>• Orientação</li> <li>• Atletismo</li> <li>• Ginástica Rítmica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Raquetas</li> <li>• Salto em Altura</li> <li>• Ginástica de Aparelhos</li> <li>• Luta</li> </ul>

## Apêndice III – Ficha de Diagnóstico Aplicada na 1.ª Aula de Educação Física



Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre

Educação Física  
Ano Letivo 2024/2025  
7ºano



Nome:

---

---

Número:

---

O que é para ti a disciplina de educação física?

---

---

---

---

Qual a tua modalidade desportiva favorita?

---

Quais as matérias que abordaste no ano anterior? (Colocar X nas opções escolhidas)

- Futebol
- Basquetebol
- Andebol
- Voleibol
- Corfebol
- Atletismo
- Ginástica no Solo
- Ginástica de Aparelhos (Boque/Plinto, Trave, Minitrampolim...)
- Ginástica Rítmica
- Dança
- Danças Sociais
- Danças Tracionais
- Ténis de Mesa
- Badminton
- Luta
- Orientação



Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre

Educação Física  
Ano Letivo 2024/2025  
7ºano



Fazes algum desporto fora da escola? Qual?

---

---

Já participaste no Desporto Escolar? Qual?

---

---

Estás interessado(a) em participar no Desporto Escolar?

Qual? (Colocar um X)

- Badminton
- Ginástica
- Voleibol
- Andebol
- Futsal
- Ténis de Mesa
- Desporto para a Comunidade
- Escola Ativa

Que nota tiveste a Educação Física no ano anterior?

---

Quais são as suas expectativas em relação à nota de educação física no final do ano letivo?

---




### Apêndice IV – Quadro do Planeamento da 1.ª Etapa da Área da Lecionação - Área das Atividades Físicas

	Escola Secundária D. Filipa de Lencastre											
	1ª Etapa: Avaliação Inicial											
	Turma: 7º C		28 Alunos		6 Semanas			Nº de Aulas: 24				
Mês	Setembro				Outubro							
Dia	18	20	25	27	2	4	9	11	16	18	23	25
Aula nº	1 e 2	3 e 4	5 e 6	7 e 8	9 e 10	11 e 12	13 e 14	15 e 16	17 e 18	19 e 20	21 e 22	23 e 24
Duração	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'
Espaço	Sala	Ginásio Adelaide	Ginásio C	Ginásio C	Visita de Estudo	Campo de Jogos	Ginásio Sena	Ginásio Sena	Ginásio Adelaide	Ginásio Adelaide	Ginásio C	Ginásio C
Voleibol (2x2)		2x2					2x2					
Futebol (4x4)						4x4				4x4		
Andebol (5x5)								5x5	5x5			
Basquetebol (3x3)						3x3				3x3		
Corfebol (4x4)							4x4		4x4			
Ginástica Solo												
Ginástica Rítmica												
Ginástica Aparelhos			Boque e Trave	Mini-trampolim								Boque/Plinto
Dança		Moderna		Regaço				Merengue		Moderna		
Atletismo		Lançamento da Bola	Corrida de Barreiras			Corrida de estafetas		Corrida de velocidade	Lançamento da Bola		Salto em Altura	Corrida de estafetas
Raquetas			Badminton				Ténis de Mesa				Badminton	
Luta												
Orientação				Oricones							Oricones	
Aptidão Física		Corrida de Velocidade	Abdominais	Impulsão Horizontal		Flexibilidade de ombros e mi	Flexões	Vaivem	Abdominais	Corrida de Velocidade	Flexões	Vaivem


### Apêndice V – Resultados obtidos na Avaliação Inicial

7.ºC	Aptidão Física											Atividades Físicas																										
	Aluno	n.º	Vaivém	Abdominais	Flexões de Braços	Impulsão Horizontal	Flexibilidade de Ombros		Flexibilidade de MI		Velocidade 40m	IMC	Jogos Desportivos Coletivos					Ginástica				Atletismo				Atividades Rítmicas e Expressivas			Outras									
							D	E	D	E			Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Corfebol	Solo	Aparelhos-Boque	Aparelhos-Trevo	Aparelhos-Minitrampolim	Ritmica	Salto em altura	Corrida de Velocidade 40m	Corrida de Barreiras	Corrida de Estafetas	Lançamento da bola	Dança	Dança Social	Dança Tradicional	Badminton	Ténis de Mesa	Luta	Orientação				
1	ZSAF	FZSAF	FZSAF				ZSAF	ZSAF	FZSAF	FZSAF	FZSAF	ZSAF	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI		
2	AZSAF	ZSAF	FZSAF				ZSAF	ZSAF	ZSAF	AZSAF	ZSAF	ZSAF	PI	PI	PI	I	PI	I	PI	PI	I	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	I	PI	PI	PI	PI		
3	ZSAF	ZSAF	FZSAF				FZSAF	FZSAF	AZSAF	AZSAF	ZSAF	FZSAF	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	
4	ZSAF	FZSAF	FZSAF				ZSAF	ZSAF	FZSAF	ZSAF	ZSAF	FZSAF	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	
5	ZSAF	ZSAF	FZSAF				ZSAF	ZSAF	AZSAF	AZSAF	FZSAF	ZSAF	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	
6	ZSAF	ZSAF	FZSAF				ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	I	PI	I	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	
7	ZSAF	ZSAF	FZSAF				ZSAF	ZSAF	AZSAF	AZSAF	ZSAF	ZSAF	I	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	
8	AZSAF	ZSAF	FZSAF				ZSAF	ZSAF	ZSAF	FZSAF	ZSAF	ZSAF	I	PI	I	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	
9	ZSAF	ZSAF	FZSAF				ZSAF	ZSAF	AZSAF	AZSAF	ZSAF	ZSAF	I	PI	PI	PI	PI	PI	I	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	I	I	PI	PI	PI		
10	AZSAF	ZSAF	FZSAF				ZSAF	ZSAF	AZSAF	ZSAF	AZSAF	ZSAF	I	PI	I	I	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	I	I	PI	PI	PI	PI	PI		
11	ZSAF	ZSAF	FZSAF				ZSAF	ZSAF	AZSAF	AZSAF	ZSAF	ZSAF	PI	PI	PI	PI	PI	I	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	
12	ZSAF	ZSAF	FZSAF				ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	FZSAF	I	I	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	I	I	PI	PI	PI	PI	
13	AZSAF	ZSAF	FZSAF				ZSAF	ZSAF	AZSAF	AZSAF	AZSAF	ZSAF	I	PI	I	I	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	I	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	
14	AZSAF	ZSAF	FZSAF				FZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	AZSAF	ZSAF	PI	I	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	
15	ZSAF	ZSAF	FZSAF				ZSAF	ZSAF	AZSAF	AZSAF	ZSAF	FZSAF	I	PI	I	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	I	I	PI	PI	PI	PI	PI	PI	
16	ZSAF	ZSAF	FZSAF				ZSAF	ZSAF	FZSAF	FZSAF	AZSAF	ZSAF	PI	PI	PI	I	PI	PI	I	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	I	PI	PI	PI	
17	ZSAF	FZSAF	FZSAF				ZSAF	ZSAF	AZSAF	ZSAF	ZSAF	FZSAF	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	
18	AZSAF	NR	FZSAF				ZSAF	ZSAF	AZSAF	AZSAF	AZSAF	ZSAF	I	PI	I	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	NR	NR	PI	PI	PI	PI	PI	I	PI	PI	PI	PI	NR	PI	PI	
19	ZSAF	AZSAF	FZSAF				ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	AZSAF	ZSAF	I	PI	I	I	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	I	PI	PI	PI	PI	PI	PI	
20	ZSAF	FZSAF	FZSAF				ZSAF	ZSAF	AZSAF	AZSAF	AZSAF	ZSAF	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI
21	ZSAF	AZSAF	FZSAF				ZSAF	ZSAF	FZSAF	FZSAF	ZSAF	ZSAF	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI
22	ZSAF	FZSAF	FZSAF				ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI
23	ZSAF	ZSAF	FZSAF				ZSAF	ZSAF	FZSAF	ZSAF	FZSAF	ZSAF	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI
24	ZSAF	FZSAF	FZSAF				ZSAF	ZSAF	FZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI
25	ZSAF	ZSAF	FZSAF				ZSAF	ZSAF	AZSAF	AZSAF	FZSAF	FZSAF	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI
26	ZSAF	FZSAF	FZSAF				ZSAF	ZSAF	AZSAF	ZSAF	ZSAF	ZSAF	PI	PI	PI	PI	PI	I	I	I	I	I	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	
27	AZSAF	AZSAF	FZSAF				ZSAF	ZSAF	FZSAF	FZSAF	ZSAF	FZSAF	I	I	I	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	I	I	PI	PI	PI	PI	PI	PI	
28	ZSAF	ZSAF	NR				FZSAF	ZSAF	FZSAF	FZSAF	ZSAF	ZSAF	PI	PI	I	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	PI	

## Apêndice VI – Quadro do Planeamento da 2.ª Etapa da Área da Lecionação - Área das Atividades Físicas

		Escola Secundária D. Filipa de Lencastre																							
		2.ª Etapa: Prioridades																							
		Professora Estagiária: Mariana Gonçalves				N.º alunos: 28				N.º Semanas: 10				N.º Aulas: 34											
		Turma: 7.º C				2.ª UD - 18 aulas				3.ª UD - 16 aulas															
Unidade didática		2023										2024													
Mês		Novembro					Dezembro					Janeiro													
Dia		6-nov.	8-nov.	13-nov.	15-nov.	20-nov.	22-nov.	27-nov.	29-nov.	4-dez.	6-dez.	11-dez.	13-dez.	18-dez.	20-dez.	8-jan.	10-jan.	15-jan.	17-jan.	22-jan.	24-jan.				
Duração		90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'					
Espaço		Sena				C/D	Reuniões Intercalares	C/D	C/D	Terraço	Terraço	Sena	Sena	Semana 1 da EF	Semana 1 da EF	C/D	C/D	Terraço	Terraço	Sena	Sena				
Subáreas		Matérias																							
J D C	Voleibol	1+1	1+1							1+1	1+1														
	Futebol			Rabia	Rabia					3x1	3x1														
	Andebol			1+1	1+1					3x1	3x1														
	Basquetebol												Drible e L. na Passada	Drible e L. na Passada											
Ginástica	Carfêbol															3x3	3x2	3x3							
	Ginástica Solo			Solo	Solo			Solo	Solo																
	Ginástica Rítmica	Arco	Arco							Corda	Corda	Bola	Bola					Corda			Bola e Arco				
Ginástica Aparelhos								Boque	Boque									MiniL.	MiniL.						
								Moderna	Moderna	Moderna	Moderna	Tradicional Regadinho	Tradicional Regadinho					Tradicional Regadinho							
Atividades Rítmicas Expressivas	Dança	Social Merengue	Social Merengue	Social Merengue	Social Merengue																				
Atletismo	Atletismo												Corrida de Barreiras	Corrida de Barreiras							Velocidade				
Raquetas	Ténis de Mesa	1+1	1+1	1+1	1+1								1+1	1+1							1+1				
	Badminton							1+1	1+1							1+1	1+1								
Atividades Exploração da Natureza	Orientação																				Oricones				
Desportos de Combate	Luta	Luta	Luta											Luta											
Aptidão Física (Todas as CM)	Aptidão Física (Todas as CM)	Forma MS e média (estação)	Forma MS e média (estação)	Força MI (estação)	Força MI (estação)			Flexibilidade (estação)	Flexibilidade (estação)	Resistência	Resistência	Forma MS e média (estação)	Forma MS e média (estação)			Flexibilidade (estação)	Teste Flexões	Resistência		Teste Abdominal	Teste Valvém				

## Apêndice VII – Quadro do Planeamento da 2.ª Etapa Área da Lecionação - Área da Aptidão Física

		Escola Secundária D. Filipa de Lencastre																			
		2.ª Etapa: Prioridades																			
Professora Estagiária: Mariana Gonçalves		N.º alunos: 28					N.º Semanas: 10					N.º Aulas: 34									
Unidade didática		2.º UD										3.º UD									
Mês		Novembro										Dezembro					Janeiro				
Dia		6-nov.	8-nov.	13-nov.	15-nov.	20-nov.	22-nov.	27-nov.	29-nov.	4-dez.	6-dez.	11-dez.	13-dez.	18-dez.	20-dez.	8-jan.	10-jan.	15-jan.	17-jan.	22-jan.	24-jan.
Duração		90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	
Espaço		Sema	Sema	Adelidade	Adelidade	C/D	Avaliação Intercalar	C/D	C/D	Terraço	Terraço	Sema	Sema	Semana 1 EF	Semana 1 EF	C/D	C/D	Terraço	Terraço	Sema	Sema
Capacidades Motoras																					
Resistência	Resistência																				
	Força																				
Flexibilidade	Ombros																				
	Membros inferiores																				
	Velocidade																				
Área da Aptidão Física		Objetivos																			
Resistência	Resistência	Circuito: 1- Corrida na largura do campo; 2 - 10 polichinelos; 3 - Corrida na largura do campo; 4 - 10 agachamentos; 5 - Corrida na largura do campo; 6 - 5 Berpees; 7 - Corrida na largura do campo.																			
Força	Superior	Sequência de exercícios: Tríceps no banco sueco (10 repetições); Flexões de braços na parede (10 repetições); Prancha 30";																			
	Média	Sequência de exercício: Prancha 30"; Deitado de costas, elevar as pernas retas até formar um ângulo de 90 graus e abaixá-las lentamente sem tocar o chão (10 repetições).																			
	Inferior	Sequência de exercícios: Correr no lugar elevando os joelhos até a altura da cintura. Manter os braços ativos durante o movimento. (30"); Agachamento, em pé, com os pés afastados na linha dos ombros, baixar o quadril como se fosse sentar numa cadeira. Manter o peito erguido e os joelhos alinhados com os pés. Retomar a posição inicial. (10 repetições); Lunge, dar um passo para frente com uma perna, fletir os dois joelhos até que o de trás quase toque no chão e o da frente fique a 90 graus. Voltar à posição inicial e alternar as pernas. (10 repetições com cada perna); Agachamento isométrico, encostar as costas na parede e deslizar para baixo até que os joelhos formem um ângulo de 90 graus, como se estivesse sentado numa cadeira. Manter a posição.(30") Enquanto um grupo realiza o exercício, o outro grupo descansa.																			
Flexibilidade	Ombros	Flexibilidade de Ombros, deitar no chão com os braços atrás das costas em extensão, com a palma da mão virada para baixo, tentar alcançar o mais longe possível.(15"); De joelhos no chão, os alunos com a bacia bem avançada fazem uma flexão das costas para trás até onde conseguem alcançar e mantêm a posição.(15")																			
	Membros inferiores	Afundos com ambas as pernas, com o joelho da perna de trás em apoio no chão. (15"); Deitar sobre uma perna, com a outra em flexão. (15"); C35 Sentados no chão com as pernas afastadas em extensão, tentar alcançar o chão com o peito. (15")																			
Velocidade	Velocidade	Corrida de Velocidade 20 metros colocando os apoios entre os cones (cones inicialmente mais afastados, ao longo da corrida vai diminuindo a distância entre cones)																			

## Apêndice VIII – Guião do Trabalho Escrito



Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre

Ano Letivo 2024/2025

3º Ciclo | Disciplina de Educação Física | 7ºC

1.º Semestre

### Trabalho de Grupo

#### Condições de Realização

##### Constituição do Trabalho

O trabalho de grupo é constituído por duas partes: a primeira consiste na elaboração de um trabalho escrito e a segunda consiste na sua apresentação oral.

Os grupos (sete) devem ser constituídos por 4 elementos e são definidos pelos alunos.

Os grupos de trabalho devem desenvolver o seguinte tema:

Tema:

Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde.

#### Entrega e Apresentação Oral do trabalho

##### Entrega do trabalho via correio eletrónico

[mariana.goncalves@aedfl.edu.pt](mailto:mariana.goncalves@aedfl.edu.pt)

16 de janeiro de 2025

##### Apresentação Oral

17 de janeiro de 2025

Sala 21

##### Trabalho Escrito

##### Conteúdos/Condições de realização:

O trabalho escrito é desenvolvido em trabalho autónomo e consiste na elaboração de um trabalho escrito em meio informático, que deve apresentar o seguinte:

- (1) capa - a **capa** deve conter a identificação da escola, da disciplina, do Professor, da turma, dos elementos do grupo, do ano letivo e o título do trabalho;
- (2) introdução; desenvolvimento e conclusão - a **introdução** deve explicar os objetivos do trabalho e

apresenta o que será desenvolvido no mesmo; o **desenvolvimento** corresponde à exposição dos conteúdos pesquisados acerca do tema. Para facilitar a redação e conseqüente leitura, o trabalho, apesar de ser um todo coeso, deve ser organizado por subtemas. **Os textos (conteúdos) apresentados devem ser escritos pelos alunos e não copiados na íntegra das fontes de informação.** A conclusão deve espelhar uma síntese conclusiva do que foi estudado;

(3) Webgrafia | Referências Bibliográficas

#### Formatação do trabalho

Programa: qualquer programa de apresentação.

Número de páginas (slide de apresentação): sete no mínimo e doze no máximo (a capa e a webgrafia/Referências Bibliográficas não contam como página).

Tipo de letra: à escolha desde que seja perceptível.

Tamanho da letra - corpo do trabalho: 20 (mínimo 18).

Tamanho de letra - títulos do trabalho: 20 a negrito.

Espaçamento entre linhas/organização das páginas: por referência de 1,5.

#### Apresentação

##### Conteúdos/Condições de realização:

A apresentação do trabalho em grupo é desenvolvida em trabalho autónomo e consiste na apresentação oral dos conteúdos do trabalho.

A apresentação oral tem um tempo máximo de 10 minutos.

Todos os elementos do grupo participam obrigatoriamente na elaboração do trabalho escrito e na apresentação oral dos conteúdos.

#### Avaliação

Trabalho Escrito	Classificação (C1)
Ortografia e Semântica	10%
Formatação	5%
Desenvolvimento dos conteúdos	80%
Webgrafia/Referências Bibliográficas	5%
<b>Nota Final</b>	<b>100%</b>

Apresentação Oral	Classificação (C2)
Exposição dos conteúdos	90%
Criatividade da apresentação	5%
Cumprimento do tempo	5%
<b>Nota Final</b>	<b>100%</b>

**Nota Final do Trabalho = C1 + C2/2**

Bom Trabalho 😊

## Apêndice IX – Teste de Avaliação Escrito



Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre

Ano Letivo 2024/2025

Ensino Básico | Disciplina de Educação Física

### Teste de Avaliação – Área dos Conhecimentos

Nome: \_\_\_\_\_

Número: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Ano e Turma: \_\_\_\_\_

Classificação: \_\_\_\_\_ A Professora: \_\_\_\_\_

#### Grupo I – Escolha Múltipla (4% x 10 = 40%)

1. O espírito olímpico assenta em três valores fundamentais. Quais são?
  - a) Competição, rivalidade e superação
  - b) Excelência, amizade e respeito
  - c) Vontade, esforço e disciplina
  - d) União, competição e talento
  
2. Os Jogos Olímpicos da Antiguidade tinham lugar em:
  - a) Roma
  - b) Esparta
  - c) Olímpia
  - d) Atenas
  
3. Quem é o fundador dos Jogos Olímpicos Modernos?
  - a) Pierre de Coubertin
  - b) Aristóteles
  - c) Sócrates
  - d) Heródoto



4. Qual o significado dos cinco anéis olímpicos?
  - a) Representam os cinco continentes
  - b) Representam os cinco primeiros países a competir nos Jogos
  - c) Simbolizam os cinco valores olímpicos
  - d) Referem-se às cinco modalidades originais dos Jogos
  
5. Quem foi o primeiro atleta português a conquistar uma medalha de ouro nos Jogos Olímpicos?
  - a) Rosa Mota
  - b) Carlos Lopes
  - c) Fernanda Ribeiro
  - d) Néelson Évora
  
6. Quais dos seguintes atletas conquistaram mais do que uma medalha nos Jogos Olímpicos?
  - a) Carlos Lopes, Rosa Mota e Fernando Pimenta
  - b) Nuno Delgado, Telma Monteiro e Pedro Pichardo
  - c) Luís Mena e Silva, Néelson Évora e Patrícia Mamona
  - d) Rui Silva, Sara Moreira e Emanuel Silva
  
7. Em que modalidade Portugal conquistou a sua primeira medalha olímpica?
  - a) Atletismo
  - b) Hipismo
  - c) Canoagem
  - d) Ciclismo



8. Quem foi o último atleta português a conquistar uma medalha nos Jogos Olímpicos? Em que ano e em que modalidade foi?
- a) Fernando Pimenta – Canoagem – 2020
  - b) Patrícia Sampaio – Judo – 2024
  - c) Pedro Pichardo – Atletismo – 2020
  - d) Néelson Évora – Atletismo – 2008
9. Em que ano Portugal participou pela primeira vez nos Jogos Olímpicos?
- a) 1908
  - b) 1912
  - c) 1920
  - d) 1924
10. Qual foi a melhor participação de Portugal nos Jogos Olímpicos em termos de número de medalhas conquistadas?
- a) Jogos Olímpicos de Barcelona 1992
  - b) Jogos Olímpicos de Atenas 2004
  - c) Jogos Olímpicos de Paris 2024
  - d) Jogos Olímpicos de Tóquio 2020

**Grupo II – Resposta por Correspondência (5% x 4 = 20%)**

Associe corretamente os conceitos (números) às respetivas definições (letras), indicando na frente de cada conceito a letra correspondente.

- 1. Movimento Olímpico - \_\_\_\_
- 2. Chama Olímpica - \_\_\_\_
- 3. Jogos Paralímpicos - \_\_\_\_
- 4. Fair Play - \_\_\_\_



- (A) Respeito pelas regras e pelos adversários, promovendo uma competição saudável.
- (B) Evento desportivo destinado a atletas com deficiência, promovendo a inclusão através do desporto.
- (C) Filosofia e conjunto de organizações responsáveis pelos Jogos Olímpicos e pela difusão dos seus valores.
- (D) Símbolo que representa a ligação entre os Jogos Olímpicos da Antiguidade e os Jogos Olímpicos Modernos.

**Grupo III – Resposta Curta (5% x 6 = 30%)**

1. Explica, de forma sucinta, a importância dos Jogos Olímpicos para a sociedade contemporânea.

---

---

---

---

2. Indica dois exemplos de modalidades que faziam parte dos Jogos Olímpicos da Antiguidade e dois que integram os Jogos Olímpicos da atualidade.

---

---

---

3. Explica o significado da expressão latina "Citius, Altius, Fortius" no contexto olímpico.

---

---

---



4. Quantas medalhas conquistou Portugal ao longo da sua história nos Jogos Olímpicos?

---

---

5. Quais são os símbolos olímpicos e o que representam os anéis olímpicos?

---

---

6. O que são os Jogos Paralímpicos e qual é o seu objetivo?

---

---

---

---

**Grupo IV – Resposta Longa (10%)**

1. Desenvolva um texto expositivo sobre a importância da ética na Educação Física e no desporto, relacionando-a com os valores olímpicos.

---

---

---

---

---

---

---

## **Apêndice X – Jogo da Rabia – Situação de Aprendizagem**

### **Jogo da Rabia**

Num espaço delimitado pela professora, os alunos distribuem-se em dois grupos: um grupo maior que circula a bola entre si, e um ou mais alunos posicionados no centro com a função de interceptar a bola. Quando o número de alunos periféricos é elevado, recomenda-se a inclusão de mais do que um aluno no centro para manter o equilíbrio e a dinâmica da atividade.

A substituição do(s) aluno(s) do centro ocorre quando um dos elementos do grupo exterior comete um dos seguintes erros técnicos: perda da posse de bola, receção incorreta (como, por exemplo, ao utilizar apenas uma mão ou ao deixar a bola cair), execução de mais de três passos com a bola sem drible, ou lançamento da bola para fora dos limites do campo.

No decorrer do jogo, os alunos que se encontram na periferia devem procurar ativamente a desmarcação como forma de facilitar a receção do passe. Por outro lado, o(s) aluno(s) do centro devem adotar estratégias de marcação direta ao portador da bola, com o objetivo de dificultar a execução do passe e, assim, possibilitar a interceção.

## Apêndice XI – Guião do Trabalho de Apresentação de Dança



Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre  
Ano Letivo 2024/2025  
Ensino Básico 3.º Ciclo | Disciplina de Educação Física | 7.º C  
2.º Semestre

### **Trabalho em Grupo Apresentação Prática Dança Moderna**

Guião da Dança
<p><b>Descrição do Trabalho</b></p> <p>A elaboração da coreografia da dança moderna e a sua apresentação será realizada por quatro grupos de 7 alunos cada, em que todos os elementos do grupo participam obrigatoriamente.</p> <p>Cada grupo deve desenvolver uma coreografia de uma parte da música proposta, com o objetivo de todos os grupos fazerem parte da mesma. Assim, a turma irá apresentar a coreografia de uma dança completa, mas cada grupo entra no tempo musical atribuído.</p> <p>A escolha musical é feita em conjunto, pela professora e pelos alunos.</p> <p><b>Características da Dança:</b></p> <p>⇒ Planos de movimentação obrigatórios na Dança:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alto;</li><li>• Médio;</li><li>• Baixo;</li></ul> <p>Nota - Cumprir os 3</p> <p>⇒ Posicionamentos do grupo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Em linha;</li><li>• Em xadrez;</li><li>• Em círculo;</li><li>• Etc.</li></ul> <p>Nota - Devem ser criativos nas posições, realizar pelo menos 3 diferentes.</p> <p>⇒ Tempo de coreografia aproximadamente 58 segundos para cada grupo.</p> <p>Grupo A- 0:00 até 0:58 Grupo B- 0:58 até 1:56 Grupo C- 1:56 até 2:54 Grupo D- 2:54 até 3:53</p>

- ⇒ 2 variações de ritmo.
- ⇒ Dançar nos tempos da música
- ⇒ Criatividade.
- ⇒ Roupas adequadas ao tema musical no dia da apresentação.

#### **Apresentação e Avaliação**

A apresentação da Dança será realizada em situação de aula e a sua avaliação, no Auditório da escola no dia 21 de março. A avaliação será dividida em dois momentos: a parte individual de cada grupo; a parte final da junção de todos os grupos.

A coreografia também será apresentada no dia da “Noite dos Jovens Investigadores”.

Avaliação | Parte individual de cada grupo

<b>Apresentação</b>	<b>Classificação (C1)</b>
Cumpre os 3 planos de movimentação	20%
Criatividade da apresentação	20%
Cumpre as variações de ritmo	20%
Dança no tempo da música	20%
Cumpre os 3 ou mais posicionamentos de grupo propostos ou de forma criativa	10%
Apresentam roupas adequadas à dança	10%
<b>Nota Final - 70%</b>	<b>100%</b>

Avaliação | Parte Final de junção de todos os grupos

<b>Apresentação</b>	<b>Classificação (C2)</b>
Cumpre os 3 planos de movimentação	20%
Criatividade da apresentação	20%
Cumpre as variações de ritmo	20%
Dança no tempo da música	20%
Cumpre os 3 ou mais posicionamentos de grupo propostos ou de forma criativa	10%
Apresentam roupas adequadas à dança	10%
<b>Nota Final - 30%</b>	<b>100%</b>

**Nota Final do Trabalho = C1 + C2**

Bom Trabalho ©

## **Apêndice XII – Jogo “A volta à Europa” – Situação de Aprendizagem**

### **Jogo “A volta à Europa”**

A “Volta à Europa” é um exercício coletivo de Badminton em que se definem duas equipas cooperantes, formando uma fila em cada lado da rede. Cada jogador ocupa o seu campo à sua vez, garantindo o ritmo do exercício.

A dinâmica do jogo consiste em o jogador realizar um batimento (clear, lob ou serviço) para o colega que se encontra na equipa do outro lado da rede, o jogador sai do circuito e espera na lateral, na fila da sua equipa, até completarem uma volta.

O objetivo do jogo é os alunos conseguirem realizar o maior número de batimentos com as técnicas pedidas, sem deixarem o volante cair no chão.



Mariana Alexandra Nunes Gonçalves. Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física realizado no Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre

Área das Atividades Físicas		Objetivos por Matéria	
Subárea	Matéria		
J D C	Voleibol	Di continuidade às jogadas mantendo "a bola no ar", utilizando o passe alto de frente e manchete. Realiza com êxito o passe alto de frente e a manchete e serviço.	Voleibol
	Futebol	Coloca-se entre o adversário e o alvo, e consegue manter a posse de bola e realizar passes e recepções, assim como o remate, condução de bola e sabe desmarcar-se para criar linhas de passe aos colegas de equipa.	Futebol
	Andebol	Consegue realizar passe de ombro, passe picado, remate em apoio e remate em salto com correção global. Na defesa realizam marcação individual e no ataque desmarcam-se para criar linhas de passe.	Andebol
	Basquetebol	Realiza lançamento na passada com correção global durante o jogo, e dribble de progressão e de proteção com correção global. No jogo mantém a marcação individual colocando-se entre o adversário e o cesto em posição base defensiva.	Basquetebol
	Corfebol	Realiza os lançamentos com correção global. E respeitar as regras do jogo.	Corfebol
Ginástica	Ginástica Solo	Realiza as habilidades ginásticas escolhidas de cada grupo com correção global. Os alunos realizam uma sequência à sua escolha considerando os seguintes grupos de elementos ginásticos: <u>Flexão</u> , subida para pino; <u>Dinâmicas</u> : roda; <u>Cambalhotas</u> ; à frente engraçada; à frente com pernas estendidas e afastadas; atrás engraçada; atrás com pernas estendidas e afastadas. <u>Elementos</u> : Equilíbrio - arção, bandeira; <u>Flexibilidade</u> - ponte, espargana frontal, espargana lateral; <u>Faixa</u> - ângulo; e de <u>Ligação</u> - saltos, voltas e afundos. Os alunos devem combinar seis elementos com correção global dos seguintes grupos: um do grupo dos pino, dois do grupo das cambalhotas, uma das dinâmicas e dois do grupo de equilíbrio, flexibilidade, força e ligação.	Ginástica Solo
	Ginástica Rítmica	Realiza as seguintes habilidades ginásticas com correção global e em grupo: Salta à corda - no lugar ou em progressão, lança e recebe a bola rola a bola nos braços; roda o arco; rola o arco.	Ginástica Rítmica
	Ginástica Aparilhos	Realiza no Bloque: os saltos de eixo, entre mãos; no Flinto: o enrolamento com correção global. Os saltos são realizados respeitando todas as suas fases: corrida, pré-chamada, chamada, salto propriamente dito e recepção.	Ginástica Aparilhos
Atividades Rítmicas Expressivas	Dança Tradicional Regadiño	Realiza os passos básicos da Tradicional - Regadiño, com correção global e ritmo musical, adequando os movimentos ao tema musical os seguintes passos: passo de passo, passo saltado cruzado com perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao mesmo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores e o passo saltado com impulso e recepção do mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição. "Manuel" e mão livre na cintura. "Maria": Braço de dentro entrelaçado com o braço da "Maria" e mão livre na zona da axila (segura o colete).	Dança Tradicional Regadiño
	Dança Social Merengue	Realiza os passos efetuando a transferência de peso e movimentos corporais com fluidez, adequando-os à marcação musical. passos no lugar e progredindo à frente e atrás, passos laterais à direita e esquerda, alternando com junção de apoios, passos cruzados pela frente ou por trás, passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar.	Dança Social Merengue
	Dança	Dançar com correção e ritmo adequando os movimentos ao tema musical. Os alunos criam a coreografia com os seguintes critérios: 3 planos de movimentação, alto, médio e baixo; criatividade nos posicionamentos do grupo com pelo menos 3 variações; respeitar o tempo correspondente ao seu grupo; 2 variações de ritmo; dançar nos tempos da música; criatividade e roupas adequadas ao tema no dia da apresentação	Dança
Atletismo	Corridas	Velocidade: terminar a corrida sem desaceleração nítida. Barreira: ataca a barreira com a perna de ataque em estendido, com correção global. Perna de impulso passa a barreira com correção global. O aluno realiza a técnica completa com correção global. Estafetas: recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.	Corridas
	Lançamentos	Aceleração progressiva nas passadas de balanço, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento).	Lançamentos
	Saltos	Salto em Altura: técnica de Fosbury - realiza apoio ativo e extensão completa da perna de impulso com elevação sinérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço. Transposição da faixa com pernas em estendido e recepção em equilíbrio no colcho de quedas.	Saltos
Raquetas	Ténis de Mesa	Realiza a pega clássica corretamente e deslocações adequadas para realizar batimentos e serviço em situação de jogo 1+1. Realizar os batimentos de direita e de esquerda e serviço com correção global e oportunidade.	Ténis de Mesa
	Badminton	Realiza os batimentos - Lob e Clear e Serviço Curto e Comprido com oportunidade em situação de jogo 1+1, com correção técnica global.	Badminton
Desportos de Combate	Luta	Executar as duas técnicas com correção global: dupla prisão de pernas e dupla prisão de braços.	Luta
Atividades de Exploração da Natureza	Orientação	Realizar o percurso com a orientação do mapa correta, respeitando a simbologia.	Orientação

Mariana Alexandra Nunes Gonçalves. Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física realizado no Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre

LUSOFONA		Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre Disciplina Curricular de Educação Física   7.º ano 3.ª Etapa   4.ª Unidade Didática				LUSOFONA	
Professora Estagiária: Mariana Gonçalves							
Turma	7.º C	Nº Alunos	28	Datas: 29/01 e 31/01	Horário	08h15-09h45	Duração: 90'
Etapa Ensino	3.ª	Objetivos   Conteúdos: <b>Aprendizagem e desenvolvimento das matérias prioritárias:</b> • Atletismo- Corrida de barreiras e técnica de corrida em situação de exercício. • Basquetebol em situação de jogo reduzido e condicionado. • Luta em situação de exercício. • Dança, através de situação de exercício.			Material	1 bola de Basquetebol Pinos sinalizadores Colchões 6 barreiras pequenas fitas	
		UD	4.ª	Desenvolvimento das Capacidades Motoras: Força e Resistência em contexto de jogo e exercício.			Estilos de Ensino Parte Inicial – Comando Parte Fundamental – Tarefa Parte Final – Comando
Aulas	67 e 68, 69 e 70						
Situação de Aprendizagem							
P A	Tempo	Nº ex	Tarefa	Descrição   Objetivos	Organização		
Parte Inicial	10'	1.1	Instrução Inicial <b>Estilo de Ensino:</b> Comando	Organização dos alunos em meia-lua. Instrução inicial - objetivos da aula/organização.	Os alunos sentam-se formando um "U" por ordem numérica.		
	5'	1.2	Ativação cardiorrespiratória e circulatória e preparação do sistema músculo-esquelético. <b>Estilo de Ensino:</b> Comando	Exercícios de ativação cardiorrespiratória e circulatória- corrida leve (aumentar 30 segundos em cada aula); Exercícios de mobilização articular e alongamentos dinâmicos;	Os alunos realizam o aquecimento nas áreas indicadas pela professora – em linha (4 filas).		
	5'	1.3	Desenvolvimento das Capacidades Motoras Seqüência de Exercícios de Força para Membros Inferiores. <b>Estilo de Ensino:</b> Comando	Seqüência de exercícios: - <b>Correr no lugar elevando os joelhos</b> até a altura da cintura. Manter os braços ativos durante o movimento. (30") - <b>Agachamento</b> , em pé, com os pés afastados na linha dos ombros, baixar o quadril como se fosse sentar numa cadeira. Manter o peito erguido e os joelhos alinhados com os pés. Retomar a posição inicial. (10 repetições) - <b>Lunge</b> , dar um passo para frente com uma perna, fletir os dois joelhos até que o de trás quase toque no chão e o da frente fique a 90 graus. Voltar à posição inicial e alternar as pernas. (10 repetições com cada perna) - <b>Agachamento Isométrico</b> , encostar as costas na parede e deslizar para baixo até que os joelhos formem um ângulo de 90 graus, como se estivesse sentado numa cadeira. Manter a posição.(30") Enquanto um grupo realiza o exercício, o outro grupo descansa.	Os alunos dividem-se em dois grupos, cada grupo numa linha a meio campo e a professora fica no meio de forma a ver todos.		
	5'	1.4	Ativação cardiorrespiratória e circulatória e preparação do sistema músculo-esquelético. <b>Estilo de Ensino:</b> Comando	Jogo do Apito- Os alunos estão em corrida pelo Ginásio, ao apito da professora devem responder as seguinte forma: - 1 apito: sentar no chão; - 2 apitos: deitar no chão; - 3 apitos prancha.	Alunos correm livremente pelo ginásio.	<b>Metas</b>	
Parte Fundamental	10'	2.1	<b>Matéria:</b> avaliação da Corrida de velocidade   Avaliação da AF- Velocidade. <b>Estilo de Ensino:</b> Comando <b>Grupos:</b> os alunos que pretendem melhorar o seu resultado <b>Aula 67 e 68</b>	Os alunos colocam-se em fila e devem realizar uma corrida de 40 m, no menor tempo possível. Este teste tem como objetivo mensurar a capacidade de aceleração e a velocidade dos alunos.	Partir apenas ao sinal da professora e à sua vez.	Realizar a corrida de 40 metros em menos tempo possível.	
	10'	2.2		Os alunos em grupos de 7 devem criar uma coreografia e respeitar o guião disponibilizado no teams: 3 planos de movimentação, alto, médio e baixo; criatividade nos posicionamentos do grupo com pelo menos 3 variações; respeitar o tempo correspondente ao seu grupo; 2 variações de ritmo; dançar nos tempos da música; criatividade e roupas adequadas ao tema no dia da apresentação	Os alunos podem utilizar o espaço de 5m por 5m.	Realizar a coreografia com correção global.	
	10'	2.3	<b>Matéria:</b> Basquetebol Situação de jogo - 3x3+K, em meio campo <b>Estilo de ensino:</b> Tarefa <b>Aula 67 e 68, 69 e 70</b> <b>Grupos A, B, C, D</b>	Na situação de jogo 3x3+K em meio campo: os alunos mantêm defesa individual, colocando-se entre o atacante e o cesto, em posição base defensiva. Apenas são contabilizados os pontos marcados em lançamento na passada.	Situação de jogo em meio campo.	Realizar o lançamento na passada e a marcação individual com correção global.	
	10'	2.4	<b>Matéria:</b> Atletismo Situação de aprendizagem - Corrida de Barreiras em situação de exercício individual. Técnica de corrida em exercício de aprendizagem. <b>Estilo de ensino:</b> Tarefa <b>Aula 67 e 68, 69 e 70</b> <b>Grupos A, B, C, D</b>	Com 6 barreiras com altura reduzida, os alunos realizam: - Passagem da perna de ataque pela barreira com pequenos saltos nas laterais da barreira com a outra perna. - Passagem da perna de impulsão pela lateral das barreiras. - Corrida de Barreiras com partida alta. <b>Objetivos:</b> Ataca a barreira com a perna de ataque em extensão, com correção global. Perna de impulsão passa a barreira com correção global. O aluno realiza a técnica completa com correção global. Corrida de Velocidade colocando os apoios entre os cones (cones inicialmente mais afastados, ao longo da corrida vai diminuindo a distância entre cones)	Os alunos realizam os exercícios propostos um de cada vez. Primeiro nas barreiras e depois nos cones.	Transportar com correção global pelo menos 3 barreiras. Aceleração progressiva da corrida com correção global.	
Parte Final	2,5'	3.1	<b>Retorno à Calma</b> Alongamentos estáticos. <b>Estilo de Ensino:</b> Comando	Os alunos fazem alongamentos estáticos, descritos pela professora.	Distribuídos em meia lua na zona central do ginásio, em frente à professora.		
	2,5'	3.2	<b>Balanco da Sessão</b> <b>Estilo de Ensino:</b> Comando	Reforço dos aspetos críticos da sessão e projeção da aula seguinte	Distribuídos em meia lua na zona central do ginásio, em frente à professora.		
Nota: os tempos apresentados entre cada tarefa englobam os momentos de transição entre tarefas.							
<b>Observações:</b>							
<p>- 4 grupos heterogéneos, de 7 alunos. - Se um aluno não puder realizar aula prática realiza um relatório sobre a aula. - Se um aluno for para a SIP tem realizar uma ficha de tarefa.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #4CAF50; color: white; text-align: center;">Dança</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #FF9800; color: white; text-align: center;">Luta</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #FFEB3B; color: white; text-align: center;">Basquetebol</div> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #9C27B0; color: white; text-align: center; margin-top: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">Corrida de Barreiras + Técnica de Corrida</div>							
<p><b>Balanco Final:</b> 67 e 68: Esta aula decorreu com um bom funcionamento, os alunos precisaram de mais atenção na corrida de barreiras para realizar corretamente a técnica. As restantes estações foram realizadas de forma mais autónoma, o Basquetebol foi a matéria onde os alunos se destacaram mais, com mais motivação para a situação de jogo. Na Dança os alunos estão a construir as suas coreografias de forma criativa, apenas um dos grupos não conseguiu avançar muito com a coreografia por motivo de vários colegas de grupo estarem a faltar. A Luta como já não realizavam esta matéria há algum tempo, os alunos estiveram mais empenhados no jogo de contacto e posteriormente é que passavam à técnica e alguns alunos ficavam fora de tarefa. <b>69 e 70:</b> Nesta aula foi realizada a autoavaliação, muitas alunos faltaram a esta aula o que implicou reajustar grupos sobretudo no basquetebol. Os alunos nesta aula tiveram um comportamento mais agitado, talvez por ser o último dia de aulas do semestre. A estação da Luta foi onde os alunos estiveram mais fora da tarefa e só realizavam os exercícios quando eu estava presente, tentei estar mais presente nessa estação. As restantes estações correram bem, os alunos demonstraram mais empenho na estação do basquetebol como na aula passada, mas estiveram sempre em tarefa.</p>							

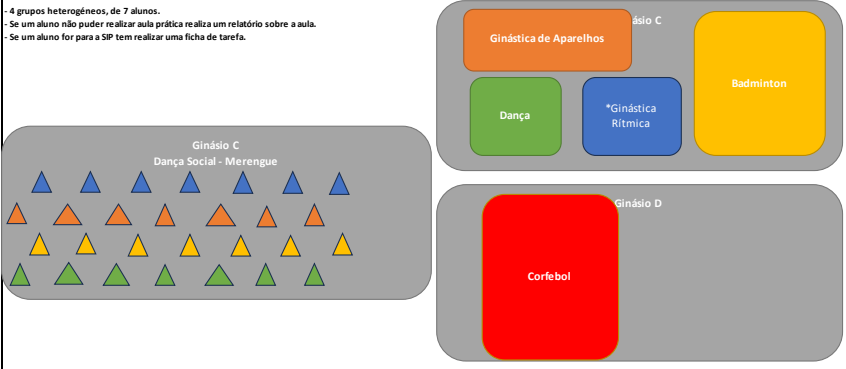
Mariana Alexandra Nunes Gonçalves. Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física realizado no Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre

Turma		7,9 C		Nº Alunos		28		Datas: 12/02 e 14/02		Horário		08h15-09h45		Duração: 90'		
<p>Professora Estagiária: Mariana Gonçalves</p> <p><b>Objetivos   Conteúdos:</b>  <b>Aprendizagem e desenvolvimento das matérias prioritárias:</b>                      • Badminton 1+1 situação de exercício a pares                      • Corfebol em situação de jogo reduzido   Caso não haja acesso ao ginásio D: *Ginástica Rítmica com corda e Bola em situação de exercício em grupo.                      • Ginástica de Aparelhos- Saltos no minitrampolim, em situação de exercício.                      • Dança e dança Social Merengue, através de situação de exercício.  <b>Desenvolvimento das Capacidades Motoras:</b> Resistência e Flexibilidade dos membros inferiores e superiores.</p>																
<b>Situação de Aprendizagem</b>																
PA	Tempo	Nº ex	Tarefa	Descrição   Objetivos	Organização											
Parte Inicial	10'	1.1	Instrução Inicial <b>Estilo de Ensino:</b> Comando	Organização dos alunos em meia-lua. Instrução inicial - objetivos da aula/organização.	Os alunos sentam-se formando um "U" por ordem numérica.											
	5'	1.2	Ativação cardiorrespiratória e circulatória e preparação do sistema músculo-esquelético. <b>Estilo de Ensino:</b> Comando	Exercícios de ativação cardiorrespiratória e circulatória-corrida leve; Exercícios de mobilização articular e alongamentos dinâmicos;	Os alunos realizam o aquecimento nas áreas indicadas pela professora – em linha (4 filas).											
	5'	1.3	<b>Desenvolvimento das Capacidades Motoras</b> Sequência de Exercícios de Flexibilidade dos MS e MI. <b>Estilo de Ensino:</b> Comando	Sequência de exercícios, repetir 2 vezes cada exercício: - Afundos com ambas as pernas, com o joelho da perna de trás em apoio no chão. (15") - Deitar sobre uma perna, com a outra em flexão. (15") - Sentados no chão com as pernas afastadas em extensão, tentar alcançar o chão com o peito. (15") - Flexibilidade de Ombros, deitar no chão com os braços atrás das costas em extensão, com a palma da mão virada para baixo, tentar alcançar o mais longe possível.(15") - De joelhos no chão, os alunos com a bacia bem avançada fazem uma flexão das costas para trás até onde conseguem alcançar e mantêm a posição.(15")	Os alunos dividem-se em dois grupos, cada grupo numa linha de colchões paralelas.											
	5'	1.4	Ativação cardiorrespiratória e circulatória e preparação do sistema músculo-esquelético. <b>Estilo de Ensino:</b> Comando	Jogo dos arcos- os alunos correm pelo espaço e sempre que a música para devem de ocupar dois alunos um único arco, os alunos que não tiverem arco são eliminados.	Alunos correm livremente pelo ginásio.	<b>Metas</b>										
Parte Fundamental	10'	2.0	<b>Matéria:</b> Dança Social - Merengue Os alunos realizam: 1- passos no lugar e progredindo à frente e atrás. 2- passos laterais à direita e esquerda, alternando com junção de apoios; 3- passos cruzados pela frente ou por trás; 4- passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar. <b>Estilo de ensino:</b> Comando <b>Aula 71 e 72, 73 e 74</b> <b>Grupos A, B, C, D</b>	Os alunos devem: Entrar no tempo certo da frase musical; - Realizar as duas figuras musicais; - Dançar dentro do tempo musical; - Movimentação corporal seguindo o ritmo da música.	De forma massiva, os alunos colocam-se em xadrez, alunos com mais competências nas filas mais à frente para os restantes colegas conseguirem guiar-se nos passos.	Executar com correção global os passos propostos.										
	10'	2.1	<b>Matéria:</b> Dança Os alunos realizam em grupo a parte da coreografia que lhes foi atribuída. <b>Estilo de ensino:</b> Tarefa <b>Aula 71 e 72, 73 e 74</b> <b>Grupos A, B, C, D</b>	Os alunos em grupos de 7 devem criar uma coreografia e respetar o guião disponibilizado no teams: 3 planos de movimentação, alto, médio e baixo; criatividade nos posicionamentos do grupo com pelo menos 3 variações; respetar o tempo correspondente ao seu grupo; 2 variações de ritmo; dançar nos tempos da música; criatividade e roupas adequadas ao tema no dia da apresentação	Os alunos podem utilizar o espaço de 5m por 5m.	Realizar a coreografia com correção global.										
	10'	2.2	<b>Matéria:</b> Corfebol Situação de jogo reduzido - Monocorfebol 4x4 <b>Aula 71 e 72, 73 e 74</b> <b>Grupos A, B, C, D</b>	Monocorfebol 4x4 em campo reduzido, os alunos devem respetar as regras do jogo, realizar lançamentos na passada, de baixo para cima. Os alunos só podem lançar ao cesto se utilizar o lançamento na passada. Devem também respetar a regra da zona de ataque e de defesa.	Os alunos jogam num campo reduzido com 2 cestos.	Realizar todos os lançamentos ao cesto em lançamento na passada, os lançamentos devem ser realizados com correção global.										
	10'	2.3	<b>Matéria:</b> Ginástica de Aparelhos - Minitrampolim <b>Estilo de ensino:</b> Tarefa <b>Aula 71 e 72, 73 e 74</b> <b>Grupos A, B, C, D</b>	Realizar os saltos: em extensão e engrupado. Os alunos devem realizar a corrida de chamada corretamente, seguida a chamada a dois pés no trampolim, realizar um salto definindo a posição de extensão com o corpo completamente alinhado e os membros em extensão, ou a posição de engrupado com os joelhos ao peito definindo a posição no ponto mais alto do salto. Por fim os alunos realizam a recepção a dois pés, mantendo os joelhos fletidos e o tronco direito com os braços em extensão para a frente. Os alunos ficam perto do aparelho minitrampolim para observarem o salto do colega e ouvirem o feedback da professora.	Os alunos realizam uma fila única e realizam os saltos um de cada vez por questões de segurança. Os alunos ficam perto do aparelho minitrampolim para observarem o salto do colega e ouvirem o feedback da professora.	Realizar os saltos em extensão e engrupado com correção global.										
	10'	2.4	<b>Matéria:</b> Badminton Situação de exercício em forma jogada: jogo da "volta à Europa". <b>Estilo de ensino:</b> Tarefa <b>Aula 71 e 72, 73 e 74</b> <b>Grupos A, B, C, D</b>	Os alunos em situação de cooperação 1+1, através do jogo "volta à Europa", os alunos devem iniciar a jogada com o serviço longo ou curto: - Realizar o batimento Lob: perto da linha de cintura, de baixo para cima e batimento Clear: a cima da cabeça, de cima para baixo. - Realizar corretamente a pega da raqueta de direita e de esquerda; - Realizar batimentos em cooperação com o colega.	A pares realizam a situação de cooperação, num campo reduzido e o grupo vai sempre rodando os jogadores, sempre que há um batimento o jogador troca.	Os alunos devem iniciar as jogadas com o serviço Longo, e os batimentos Lob e Clear com correção global.										
	10'	2.5	<b>*Matéria:</b> Ginástica Rítmica Aprendizagem em grupo das habilidades com Corda e Bola. <b>Estilo de ensino:</b> Tarefa <b>Aula 71 e 72, 73 e 74</b> <b>Grupos A, B, C, D</b> <b>*Caso não haja possibilidade de utilizar o ginásio D</b>	*Os alunos realizam habilidades em grupo com o Arco e com a bola com correção global: Corda- saltitar à corda no lugar com um pé; saltitar à corda no lugar com dois pés; saltitar em progressão; lançar e receber a corda com a mão direita; lançar e receber a corda com a mão esquerda. Bola- Toque com o pé esquerdo, toque com o pé direito; toque com a coxa esquerda; toque com a coxa direita; lançar a bola ao ar e receber com a mão esquerda; lançar a bola ao ar e receber com a mão direita. Os alunos podem ser criativos e realizar outras habilidades.	Os alunos, no espaço delimitado pela professora, realizam as duas habilidades propostas mantendo a corda e a bola controlados.	Realizar os exercícios com correção global.										
Parte Final	2,5'	3.1	Retorno à Calma Alongamentos estáticos. <b>Estilo de Ensino:</b> Comando	Os alunos fazem alongamentos estáticos, descritos pela professora.	Distribuídos em meia lua na zona central do ginásio, em frente à professora.											
	2,5'	3.2	Relatório da Sessão <b>Estilo de Ensino:</b> Comando	Reforço dos aspetos críticos da sessão e projeção da aula seguinte	Distribuídos em meia lua na zona central do ginásio, em frente à professora.											

Nota: os tempos apresentados entre cada tarefa englobam os momentos de transição entre tarefas.

**Observações:**  
 \* - Apenas será realizada a ginástica rítmica se o ginásio D estiver ocupado. O Corfebol é realizado no ginásio D.


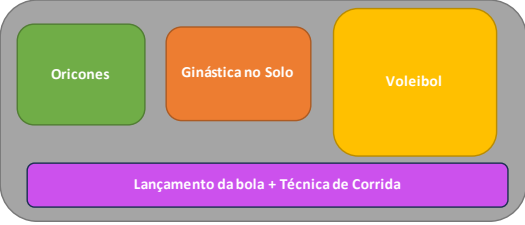
- 4 grupos heterogéneos, de 7 alunos.
- Se um aluno não puder realizar aula prática realiza um relatório sobre a aula.
- Se um aluno for para a SIP tem realizar uma ficha de tarefa.





Mariana Alexandra Nunes Gonçalves. Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física realizado no Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre

LUSÓFONA		Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre Disciplina Curricular de Educação Física   7º ano 3.ª Etapa   4.ª Unidade Didática			LUSÓFONA				
Professora Estagiária: Mariana Gonçalves									
Turma	7.ª C	Nº Alunos	28	Datas:	19/02 e 21/02	Horário	08h15-09h45	Duração:	90'
Etapa Ensino	3.ª	Objetivos   Conteúdos: <b>Aprendizagem e desenvolvimento das matérias prioritárias:</b>			Material	Pinos sinalizadores			
UD	4.ª	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corfebol em situação de jogo reduzido.</li> <li>• Atletismo - Corrida de Estafetas em situação de exercício.</li> <li>• Ginástica Rítmica - em situação de exercício individual</li> <li>• Dança, através de situação de exercício.</li> </ul>				1 Bola de Corfebol			
Aula	75 e 76, 77 e 78	Desenvolvimento das Capacidades Motoras: Resistência.			Estilos de Ensino	1 Bola de Basquetebol			
						4 Bolas de ritmica			
					4 arcos				
					Testemunhos				
					Parte Inicial – Comando				
					Parte Fundamental – Tarefa				
					Parte Final – Comando				
Situação de Aprendizagem									
PA	Tempo	Nº ex	Tarefa	Descrição   Objetivos	Organização	Metas			
Parte Inicial	10'	1.1	Instrução Inicial Estilo de Ensino: Comando	Organização dos alunos em meia-lua. Instrução inicial - objetivos da aula/organização.	Os alunos sentam-se formando um "U" por ordem numérica.				
	5'	1.2	Ativação cardiorespiratória e circulatória e preparação do sistema músculo-esquelético. Estilo de Ensino: Comando	Exercícios de ativação cardiorespiratória e circulatória- corrida leve; Exercícios de mobilização articular e alongamentos dinâmicos;	Os alunos realizam o aquecimento nas áreas indicadas pela professora – em linha (4 filas).				
	5'	1.3	Desenvolvimento das Capacidades Motoras Circuito de exercícios de resistência Estilo de Ensino: Comando	Corrida constante, em cada aula aumenta 30 segundos.	Os alunos todos alinhados no cumprimento do campo de jogos, realizam os exercícios sempre em grupo tentando não deixar ninguém para trás.				
	5'	1.4	Ativação cardiorespiratória e circulatória e preparação do sistema músculo-esquelético. Estilo de Ensino: Comando	Jogo da Corrente: Dois alunos tentam apanhar os colegas, quando são apanhados formam uma corrente de mãos dadas e apenas podem apanhar os colegas dessa forma. Sempre que a corrente fica comosta por 8 alunos deve dividir-se em dois grupos de 4 alunos.	Alunos correm livremente pelo campo de jogo.	Metas			
Parte Fundamental	10'	2.1		Os alunos em grupos de 7 devem criar uma coreografia e respeitar o guião disponibilizado no teams: 3 planos de movimentação, alto, médio e baixo; criatividade nos posicionamentos do grupo com pelo menos 3 variações; respeitar o tempo correspondente ao seu grupo; 2 variações de ritmo; dançar nos tempos da música; criatividade e roupas adequadas ao tema no dia da apresentação	Os alunos podem utilizar o espaço de 5m por 5m.	Realizar a coreografia com correção global.			
	10'	2.2	Matéria: Corfebol Situação de jogo reduzido - Corfebol 8x8. Aula 75 e 76, 77 e 78 Grupos A, B, C, D	Corfebol 8x8, os alunos devem respeitar as regras do jogo, realizar lançamento na passada, de baixo para cima. Os alunos só podem lançar ao cesto se utilizar o lançamento na passada. Devem também respeitar a regra da zona de ataque e de defesa. Compreender as regras do jogo.	Os alunos jogam num campo reduzido com 2 cestos.	Realizar todos os lançamentos ao cesto em lançamento na passada, os lançamentos devem ser realizados com correção global.			
	10'	2.3	Matéria: Ginástica Rítmica Aprendizagem em grupo das habilidades com Arco e Bola. Estilo de ensino: Tarefa Aula 75 e 76, 77 e 78 Grupos A, B, C, D	Os alunos realizam habilidades com o Arco e com a bola com correção global: - Roda o arco, em partes do corpo como os MS, MI, anca, pescoço realizando no mínimo 3 rotações com postura adequada; - Rola o arco, pelo chão com uma mão no lançamento, podendo dar efeito de vai e volta.	Os alunos, no espaço delimitado pela professora, realizam as duas habilidades propostas mantendo o arco e a bola controlados.	Realizar os exercícios com correção global.			
	10'	2.5	Matéria: Atletismo - Corrida de Estafetas Em exercício individual executam a corrida. Estilo de ensino: Tarefa Aula 75 e 76, 77 e 78 Grupos A, B, C, D	Corrida rápida, em fila, alinhados com uma determinada distância entre os colegas, devem respeitar as técnicas de transmissão do testemunho, ascendente e descendente. Recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. Corrida de estafetas de 20 metros.	Os alunos colocam-se nas zonas de transmissão determinadas pela professora e devem receber o testemunho apenas na zona delimitada.	Realizar a passagem e a receção do Testemunho com correção global.			
	Parte Final	5'	3.1	Retorno à Calma Alongamentos estáticos. Estilo de Ensino: Comando	Os alunos fazem alongamentos estáticos, descritos pela professora.	Distribuídos em meia lua na zona central do ginásio, em frente à professora.			
5'		3.2	Balanço da Sessão Estilo de Ensino: Comando	Reforço dos aspetos críticos da sessão e projeção da aula seguinte	Distribuídos em meia lua na zona central do ginásio, em frente à professora.				
Nota: os tempos apresentados entre cada tarefa englobam os momentos de transição entre tarefas.									
Observações:									
<p>- 4 grupos heterogéneos, de 7 alunos.</p> <p>- Se um aluno não puder realizar aula prática realiza um relatório sobre a aula.</p> <p>- Se um aluno for para a SIP tem realizar uma ficha de tarefa.</p>									
<p>1ª Parte da aula em Massivo Corrida de Estafetas</p>				<p>2ª Parte da aula em estações</p>					

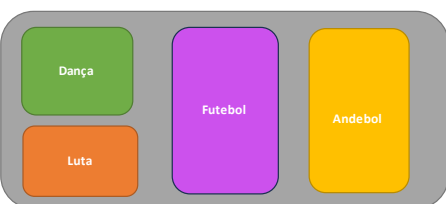
Mariana Alexandra Nunes Gonçalves. Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física realizado no Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre

LUSÓFONA		Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre Disciplina Curricular de Educação Física   7.º ano 3.ª Etapa   4.ª e 5.ª Unidade Didática			 DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE LUSÓFONA	
Professora Estagiária: Mariana Gonçalves						
Turma	7.º C	Nº Alunos	28	Datas: 28/02	Horário	08h15-09h45 Duração: 90'
Etapa Ensino	3.ª	<b>Objetivos   Conteúdos:</b> <b>Aprendizagem e desenvolvimento das matérias prioritárias:</b> • Atletismo- Lançamento da bola e técnica de corrida em situação de exercício. • Voleibol em situação de jogo reduzido e condicionado. • Ginástica no Solo em situação de exercício. • Dança, através de situação de exercício.			Material	1 bola de Voleibol
UD	4.ª e 5.ª	<b>Desenvolvimento das Capacidades Motoras:</b> Força superior e média; Velocidade e Resistência em contexto de jogo e exercício.				Pinos sinalizadores
Aulas	81 e 82				Estilos de Ensino	Colchões
						7 bolas de lançamento
						fitas
						Parte Inicial – Comando
						Parte Fundamental – Tarefa
						Parte Final – Comando
<b>Situação de Aprendizagem</b>						
P A	Tempo	Nº ex	Tarefa	Descrição   Objetivos	Organização	
Parte Inicial	10'	1.1	Instrução Inicial <b>Estilo de Ensino:</b> Comando	Organização dos alunos em meia-lua. Instrução inicial - objetivos da aula/organização.	Os alunos sentam-se formando um "U" por ordem numérica.	
	5'	1.2	Ativação cardiorrespiratória e circulatória e preparação do sistema músculo-esquelético. <b>Estilo de Ensino:</b> Comando	Exercícios de ativação cardiorrespiratória e circulatória- corrida leve (aumentar 30 segundos em cada aula); Exercícios de mobilização articular e alongamentos dinâmicos;	Os alunos realizam o aquecimento nas áreas indicadas pela professora – em linha (4 filas).	
	5'	1.3	<b>Desenvolvimento das Capacidades Motoras</b> Sequência de Exercícios de Força para Membros Superiores e Força Média <b>Estilo de Ensino:</b> Comando	Sequência de exercícios: - Trícep no banco sueco (10 repetições); - Flexões de braços na parede (10 repetições); - Prancha 30"; - Deitado de costas, elevar as pernas retas até formar um ângulo de 90 graus e abaixá-las lentamente sem tocar o chão (10 repetições). Enquanto um grupo realiza o exercício, o outro grupo descansa.	Os alunos dividem-se em dois grupos, cada grupo numa linha a meio campo e a professora fica no meio de forma a ver todos.	
	5'	1.4	Ativação cardiorrespiratória e circulatória e preparação do sistema músculo-esquelético. <b>Estilo de Ensino:</b> Comando	Jogo do Apito- Os alunos estão em corrida pelo Ginásio, ao apito da professora devem responder as seguinte forma: - 1 apito: sentar no chão; - 2 apitos: deitar no chão; - 3 apitos prancha.	Alunos correm livremente pelo ginásio.	<b>Metas</b>
	10'	2.1		Os alunos em grupos de 7 devem criar uma coreografia e respeitar o guião disponibilizado no teams: 3 planos de movimentação, alto, médio e baixo; criatividade nos posicionamentos do grupo com pelo menos 3 variações; respeitar o tempo correspondente ao seu grupo; 2 variações de ritmo; dançar nos tempos da música, criatividade e roupas adequadas ao tema no dia da apresentação	Os alunos podem utilizar o espaço de 5m por 5m.	Realizar a coreografia com correção global.
	10'	2.2	<b>Matéria:</b> Voleibol Situação de cooperação 2+2 com rede <b>Aula 81 e 82</b> <b>Grupos A, B, C, D</b>	Na situação de cooperação 2+2 com rede, os alunos devem realizar o passe alto de frente e/ou manchete e o serviço por baixo, no mínimo de 2 toques e máximo 3 em cada lado da rede.	Num campo reduzido com rede a 2 metros.	Realizar passe alto de frente e manchete com correção global.
	10'	2.3	<b>Matéria:</b> Atletismo - Lançamento da Bola Em exercício individual executam os lançamentos. Técnica de Corrida em situação de exercício individual. <b>Estilo de ensino:</b> Tarefa <b>Aula 81 e 82</b> <b>Grupos A, B, C, D</b>	Os alunos realizam o lançamento com 3 a 7 passadas de balanço, com a execução técnica do braço. Aceleração progressiva nas passadas de balanço, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento). Corrida de Velocidade colocando os apoios entre os cones (cones inicialmente mais afastados, ao longo da corrida vai diminuindo a distância entre cones)	Os alunos realizam o lançamento das bolas à vez, e devem esperar que o último aluno lance para poderem recolher as bolas em segurança. Depois do lançamento realizam a corrida.	Realizar a técnica do lançamento, com correção global e acertar num determinado alvo. Aceleração progressiva da corrida com correção global.
			<b>Matéria:</b> Orientação - oricones em situação de exercício individual. <b>Estilo de ensino:</b> Tarefa <b>Aula 81 e 82</b> <b>Grupos A, B, C, D</b>	Os alunos individualmente, cada aluno tem um mapa diferente, realizam o percurso e orientam-se espacialmente de acordo com as indicações do mapa.	Realização individual do percurso nos cones, com auxílio do mapa disponibilizado pela professora.	Realizar o percurso com correção global.
	10'	2.4	<b>Matéria:</b> Ginástica no Solo Em exercício individual executam as habilidades gímnicas. <b>Estilo de ensino:</b> Tarefa <b>Aula 81 e 82</b> <b>Grupos A, B, C, D</b>	Os alunos realizam uma sequência à sua escolha considerando os seguintes grupos de elementos gímnicos: <b>Pinos-</b> subida para pino; <b>Dinâmicas roda;</b> <b>Cambalhotas-</b> à frente engrupada; à frente com pernas estendidas e afastadas, atrás engrupada; atrás com pernas estendidas e afastadas. <b>Elementos de equilíbrio, flexibilidade, força e de ligação-</b> avião; bandeira; ponte; espargata frontal; espargata lateral; ângulo; saltos, voltas e afundos. Os alunos devem combinar seis elementos com correção global dos seguintes grupos: um do grupo dos pinos, dois do grupo das cambalhotas, uma das dinâmicas e dois do grupo de equilíbrio, flexibilidade, força e ligação.	Na zona destinada, em 3 filas com colchões realizam os elementos gímnicos.	Execução de todos os elementos com correção global.
Parte Final	2,5'	3.1	Retorno à Calma Alongamentos estáticos. <b>Estilo de Ensino:</b> Comando	Os alunos fazem alongamentos estáticos, descritos pela professora.	Distribuídos em meia lua na zona central do ginásio, em frente à professora.	
	2,5'	3.2	Balanço da Sessão <b>Estilo de Ensino:</b> Comando	Reforço dos aspetos críticos da sessão e projeção da aula seguinte	Distribuídos em meia lua na zona central do ginásio, em frente à professora.	
Nota: os tempos apresentados entre cada tarefa englobam os momentos de transição entre tarefas.						
<b>Observações:</b>						
- 4 grupos heterogêneos, de 7 alunos. - Se um aluno não puder realizar aula prática realiza um relatório sobre a aula. - Se um aluno for para a SIP tem realizar uma ficha de tarefa.						
						

Mariana Alexandra Nunes Gonçalves. Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física realizado no Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre

		Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre Disciplina Curricular de Educação Física   7.º ano 3.ª Etapa   4.ª e 5.ª Unidade Didática							
Professora Estagiária: Mariana Gonçalves									
Turma	7.ª C	Nº Alunos	28	Datas	05/03; 07/03 e 02/04	Horário	08h15-09h45	Duração	90'
Etapa Ensino	3.ª	Objetivos   Conteúdos:			Material	1 bola de Voleibol			
UD	4.ª e 5.ª	Aprendizagem e desenvolvimento das matérias prioritárias:				Pinos sinalizadores			
Aulas	83 e 84; 85 e 86; 99 e 100	Desenvolvimento das Capacidades Motoras: Força superior e média; Velocidade e Resistência em contexto de jogo e exercício.			Estilos de Ensino	Colchões			
						7 bolas de lançamento			
					fitas				
					Parte Inicial – Comando				
					Parte Fundamental – Tarefa				
					Parte Final – Comando				
Situação de Aprendizagem									
P A	Tempo	Nº ex	Tarefa	Descrição   Objetivos	Organização				
Parte Inicial	10'	1.1	Instrução Inicial Estilo de Ensino: Comando	Organização dos alunos em meia-lua. Instrução inicial - objetivos da aula/organização.	Os alunos sentam-se formando um "U" por ordem numérica.				
	5'	1.2	Ativação cardiorespiratória e circulatória e preparação do sistema músculo-esquelético. Estilo de Ensino: Comando	Exercícios de ativação cardiorespiratória e circulatória- corrida leve (aumentar 30 segundos em cada aula); Exercícios de mobilização articular e alongamentos dinâmicos;	Os alunos realizam o aquecimento nas áreas indicadas pela professora – em linha (4 filas).				
	5'	1.3	Desenvolvimento das Capacidades Motoras Sequência de Exercícios de Força para Membros Superiores e Força Média Estilo de Ensino: Comando	Sequência de exercícios: - Trícep no banco sueco (10 repetições); - Flexões de braços na parede (10 repetições); - Prancha 30"; - Deitado de costas, elevar as pernas retas até formar um ângulo de 90 graus e abaixá-las lentamente sem tocar o chão (10 repetições). Enquanto um grupo realiza o exercício, o outro grupo descansa.	Os alunos dividem-se em dois grupos, cada grupo numa linha a meio campo e a professora fica no meio de forma a ver todos.				
	5'	1.4	Ativação cardiorespiratória e circulatória e preparação do sistema músculo-esquelético. Estilo de Ensino: Comando	Jogo do Apito- Os alunos estão em corrida pelo Ginásio, ao apito da professora devem responder as seguinte forma: - 1 apito: sentar no chão; - 2 apitos: deitar no chão; - 3 apitos prancha.	Alunos correm livremente pelo ginásio.		Metas		
	10'	2.1		Os alunos em grupos de 7 devem criar uma coreografia e respeitar o guião disponibilizado no teams: 3 planos de movimentação, alto, médio e baixo; criatividade nos posicionamentos do grupo com pelo menos 3 variações; respeitar o tempo correspondente ao seu grupo; 2 variações de ritmo; dançar nos tempos da música; criatividade e roupas adequadas ao tema no dia da apresentação	Os alunos podem utilizar o espaço de 5m por 5m.		Realizar a coreografia com correção global.		
	10'	2.2	Matéria: Voleibol Situação de cooperação 2+2 com rede Aula 83 e 84; 85 e 86; 99 e 100 Grupos A, B, C, D	Na situação de cooperação 2+2 com rede, os alunos devem realizar o passe alto de frente e/ou manchete e o serviço por baixo, no mínimo de 2 toques e máximo 3 em cada lado da rede.	Num campo reduzido com rede a 2 metros.		Realizar passe alto de frente e manchete com correção global.		
	10'	2.3	Matéria: Atletismo - Lançamento da Bola Em exercício individual executam os lançamentos. Técnica de Corrida em situação de exercício individual. Estilo de ensino: Tarefa Aula 83 e 84; 85 e 86; 99 e 100 Grupos A, B, C, D	Os alunos realizam o lançamento com 3 a 7 passadas de balanço, com a execução técnica do braço. Aceleração progressiva nas passadas de balanço, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento). Corrida de Velocidade colocando os apoios entre os cones (cones inicialmente mais afastados, ao longo da corrida vai diminuindo a distância entre cones)	Os alunos realizam o lançamento das bolas à vez, e devem esperar que o último aluno lance para poderem recolher as bolas em segurança. Depois do lançamento realizam a corrida.		Realizar a técnica do lançamento, com correção global e acertar num determinado alvo. Aceleração progressiva da corrida com correção global.		
	10'	2.4	Matéria: Ginástica no Solo Em exercício individual executam as habilidades gímnicas. Estilo de ensino: Tarefa Aula 83 e 84; 85 e 86; 99 e 100 Grupos A, B, C, D	Os alunos realizam uma sequência à sua escolha considerando os seguintes grupos de elementos gímnicos: <b>Pinos</b> - subida para pino; <b>Dinâmicas</b> - roda; <b>Cambalhotas</b> - à frente engrupada; à frente com pernas estendidas e afastadas; atrás engrupada; atrás com pernas estendidas e afastadas. <b>Elementos de equilíbrio, flexibilidade, força e de ligação</b> - avião; bandeira; ponte; espargata frontal; espargata lateral; ângulo; saltos, voltas e afundos. Os alunos devem combinar seis elementos com correção global dos seguintes grupos: um do grupo dos pinos, dois do grupo das cambalhotas, uma das dinâmicas e dois do grupo de equilíbrio, flexibilidade, força e ligação.	Na zona destinada, em 3 filas com colchões realizam os elementos gímnicos.		Execução de todos os elementos com correção global.		
Parte Final	2,5'	3.1	Retorno à Calma Alongamentos estáticos. Estilo de Ensino: Comando	Os alunos fazem alongamentos estáticos, descritos pela professora.	Distribuídos em meia lua na zona central do ginásio, em frente à professora.				
	2,5'	3.2	Balanço da Sessão Estilo de Ensino: Comando	Reforço dos aspetos críticos da sessão e projeção da aula seguinte	Distribuídos em meia lua na zona central do ginásio, em frente à professora.				
Nota: os tempos apresentados entre cada tarefa englobam os momentos de transição entre tarefas.									
Observações:									
<p>- 4 grupos heterogéneos, de 7 alunos. - Se um aluno não puder realizar aula prática realiza um relatório sobre a aula. - Se um aluno for para a SIP tem realizar uma ficha de tarefa.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #4CAF50; color: white; text-align: center; width: 100px; height: 50px;">Dança</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #FF9800; color: white; text-align: center; width: 100px; height: 50px;">Ginástica no Solo</div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #FFEB3B; color: white; text-align: center; width: 100px; height: 50px;">Voleibol</div> </div> <div style="border: 1px solid gray; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #9C27B0; color: white; text-align: center; margin-top: 10px; width: 300px; height: 20px;">Lançamento da bola + Técnica de Corrida</div>									

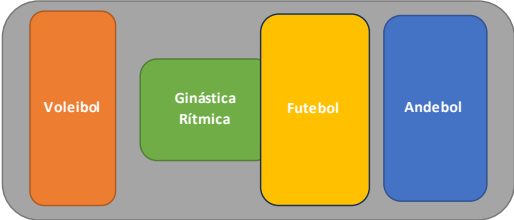
Mariana Alexandra Nunes Gonçalves. Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física realizado no Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre

LUSÓFONA		Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre Disciplina Curricular de Educação Física   7º ano 3.ª Etapa   4.ª Unidade Didática				LUSÓFONA		
Professora Estagiária: Mariana Gonçalves								
Turma	7.º C	Nº Alunos	28		Horário	08h15-09h45	Duração: 90'	
Etapa Ensino	3.ª	Objetivos   Conteúdos: <b>Aprendizagem e desenvolvimento das matérias prioritárias:</b> • Andebol em situação de jogo reduzido e condicionado. • Futebol em situação de jogo reduzido e condicionado. • Luta em situação de exercício. • Dança, através de situação de exercício.			Material	1 bola de Andebol n.º 0 Pinos sinalizadores Colchões 1 bola de Futebol fitas		
UD	4.ª	Desenvolvimento das Capacidades Motoras: Força e Resistência em contexto de jogo e exercício.				Estilos de Ensino	Parte Inicial – Comando Parte Fundamental – Tarefa Parte Final – Comando	
Aulas	87 e 88; 89 e 90							
Situação de Aprendizagem								
PA	Tempo	Nº ex	Tarefa	Descrição   Objetivos		Organização		
Parte Inicial	10'	1.1	Instrução Inicial Estilo de Ensino: Comando	Organização dos alunos em meia-lua. Instrução inicial - objetivos da aula/organização.		Os alunos sentam-se formando um "U" por ordem numérica.		
	5'	1.2	Ativação cardiorespiratória e circulatória e preparação do sistema músculo-esquelético. Estilo de Ensino: Comando	Exercícios de ativação cardiorespiratória e circulatória- corrida leve (aumentar 30 segundos em cada aula); Exercícios de mobilização articular e alongamentos dinâmicos;		Os alunos realizam o aquecimento nas áreas indicadas pela professora – em linha (4 filas).		
	5'	1.3	Desenvolvimento das Capacidades Motoras Sequência de Exercícios de Força para Membros Inferiores. Estilo de Ensino: Comando	Sequência de exercícios: - <b>Correr no lugar elevando os joelhos</b> até a altura da cintura. Manter os braços ativos durante o movimento. (30") - <b>Agachamento</b> , em pé, com os pés afastados na linha dos ombros, baixar o quadril como se fosse sentar numa cadeira. Manter o peito erguido e os joelhos alinhados com os pés. Retomar a posição inicial. (10 repetições) - <b>Lunge</b> , dar um passo para frente com uma perna, fletir os dois joelhos até que o de trás quase toque no chão e o da frente fique a 90 graus. Voltar à posição inicial e alternar as pernas. (10 repetições com cada perna) - <b>Agachamento Isométrico</b> , encostar as costas na parede e deslizar para baixo até que os joelhos formem um ângulo de 90 graus, como se estivesse sentado numa cadeira. Manter a posição.(30") Enquanto um grupo realiza o exercício, o outro grupo descansa.		Os alunos dividem-se em dois grupos, cada grupo numa linha a meio campo e a professora fica no meio de forma a ver todos.		
	5'	1.4	Ativação cardiorespiratória e circulatória e preparação do sistema músculo-esquelético. Estilo de Ensino: Comando	Jogo do Apito- Os alunos estão em corrida pelo Ginásio, ao apito da professora devem responder as seguinte forma: - 1 apito: sentar no chão; - 2 apitos: deitar no chão; - 3 apitos: prancha.		Alunos correm livremente pelo ginásio.		
Parte Fundamental	10'	2.0	Matéria: avaliação da Impulsão Horizontal   Avaliação da AF - Força dos ML. Estilo de Ensino: Comando Grupos: os alunos que pretendem melhorar o seu resultado Aula 89 e 90	Exercício de DCM – Impulsão horizontal, atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos. Em fila, alinhados por ordem alfabética, realizam o exercício à vez, pelo comando da professora.		Os alunos em fila, por ordem alfabética, realizam a impulsão horizontal.		Atingir a máxima distância num salto em comprimento a pés juntos.
	10'	2.1		Os alunos devem: - Entrar no tempo certo da frase musical; - Realizar as duas figuras musicais. - Dançar dentro do tempo musical; - Movimentação corporal seguindo o ritmo da música.		Os alunos colocam-se em xadrez, alunos com mais competências nas filas mais à frente para os restantes colegas conseguirem guiar-se nos passos.		Executar com correção global os passos propostos.
	10'	2.2		Os alunos em grupos de 7 devem criar uma coreografia e respeitar o guião disponibilizado no teams: 3 planos de movimentação, alto, médio e baixo; criatividade nos posicionamentos do grupo com pelo menos 3 variações; respeitar o tempo correspondente ao seu grupo; 2 variações de ritmo; dançar nos tempos da música; criatividade e roupas adequadas ao tema no dia da apresentação		Os alunos podem utilizar o espaço de 5m por 5m.		Realizar a coreografia com correção global.
	10'	2.3	Matéria: Futebol Situação de exercício de aprendizagem- Rabia 3x1. Estilo de ensino: Tarefa Aula 87 e 88, 89 e 90 Grupos A, B, C, D	Os alunos em situação de jogo - 3x1, devem executar passes com a parte interna do pé, na direção adequada, receber a bola com a parte interna do pé controlando a bola para realizar o passe. Defesa coloca-se entre o adversário e o alvo, e consegue manter a posse de bola e realizar passes e recepções.		Num campo reduzido em vagas.		Conseguem realizar cinco passes sem que os defesas recuperem a posse de bola.
	10'	2.4	Matéria: Andebol Situação de jogo 3x2 num campo reduzido Estilo de ensino: Tarefa Aula 87 e 88, 89 e 90 Grupos A, B, C, D	Os alunos em situação de jogo 3x2 num campo reduzido, realizam passe de ombro, passe picado, remate em apoio e remate em salto na área delimitada pela professora. Devem realizar passe de ombro com correção global, cotovelo alto, pega da bola com a mão bem aberta e lançar na direção do colega. Passe picado direcionado à ao colega. Remate em apoio com um ou dois pés em contacto com o solo, braço com o cotovelo elevado. Remate em salto, realiza dois apoios e salta com o joelho fletido, braço com elevação do cotovelo.		Num campo reduzido em vagas.		Realizar as quatro técnicas com correção global.
10'	2.5	Matéria: Luta Jogos de contacto físico Realização de uma Técnica de Luta Estilo de ensino: Tarefa Aula 87 e 88, 89 e 90 Grupos A, B, C, D	Os alunos realizam o Jogo dos piratas: - estão 4 alunos em contacto físico, e os restantes alunos são os piratas que irão tentar retirar os colegas de dentro do barco que são os colchões. - após terminar o jogo, juntam-se em pares e realizam a técnica de Luta: - dupla prisão de braços, com o braço que controla junto ao ombro (se possível a empurrar a cabeça do adversário), controlando com a outra mão o mesmo braço do parceiro, junto ao cotovelo, rodando o tronco durante o desequilíbrio, avançando o ombro e deslocando o pé do lado da projeção para trás.		Realizam inicialmente em grupo e em seguida a pares. Em cima de dois colchões realizam jogos de contacto e a técnica referida.		Realizar a técnica dupla prisão de braços com correção global.	
Parte Final	2,5'	3.1	Retorno à Calma Alongamentos estáticos. Estilo de Ensino: Comando	Os alunos fazem alongamentos estáticos, descritos pela professora.		Distribuídos em meia lua na zona central do ginásio, em frente à professora.		
	2,5'	3.2	Balanco da Sessão Estilo de Ensino: Comando	Reforço dos aspetos críticos da sessão e projeção da aula seguinte		Distribuídos em meia lua na zona central do ginásio, em frente à professora.		
Nota: os tempos apresentados entre cada tarefa englobam os momentos de transição entre tarefas.								
Observações:								
<p>- 4 grupos heterogéneos, de 7 alunos. - Se um aluno não puder realizar aula prática realiza um relatório sobre a aula. - Se um aluno for para a SIP tem realizar uma ficha de tarefa.</p> <div style="text-align: center;">  </div>								


Mariana Alexandra Nunes Gonçalves. Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física realizado no Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre

Turma		7.º C		Nº Alunos	28		Horário	08h15-09h45		Duração: 90'		
Professora Estagiária: Mariana Gonçalves												
Etapa Ensino	3.ª	Objetivos   Conteúdos: <b>Aprendizagem e desenvolvimento das matérias prioritárias:</b> • Badminton 1+1 situação de exercício a pares • Atletismo- salto em altura em situação de exercício • Ginástica de Aparelhos- Saltos no Boque, em situação de exercício • Dança, através de situação de exercício.					Material	7 raquetas de badminton + volantes Rede de badminton Fasquia ou elástico pinos sinalizadores				
		Desenvolvimento das Capacidades Motoras: Flexibilidade						Estilos de Ensino	Parte Inicial – Comando Parte Fundamental – Tarefa Parte Final – Comando			
UD	5.ª											
Aula	91 e 92											
Situação de Aprendizagem												
P A	Tempo	Nº ex	Tarefa	Descrição   Objetivos				Organização				
Parte Inicial	10'	1.1	Instrução Inicial Estilo de Ensino: Comando	Organização dos alunos em meia-lua. Instrução inicial - objetivos da aula/organização.				Os alunos sentam-se formando um "U" por ordem numérica.				
	5'	1.2	Ativação cardiorespiratória e circulatória e preparação do sistema músculo-esquelético. Estilo de Ensino: Comando	Exercícios de ativação cardiorespiratória e circulatória- corrida leve; Exercícios de mobilização articular e alongamentos dinâmicos;				Os alunos realizam o aquecimento nas áreas indicadas pela professora – em linha (4 filas).				
	5'	1.3	<b>Desenvolvimento das Capacidades Motoras</b> Sequência de Exercícios de Flexibilidade. Estilo de Ensino: Comando	Sequência de exercícios, repetir 2 vezes cada exercício: - Afundos com ambas as pernas, com o joelho da perna de trás em apoio no chão. (15") - Deitar sobre uma perna, com a outra em flexão. (15") - Sentados no chão com as pernas afastadas em extensão, tentar alcançar o chão com o peito. (15") - Flexibilidade de Ombros, deitar no chão com os braços atrás das costas em extensão, com a palma da mão virada para baixo, tentar alcançar o mais longe possível.(15") - De joelhos no chão, os alunos com a bacia bem avançada fazem uma flexão das costas para trás até onde conseguem alcançar e mantêm a posição.(15")				Os alunos dividem-se em dois grupos, cada grupo numa linha de colchões paralelas.				
	5'	1.4	Ativação cardiorespiratória e circulatória e preparação do sistema músculo-esquelético. Estilo de Ensino: Comando	Jogo dos arcos- os alunos correm pelo espaço e sempre que a música para devem ocupar dois alunos um único arco, os alunos que não tiverem arco são eliminados.				Alunos correm livremente pelo ginásio.				
	10'	2.1		Os alunos em grupos de 7 devem criar uma coreografia e respeitar o guião disponibilizado no teams: 3 planos de movimentação, alto, médio e baixo; criatividade nos posicionamentos do grupo com pelo menos 3 variações; respeitar o tempo correspondente ao seu grupo; 2 variações de ritmo; dançar nos tempos da música; criatividade e roupas adequadas ao tema no dia da apresentação				Os alunos podem utilizar o espaço de 5m por 5m.				Realizar a coreografia com correção global.
	10'	2.2	<b>Matéria:</b> Luta Jogos de contacto físico Realização de uma Técnica de Luta Estilo de ensino: Tarefa Aula 91 e 92 Grupos A, B, C, D	Os alunos realizam o Jogo dos piratas: - estão 4 alunos em contacto físico, e os restantes alunos são os piratas que irão tentar retirar os colegas de dentro do barco que são os colchões. - após terminar o jogo, juntam-se em pares e realizam a técnica de Luta: - dupla prisão de braços, com o braço que controla junto ao ombro (se possível a empurrar a cabeça do adversário), controlando com a outra mão o mesmo braço do parceiro, junto ao cotovelo, rodando o tronco durante o desequilíbrio, avançando o ombro e deslocando o pé do lado da				Realizam inicialmente em grupo e em seguida a pares. Em cima de dois colchões realizam jogos de contacto e a técnica referida.				Realizar a técnica dupla prisão de braços com correção global.
	10'	2.3	<b>Matéria:</b> Ginástica de Aparelhos - Boque e plinto Estilo de ensino: Tarefa Aula 91 e 92 Grupos A, B, C, D	Os alunos, 1 a 1 realizam o salto de eixo e entremãos respeitando os seguintes critérios: - Chamada no reuther a 2 pés, - Com os membros inferiores estendidos, joelhos em extensão, - Recepção com os dois pés alinhados com a cintura, com os joelhos flechidos.				Os alunos em fila, realizam o salto 1 a 1 com a ajuda da professora se necessário.				Realizar o salto no eixo pelo menos uma vez, com correção global.
	10'	2.4	<b>Matéria:</b> Badminton Situação do jogo volta à europa. Estilo de ensino: Tarefa Aula 91 e 92 Grupos A, B, C, D	Os alunos em situação de cooperação 1+1 (jogo volta à europa) devem iniciar a jogada com o serviço longo: Realizar o batimento lob perto da linha da cintura, de baixo para cima e o batimento clear a cima da cabeça, de cima para baixo. - Realizar corretamente a pega da raqueta de direita e de esquerda; - Realizar batimentos em cooperação com o colega.				A pares realizam a situação de cooperação, num campo reduzido e o grupo vai sempre rodando os jogadores, sempre que há um batimento o jogador troca.				Os alunos devem iniciar as jogadas com o Serviço Longo, e os batimentos Lob e Clear com correção global.
	10'	2.5	<b>Matéria:</b> Atletismo - Salto em Altura - Técnica de Tesoura Em exercício individual executam o salto com a técnica de tesoura. Estilo de ensino: Tarefa Aula 91 e 92 Grupos A, B, C, D	Técnica de Tesoura com 4 a 6 passadas de balanço em curva. - Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação energética e simultânea dos braços e da perna de balanço. - Transposição da fasquia com pernas em extensão e recepção em equilíbrio no colchão de quedas.				Os alunos realizam uma fila única e realizam os saltos um de cada vez por questões de segurança.				Realizar a técnica de Tesoura com correção global com a altura da fasquia a 100cm de altura para as raparigas e 110cm de altura para os rapazes.
Parte Final	2,5'	3.1	Retorno à Calma Alongamentos estáticos. Estilo de Ensino: Comando	Os alunos fazem alongamentos estáticos, descritos pela professora.				Distribuídos em meia lua na zona central do ginásio, em frente à professora.				
	2,5'	3.2	Balanço da Sessão Estilo de Ensino: Comando	Reforço dos aspetos críticos da sessão e projeção da aula seguinte				Distribuídos em meia lua na zona central do ginásio, em frente à professora.				
Nota: os tempos apresentados entre cada tarefa englobam os momentos de transição entre tarefas.												
Observações:												
<p>- 4 grupos heterogêneos, de 7 alunos.</p> <p>- Se um aluno não puder realizar aula prática realiza um relatório sobre a aula.</p> <p>- Se um aluno for para a SIP tem realizar uma ficha de tarefa.</p>												



Mariana Alexandra Nunes Gonçalves. Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física realizado no Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre

Universidade Lusófona		Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre Disciplina Curricular de Educação Física   7º ano 3.ª Etapa   5.ª Unidade Didática		Universidade Lusófona		
Professora Estagiária: Mariana Gonçalves						
Turma	7.ª C	Nº Alunos	28	Horário	08h15-09h45	Duração: 90'
Etapa Ensino	3.ª	Objetivos   Conteúdos: Aprendizagem e desenvolvimento das matérias prioritárias:		Material	Pinos sinalizadores	
UD	5.ª	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voleibol em situação de jogo reduzido e condicionado.</li> <li>Andebol em situação de jogo reduzido e condicionado.</li> <li>Futebol em situação de jogo reduzido e condicionado.</li> <li>Ginástica Rítmica - em situação de exercício individual</li> <li>Dança Tradicional, através de situação de exercício.</li> </ul>			1 Bola de Voleibol	1 Bola de Futebol
Aula	95 e 96, 97 e 98	Desenvolvimento das Capacidades Motoras: Resistência		Estilos de Ensino	4 Bolas de rítmica	4 cordas
					1 Bola de Andebol nº0	Parte Inicial – Comando
						Parte Fundamental – Tarefa
						Parte Final – Comando
Situação de Aprendizagem						
P A	Tempo	Nº ex	Tarefa	Descrição   Objetivos	Organização	
Parte Inicial	10'	1.1	Instrução Inicial <b>Estilo de Ensino:</b> Comando	Organização dos alunos em meia-lua. Instrução inicial - objetivos da aula/organização.	Os alunos sentam-se formando um "U" por ordem numérica.	
	5'	1.2	Ativação cardiorrespiratória e circulatória e preparação do sistema músculo-esquelético. <b>Estilo de Ensino:</b> Comando	Exercícios de ativação cardiorrespiratória e circulatória- corrida leve; Exercícios de mobilização articular e alongamentos dinâmicos;	Os alunos realizam o aquecimento nas áreas indicadas pela professora – em linha (4 filas).	
	5'	1.3	<b>Desenvolvimento das Capacidades Motoras</b> Circuito de exercícios de resistência <b>Estilo de Ensino:</b> Comando	Corrida constante, em cada aula aumenta 30 segundos.	Os alunos todos alinhados no cumprimento do campo de jogos, realizam os exercícios sempre em grupo tentando não deixar ninguém para trás.	
	5'	1.4	Ativação cardiorrespiratória e circulatória e preparação do sistema músculo-esquelético. <b>Estilo de Ensino:</b> Comando	Jogo da Corrente: Dois alunos tentam apanhar os colegas, quando são apanhados formam uma corrente de mãos dadas e apenas podem apanhar os colegas dessa forma. Sempre que a corrente fica comosta por 8 alunos deve dividir-se em dois grupos de 4 alunos.	Alunos correm livremente pelo campo de jogo.	
Parte Fundamental	10'	2.1		Os alunos devem: realizar o passo de passeio. Iniciar o passo saltado cruzado com perna direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores. Realizar o passo saltado com impulsão e receção do mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição. Posicionar-se de forma correta: "Maria": Braço de dentro entrelaçado com o braço do "Manuel" e mão livre na cintura. "Manuel": Braço de dentro entrelaçado com o braço da "Maria" e mão livre na zona da axila (segura o colete).	Os alunos colocam-se em rodas constituídas por 4 pares, iniciando a dança com o passo de passeio no sentido anti-horário. Marias do lado de fora da roda e Manês do lado de dentro.	
	10'	2.2	<b>Matéria:</b> Voleibol Situação de cooperação 2+2 com rede <b>Aula 95 e 96, 97 e 98.</b> <b>Grupos A, B, C, D</b>	Na situação de cooperação 2+2 com rede, os alunos devem realizar passes altos de frente ou manchete, mínimo e toques, máximo 3 em cada lado da rede.	Num campo reduzido com rede a 2 metros.	
	10'	2.3	<b>Matéria:</b> Ginástica Rítmica Aprendizagem em grupo das habilidades com Arco e Bola. <b>Estilo de ensino:</b> Tarefa <b>Aula 95 e 96, 97 e 98.</b> <b>Grupos A, B, C, D</b>	Os alunos realizam habilidades com o Arco e com a bola com correção global: - Roda do arco, em partes do corpo como os MS, MI, anca, perçoço realizando no mínimo 3 rotações com postura adequada; - Rola o arco, pelo chão com uma mão no lançamento, podendo dar efeito de vai e volta.	Os alunos, no espaço delimitado pela professora, realizam as duas habilidades propostas mantendo o arco e a bola controlados.	
		2.4	<b>Matéria:</b> Andebol Situação de jogo 3x2 num campo reduzido <b>Estilo de ensino:</b> Tarefa <b>Aula 95 e 96, 97 e 98.</b> <b>Grupos A, B, C, D</b>	Os alunos em situação de jogo 3x2 num campo reduzido, realizam passe de ombro, passe picado, remate em apoio e remate em salto na área delimitada pela professora. Devem realizar passe de ombro com correção global, cotovelo alto, pega da bola com a mão bem aberta e lançar na direção do colega. Passe picado direcionado à ao colega. Remate em apoio com um ou dois pés em contacto com o solo, braço com o cotovelo	Num campo reduzido em vagas.	
	10'	2.5	<b>Matéria:</b> Futebol Situação de exercício de aprendizagem- Rabia 3x1. <b>Estilo de ensino:</b> Tarefa <b>Aula 95 e 96, 97 e 98.</b> <b>Grupos A, B, C, D</b>	Os alunos em situação de jogo - 3x1, devem executar passes com a parte interna do pé, na direção adequada, receber a bola com a parte interna do pé controlando a bola para realizar o passe. Defesa coloca-se entre o adversário e o alvo, e consegue manter a posse de bola e realizar passes e receções.	Num campo reduzido em vagas.	
Parte Final	5'	3.1	Retorno à Calma Alongamentos estáticos. <b>Estilo de Ensino:</b> Comando	Os alunos fazem alongamentos estáticos, descritos pela professora.	Distribuídos em meia lua na zona central do ginásio, em frente à professora.	
	5'	3.2	Balanço da Sessão <b>Estilo de Ensino:</b> Comando	Reforço dos aspetos críticos da sessão e projeção da aula seguinte	Distribuídos em meia lua na zona central do ginásio, em frente à professora.	
Nota: os tempos apresentados entre cada tarefa englobam os momentos de transição entre tarefas.						
<b>Observações:</b>						
<p>- 4 grupos heterogéneos, de 7 alunos.</p> <p>- Se um aluno não puder realizar aula prática realiza um relatório sobre a aula.</p> <p>- Se um aluno for para a SIP tem realizar uma ficha de tarefa.</p>						
						

### Apêndice XIV – Quadro do Planeamento da 3.ª Etapa da Área da Lecionação – Área da Aptidão Física

		Escola Secundária D. Filipa de Lencastre																				Unidade didática			
		3.ª Etapa: Progresso																							
		Professora Estagiária: Mariana Gonçalves																							
		Turma: 7.ª C					N.º alunos: 28					N.º Semanas: 10					N.º Aulas: 17								
Unidade didática		4.ª UD										5.ª UD										Mês			
Mês		Janeiro					Fevereiro					Março					Abril		Mês						
Dia		29-jan.	31-jan.	5-fev.	7-fev.	12-fev.	14-fev.	19-fev.	21-fev.	26-fev.	28-fev.	5-mar.	7-mar.	12-mar.	14-mar.	19-mar.	21-mar.	26-mar.	28-mar.	2-abr.	4-abr.	Dia			
Duração		67 e 68	69 e 70			71 e 72	73 e 74	75 e 76	77 e 78	79 e 80	81 e 82	83 e 84	85 e 86	87 e 88	89 e 90	91 e 92	93 e 94	95 e 96	97 e 98	99 e 100			Duração		
N.º aula		90'	90'			90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'			N.º aula		
Espaço		Adelaide	Adelaide			C/D	C/D	Terraço	Terraço	Sala 9	Sena	Sena	Sena	Adelaide	Adelaide	C/D	Sala a marcar	Terraço	Terraço	Sena	Sena			Espaço	
Capacidades Motoras																								Capacidades Motoras	
Resistência	Resistência																						Resistência	Resistência	
Força	Superior																							Superior	
	Média																							Média	
	Inferior																							Inferior	
Flexibilidade	Ombros																							Ombros	
	Membros inferiores																							Membros inferiores	
Velocidade	Velocidade																							Velocidade	
<b>Área da Aptidão Física</b>		<b>Objetivos</b>																							
Resistência	Resistência	Corrida constante, em cada aula aumenta 30 segundos.																							
Força	Superior	Sequência de exercícios: Tríceps no banco suco (10 repetições); Flexões de braços na parede (10 repetições); Prancha 30".																							
	Média	Sequência de exercícios: Prancha 30"; Deitado de costas, elevar as pernas retas até formar um ângulo de 90 graus e abaixá-las lentamente sem tocar o chão (10 repetições).																							
	Inferior	Sequência de exercícios: correr no lugar elevando os joelhos até a altura da cintura. Manter os braços ativos durante o movimento. (30"); Agachamentos, em pé, com os pés afastados na linha dos ombros, baixar o quadril como se fosse sentar numa cadeira. Manter o peito erguido e os joelhos alinhados com os pés. Retomar a posição inicial. (10 repetições); Lunge, dar um passo para frente com uma perna, fletir os dois joelhos até que o de trás quase toque no chão e o da frente fique a 90 graus. Voltar à posição inicial e alternar as pernas. (10 repetições com cada perna); Agachamento isométrico, encostar as costas na parede e deslizar para baixo até que os joelhos formem um ângulo de 90 graus, como se estivesse sentado numa cadeira. Manter a posição.(30") Enquanto um grupo realiza o exercício, o outro grupo descansa.																							
Flexibilidade	Ombros	Flexibilidade de Ombros, deitar no chão com os braços atrás das costas em extensão, com a palma da mão virada para baixo, tentar alcançar o mais longe possível (15"); De joelhos no chão, os alunos com a bacia bem avançada fazem uma flexão das costas para trás até onde conseguem alcançar e mantêm a posição (15")																							
	Membros inferiores	Afundos com ambas as pernas, com o joelho da perna de trás em apoio no chão. (15"); Deitar sobre uma perna, com a outra em flexão. (15"); Sentados no chão com as pernas afastadas em extensão, tentar alcançar o chão com o peito. (15")																							
Velocidade	Velocidade	Corrida de Velocidade 20 metros colocando os apoios entre os cones (cones inicialmente mais afastados, ao longo da corrida vai diminuindo a distância entre cones)																							

## Apêndice XV – Quadro do Planeamento da 3.ª Etapa da Área da Lecionação - Área dos Conhecimentos

		Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre Disciplina Curricular de Educação Física   7.º ano 3.ª Etapa   4.ª Unidade Didática					
Professora Estagiária: Mariana Gonçalves							
Turma	7.º C	Nº Alunos	28	Dias - 26 de Fevereiro	Horário	08h15-09h30	Duração: 90'
<b>Área dos Conhecimentos</b>		<b>Tema/Objetivo</b>					
Conhecimentos	Teste escrito de Avaliação	Os alunos nas aulas de 19 e 21 de fevereiro irão trabalhar os conteúdos sobre o tema "Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos", em cada estação irá existir uma meta a alcançar e quando os alunos conseguem alcançar essa meta terão oportunidade de responder a questões relacionadas com o tema. No final da aula, ganha a equipa que acertou mais questões. Na aula do dia 26 de fevereiro realizam um teste de avaliação escrito sobre o tema trabalhado.					

## Apêndice XVI – Documento de Apoio para a Realização do Teste de Avaliação Escrito

Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre  
Ano Letivo 2024/2025  
Ensino Básico | Disciplina de Educação Física



### **Matéria de Apoio sobre Portugal nos Jogos Olímpicos- teste de avaliação**

#### **Primeira Medalha de Ouro de Portugal**

Carlos Lopes foi o primeiro atleta português a conquistar uma medalha de ouro nos Jogos Olímpicos. A conquista aconteceu nos Jogos de Los Angeles, em 1984, na prova da maratona. Lopes terminou a corrida com um tempo de 2h09m21s, estabelecendo um novo recorde olímpico na época.

#### **Atletas portugueses com mais do que uma Medalha Olímpica**

Alguns atletas portugueses conseguiram conquistar mais do que uma medalha nos Jogos Olímpicos, destacando-se:

- Carlos Lopes (Atletismo) - Ouro em 1984 e Prata em 1976.
- Rosa Mota (Atletismo) - Ouro em 1988 e Bronze em 1984.
- Fernanda Ribeiro (Atletismo) - Ouro em 1996 e Bronze em 2000.
- Fernando Pimenta (Canoagem) - Prata em 2012 e Bronze em 2020.
- Pedro Pichardo (Atletismo) - Ouro em 2020 e Prata em 2024.

#### **Primeira Medalha Olímpica de Portugal**

A primeira medalha olímpica conquistada por Portugal foi na modalidade de hipismo, nos Jogos de Paris em 1924. A equipa portuguesa garantiu uma medalha de bronze na prova de saltos por equipas, marcando o início da história do país nos Jogos Olímpicos.

#### **Última Medalha Olímpica de Portugal**

A mais recente medalha de Portugal nos Jogos Olímpicos foi conquistada por Patrícia Sampaio nos Jogos de Paris 2024, na modalidade de judo. Esta conquista reforça a evolução do judo em Portugal e o seu crescimento como uma das modalidades de destaque no desporto olímpico nacional.



### **Primeira Participação de Portugal nos Jogos Olímpicos**

Portugal participou pela primeira vez nos Jogos Olímpicos em 1912, na edição de Estocolmo.

### **Melhor Participação Olímpica de Portugal**

A melhor participação de Portugal nos Jogos Olímpicos, em termos de número de medalhas conquistadas, ocorreu nos Jogos de Paris 2024. Nesta edição, Portugal obteve um total de quatro medalhas:

- **1 Ouro:** Iúri Leitão e Rui Oliveira no Ciclismo de Pista, prova Madison masculina.
- **2 Pratas:** Iúri Leitão no Ciclismo de Pista, prova Omnium masculina; Pedro Pichardo no Atletismo, Triplo Salto masculino.
- **1 Bronze:** Patrícia Sampaio no Judo, categoria -78 kg feminina.

Este desempenho igualou o número total de medalhas obtidas em Tóquio 2020, mas destacou-se por incluir uma medalha de ouro no ciclismo de pista, uma conquista inédita para o país.



### **Total de Medalhas Conquistadas por Portugal**

Até aos Jogos Olímpicos de Paris 2024, Portugal conquistou um total de 32 medalhas:

- 6 medalhas de ouro
- 11 medalhas de prata
- 15 medalhas de bronze

Bom estudo ☺


### Apêndice XVII – Quadro do Planeamento da 4.ª Etapa da Área da Lecionação – Área das Atividades Físicas

 UNIVERSIDADE LUSÓFONA		Escola Secundária D. Filipa de Lencastre													 AGRUPAMENTO DE ESCOLAS D. FILIPA DE LENCASTRE			
		4.ª Etapa: Produto																
Unidade didática		6.ª UD - 12 aulas						7.ª UD - 12 aulas						Unidade didática				
Mês		Abril		Maio				Junho				Mês						
Dia		23/abr	30/abr	02/mai	07/mai	09/mai	14/mai	16/mai	21/mai	23/mai	28/mai	30/mai	04/jun	06/jun	11/jun	Dia		
N.º aula		101 e 102	103 e 104	105 e 106	107 e 108	109 e 110	111 e 112	113 e 114	115 e 116	117 e 118	119 e 120	121 e 122	123 e 124	125 e 126	127 e 128	N.º aula		
Duração		90'	90'			90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	Duração		
Espaço		Adelaide	C/D	C/D	Terraço	Terraço	Sena	Sena	Adelaide	Adelaide	C/D	C/D	Terraço	Terraço	Sena	Espaço		
Subáreas		Materias															Materias	
J D C	Voleibol								Voleibol				Voleibol***	Voleibol	Voleibol	Voleibol		
	Futebol				Futebol	Futebol	Futebol	Futebol								Futebol		
	Andebol				Andebol	Andebol	Andebol	Andebol								Andebol		
	Basquetebol								Basquetebol				Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol	Basquetebol		
	Corfebol		Corfebol	Corfebol													Corfebol	
Gnástica	Gnástica Solo						Gnástica Solo	Gnástica Solo	Gnástica Solo				Gnástica Solo	Gnástica Solo		Gnástica Solo		
	Gnástica Rítmica				Corda, Arco e Bola	Corda, Arco e Bola							Corda, Arco e Bola	Corda, Arco e Bola		Gnástica Rítmica		
	Gnástica Aparelhos		MiniT + Trave	MiniT + Trave									Boque	Boque		Gnástica Aparelhos		
Atividades Rítmicas Expressivas	Dança		Dança	Dança	Dança	Dança Tradicional	Dança Tradicional	Dança Tradicional				Dança Social	Dança Social	Dança Social	Dança Social	Dança		
Atletismo	Atletismo				C. Estafetas + Velocidade**	C. Estafetas + Velocidade**						Salto em Altura	Salto em Altura	C. Barreiras + Velocidade	Lançamento da Bola	Atletismo		
Raquetas	Ténis de Mesa								Ténis de Mesa							Ténis de Mesa	Ténis de Mesa	
	Badminton		Badminton*	Badminton*								Badminton	Badminton			Badminton		
Atividades Exploração da Natureza	Orientação								Orientação							Orientação		
Desportos de Combate	Luta						Luta	Luta							Luta	Luta		
Aptidão Física (Todas as CM)			Resistência e Flexibilidade	Resistência e Flexibilidade	Resistência e Velocidade	Resistência e Velocidade	Resistência e Força MS e média	Teste Valvém	Resistência e Teste de Flexões dos MS				Resistência e Teste de Abdominais	Resistência e Flexibilidade, e teste de flexibilidade dos MI e MS para os alunos que pretendem melhorar	Resistência e Velocidade, e teste de Impulsão Horizontal para os alunos que pretendem melhorar	Resistência e Velocidade, e teste de Velocidade para os alunos que pretendem melhorar	Resistência e Força MS e média	Aptidão Física



Área das Atividades Físicas		Objetivos por Matéria	
Subárea	Matéria		
J D C	Voleibol	Coopem com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas. Conhece o objetivo do jogo, identifica e descreve as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Recepção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede. Em situação de exercício, em grupos de quatro, com bola afivel, coopem com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se corretamente e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afivel: Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4,5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto. Como receptor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se corretamente, de modo a impedir a bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afivel, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2,00m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.	Voleibol
	Futebol	Em situação de jogo de Futebol 4x4 (num espaço amplo), com guarda-redes: Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento pela linha lateral, e) lançamento de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade; Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação: Remata, se tem a baliza ao seu alcance, Passa a um companheiro desmarcado, Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se entretanto conseguiu posição) ou passar, Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola, Na defesa, marca o adversário escolhido, Como guarda-redes, enquadra-se com a bola para impedir o golo, ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado. Realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) recepção de bola, b) remate, c) condução de bola, d) passe, e) desmarcação e f) marcação, e em situação de exercício g) cabeceamento.	Futebol
	Andebol	Coopem com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passes, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respetivas penalizações. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1) num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola "afivel" n.º 0: Com a sua equipa em posse da bola: Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra uma defesa ("quebra do alinhamento"), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar. Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis. Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse: Tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário. Impede ou dificulta a progressão em drible, o passe e o remate, colocando-se entre a bola e a baliza na defesa do jogador com bola. Como guarda-redes: Enquadra-se com a bola, sem perder a noção da sua posição relativa à baliza, procurando impedir o golo. Inicia o contra ataque, se recupera a posse da bola, passando a um jogador desmarcado. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: a) passe-recepção em corrida, b) recepção-remate em salto, c) drible remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) interceção.	Andebol
	Basquetebol	Coopem com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passes, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento. Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15m x 12m) ou 5x5, com bola n.º 5: Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição: Lança na passada ou pando de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa). Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva). Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual). Participa no ressalto, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola. Realiza com oportunidade e correção global, no jogo e em exercícios critério as ações: a) recepção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e pando e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direção e de mão pela frente.	Basquetebol
	Corfebol	Coopem com os colegas em exercícios e jogo. Escolhe ações favoráveis ao grupo. Aceita indicações e falhas dos colegas. Respeito e fair play: Aceita as decisões da arbitragem e reconhece os sinais. Respeita colegas e adversários. Aplica regras fundamentais: a) formas de jogar a bola, b) início/recomeço, c) bola fora, d) progressão com bola, e) lançamento marcado, f) mudança de zona, g) contacto físico, h) defesa individual por sexo. Ações em jogo (8x8): Com posse de bola: Enquadra-se ofensivamente, vendo o cesto e os colegas. Lança na passada ou pando se estiver livre e em zona ofensiva. Passa constantemente a colega desmarcado em posição ofensiva. Sem posse de bola: Desmarca-se para criar linhas de passe ofensivas. Participa no ressalto após lançamento. Assume atitude defensiva imediata, posicionando-se entre o cesto e o adversário direto. Impede recepções, dificulta passes e concretizações. Execução técnica (com começo e no momento certo): Recepção: Passe de peito e de ombro. Lançamento na passada e pando. Trabalho de recepção. Marcação.	Corfebol
	Ginástica Solo	Realizar as habilidades gímnicas escolhidas de cada grupo com correção global. Os alunos realizam uma sequência à sua escolha considerando os seguintes grupos de elementos gímnicos: <u>Pinos</u> -subida para pino; <u>Dinâmica</u> - roda; <u>Cambalhotas</u> ; à frente engrupada; à frente com pernas estendidas e afastadas; atrás engrupada; atrás com pernas estendidas e afastadas, <u>Elementos</u> : Equilíbrio - <u>avilo</u> , <u>bandeira</u> ; <u>Flexibilidade</u> - <u>ponte</u> , <u>espagata frontal</u> , <u>espagata lateral</u> ; <u>Força</u> - <u>ângulo</u> ; e de <u>Ligação</u> - saltos, voltas e afandos. Os alunos devem combinar seis elementos com correção global dos seguintes grupos: um do grupo dos pinos, dois do grupo das cambalhotas, uma das dinâmicas e dois do grupo de equilíbrio, flexibilidade, força e ligação.	Ginástica Solo
Ginástica	Ginástica Rítmica	Realizar as seguintes habilidades gímnicas com correção global e em grupo: <u>corda</u> - saltita à corda - no lugar ou em progressão; lança e recebe a corda; <u>Bola</u> - lança e recebe a bola; rola a bola nos braços; bate a bola no solo; lança a bola; <u>Arco</u> - toda o arco; rola o arco; balança o arco.	Ginástica Rítmica
	Ginástica Aparelhos	Coopem com os companheiros nas ajudas, paradas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros, e colaborem na preparação, armadura e preservação do material. Realiza, após comida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (neutral ou suco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos: Salto de cixo <u>no boque</u> , com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos) Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito. Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento. No <u>mini-trampolim</u> , com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos: Salto em extensão (vela), após comida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulso no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto. Em equilíbrio elevado <u>(na trave baixa)</u> , realiza um encadernado das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio: Marcha à frente e atrás olhando em frente; Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente; Meia volta, em apoio nas pontas dos pés; Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.	Ginástica Aparelhos

Atividades Rítmicas Expressivas	Dança Tradicional Regadinho	Respeitando as diferentes posturas e posições assumidas em cada dança e executando os passos em sincronia com a música, demonstrando as seguintes qualidades no Regadinho: · A "Maria" a "gingar" a bacia no "passo de passeio". · Inicia o "passo saltado cruzado" com a pema direita a cruzar pela frente e juntando-se os pés ao oitavo tempo, enquanto os membros superiores oscilam em oposição aos membros inferiores. · Realiza o "passo saltado" com impulso e receção no mesmo pé, e as trocas com o braço dado em oposição.	Dança Tradicional Regadinho
	Dança Social Merengue	Coopera com os companheiros, incentiva e apoia a sua participação em todas as situações, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando, por seu lado, as propostas que lhe são dirigidas. Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par em todas as situações. Respeita o espaço partilhável, mantendo distância dos outros pares, de modo a evitar choques que perturbem o seu desempenho. Seleciona com antecipação, do repertório desenvolvido, os passos/figuras a executar à sua vontade, e mediante a disponibilidade de espaço, respeitando a estrutura rítmica das danças latino-americanas/não progressivas - Merengue: Dança o merengue, em situação de Line Dance com a organização espacial definida, e em situação de dança a pares, iniciando no 1º tempo do compasso e fazendo coincidir cada passo a um tempo, realizando seqüências de passos que combinem: · passos no lugar e progredindo à frente e atrás; · passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; · passos cruzados pela frente ou por trás;	Dança Social Merengue
	Dança	Coopera com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento da execução de habilidades e novas possibilidades de apresentação e considerando as iniciativas (sugestões, propostas, correções) que lhe são sugeridas. Em situação de exploração individual do movimento, de acordo com a marcação rítmica do professor e ou dos colegas: Desloca-se em toda a área (percorrendo todas as direções, sentidos e zonas), nas diferentes formas de locomoção, no ritmo-sequência dos apoios correspondente à marcação dos diferentes compassos simples (binário, ternário e quaternário), combinando «lento-rápido», «forte-fraco» e «pausa-continuo»: Combina o andar, o correr, o saltar, o deslizar, o saltar, o cair, o rolar, o natejar, o rodopiar, etc., em todas as direções e sentidos definidos pela orientação corporal. Realiza saltos de pequena amplitude, no lugar, a andar e a correr em diferentes direções e sentidos definidos pela orientação corporal, variando os apoios (dois-dois, um-dois, dois-um, um-mesmo, um-outro). Utiliza combinações pessoais de movimentos locomotores e não locomotores para expressar a sua sensibilidade a temas sugeridos pelo professor (imagens, sensações, emoções, histórias, canções, etc.), que inspirem diferentes modos e qualidades de movimento. Em situação de exploração individual do movimento, com ambiente musical adequado, a partir de movimentos dados pelo professor (e ou sugeridos pelos alunos), seguindo timbres diversificados e a marcação rítmica: Realiza equilíbrios associados à dinâmica dos movimentos, definindo uma «figura livre» (à sua escolha), durante cada pausa da música, da marcação ou outro sinal combinado. Acentua determinado estímulo musical com movimentos locomotores e não locomotores dissociando a ação das diferentes partes do corpo. Em situação de exploração da movimentação em grupo, com ambiente musical adequado e ou de acordo com a marcação rítmica do professor ou dos colegas: Combina habilidades motoras referidas em 2. e 3, seguindo a evolução do grupo em todas e linhas (simples ou múltiplas), espirais, zigzagues, estreita, quadrado, etc.. Ajusta a sua ação às alterações ou mudanças da formação, associadas à dinâmica proposta pela música, evoluindo em todas as zonas e níveis do espaço. Em situação de exploração do movimento a pares, com ambiente musical adequado: Utiliza movimentos locomotores e não locomotores, pausas e equilíbrios, e também o contacto com o parceiro, «conduzindo» a sua ação, «facilitando» e «esperando» por ele se necessário. Segue a movimentação do companheiro, realizando as mesmas ações com as mesmas qualidades de movimento. Em situação de execução, com ambiente/marcação musical adequados, aperfeiçoa a execução de frases de movimento, dadas pelo professor, integrando as habilidades motoras referidas atrás, com fluidez de movimentos e em sintonia com a música. Cria pequenas seqüências de movimentos a partir de 2.1.3., individualmente, a pares ou grupos, e apresenta-as na turma, com ambiente musical escolhido.	Dança
Atletismo	Corridas	<b>Velocidade:</b> Efectua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da pema de impulso e termina sem desaceleração nítida. <b>Barreiras:</b> Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção. <b>Estafetas:</b> Efectua uma corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.	Corridas
	Lançamentos	Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento).	Lançamentos
	Salto	<b>Salto em Altura:</b> Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio ativo e extensão completa da pema de impulsão com elevação energética e simultâneas dos braços e da pema de balanço; transposição da fasia com pemas em extensão e receção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos.	Salto
Raquetas	Ténis de Mesa	Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada das pegas da raqueta. Em situação de exercício, coopera com o companheiro, batendo e devolvendo a bola o máximo número de vezes: Posiciona-se corretamente, à frente do meio da mesa e em condições de se deslocar rapidamente, à distância adequada da mesa (aproximadamente de um braço), regressa à posição inicial após cada batimento, em condições de executar um novo batimento. Mantém a pega correta da raqueta, pega clássica (shakehand), utilizando a face direita ou o revés consoante a direção da bola. Inicia o jogo, deixando cair a bola na mesa para a bater de seguida em condições do companheiro a poder devolver. Devolve a bola, devolução simples à esquerda e à direita, colocando -a ao alcance do companheiro, imprimindo à bola uma trajetória rasante sobre a rede. Em situação de exercício de ténis de mesa, executa o serviço curto e comprido, colocando a bola para além da rede logo a seguir a esta, ou junto à linha de fundo, quer para o lado esquerdo, quer para o direito, na diagonal ou paralela à linha lateral.	Ténis de Mesa
	Badminton	Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários. Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido. Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a pema direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento. Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante. Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante. Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos: Clear na devolução do volante com trajetórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. Lob - na devolução do volante com trajetórias abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a pema do lado da raqueta (em afixando), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita). Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando constantemente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.	Badminton
Desportos de Combate	Luta	Em todas as situações de luta, cumpre as regras da disciplina em combate estabelecidas, respeitando sempre a integridade física do parceiro, mesmo à custa da sua própria vantagem. Conhece o objetivo da luta (assentamento de espáduas), a ética do lutador e as pontuações bem como o significado das ações e sinais de arbitragem (paragem do combate e reinício do combate em pé e no solo) e as regras das competições simplificadas, cumprindo prontamente essas indicações. <b>Em situação de luta no solo,</b> utilizando a força das suas alavancas em conjugação com os movimentos do parceiro, procura e aproveita situações de vantagem para tentar o assentamento de espáduas, executando com oportunidade e ritmo adequado, o padrão global das seguintes técnicas: <b>Dupla prisão de pernas com rotação,</b> com as mãos a agarrar a pema do defesa junto ao joelho e junto à articulação coxo-femoral (onde o ombro encosta) e, ficando, na rotação, com as costas nitidamente sobre o peito do parceiro. Prisão do braço por dentro com rotação pela frente (de preferência com as mãos dadas sobre as costas do defesa), apoiando o cotovelo no braço que não efectua a chave no pescoço do defesa; na rotação eleva o cotovelo do braço que efectua a prisão e, com o braço oposto, bloqueia a cabeça do parceiro. <b>Dupla prisão de braços,</b> com o braço que controla junto ao ombro (se possível a empurrar a cabeça do adversário), controlando com a outra mão o mesmo braço do parceiro, junto ao cotovelo, rodando o tronco durante o desequilíbrio, avançando o ombro e deslocando o pé do lado da raqueta para trás. Em guarda a quatro, com o parceiro em posição de ataque, realiza deslocamentos em quadrupedia, em todas as direções com rapidez e coordenação, mantendo o equilíbrio e estabilidade da guarda, procurando: O enquadramento frontal, protegendo-se e controlando os membros do parceiro, para anular a vantagem da posição de ataque. A posição de pé, anulando o controlo e a posição de ataque do parceiro. <b>Em situação de jogo de luta em pé,</b> mantendo a posição ofensiva base desloca-se (sem cruzar as pemas), para anular a vantagem das ações de controlo do parceiro, procurando situações favoráveis ao ataque executando com oportunidade o padrão global das seguintes ações de controlo: Controlo da cabeça e do braço, puxando a cabeça do parceiro para o seu ombro com a mão que controla o pescoço, controlando, com a outra, o antebraço junto ao cotovelo. Controlo do braço por dentro, com o ombro apoiado no ombro do braço do parceiro que é controlado acima do cotovelo e pelo pulso, mantendo-o junto ao seu peito. Dupla prisão de pemas com o ombro encostado à articulação coxo-femoral (com a cabeça por fora) e pemas fletidas, controlando as coxas com as mãos junto aos joelhos.	Luta
Atividades de Exploração da Natureza	Orientação	Coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico. Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (coqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e dosando o esforço para resistir à fadiga. Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc. Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar. Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa. Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível. Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias.	Orientação

### Apêndice XVIII – Quadro do Planeamento da 4.ª etapa da Área da Lecionação – Área da Aptidão Física

		Escola Secundária D. Filipa de Lencastre														Unidade didática			
		3.ª Etapa: Progresso																	
		Professora Estagiária: Mariana Gonçalves																	
		Turma: 7.ª C		N.º alunos: 28				N.º Semanas: 8		N.º Aulas: 28									
Unidade didática		6.ª UD										7.ª UD							
Mês		Abril		Maio								Junho				Mês			
Dia		23/abr	30/abr	02/mai	07/mai	09/mai	14/mai	16/mai	21/mai	23/mai	28/mai	30/mai	04/jun	06/jun	11/jun	Dia			
N.º aula		93 e 94	95 e 96	97 e 98	99 e 100	101 e 102	103 e 104	105 e 106	107 e 108	109 e 110	111 e 112	113 e 114	115 e 116	117 e 118	119 e 120	Duração			
Duração		90'	90'			90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	90'	N.º aula			
Espaço		Adelaide	C/D	C/D	Terraço	Terraço	Sena	Sena	Adelaide	Adelaide	C/D	C/D	Terraço	Terraço	Sena	Espaço			
Capacidades Motoras																Capacidades Motoras			
Resistência	Resistência	Semana da EF								Saída de Campo						Resistência	Resistência		
	Força		Superior																Força
Média																	Flexibilidade	Média	
Inferior																		Flexibilidade	
Flexibilidade	Ombros																Flexibilidade		Ombros
	Membros Inferiores																	Velocidade	Membros Inferiores
Velocidade	Velocidade																Velocidade		Velocidade
Área da Aptidão Física			Objetivos																
Resistência	Resistência		Corrida constante, em cada aula aumenta 30 segundos.																
Força	Superior		Sequência de exercícios: Tríceps no banco suaco (10 repetições); Flexões de braços na parede (10 repetições); Prancha 30".																
	Média	Sequência de exercícios: Prancha 30"; Deitado de costas, elevar as pernas retas até formar um ângulo de 90 graus e abaixá-las lentamente sem tocar o chão (10 repetições).																	
	Inferior	Sequência de exercícios: comer no lugar elevando os joelhos até a altura da cintura. Manter os braços ativos durante o movimento. (30"); Agachamento, em pé, com os pés afastados na linha dos ombros, baixar o quadril como se fosse sentar numa cadeira. Manter o peito erguido e os joelhos alinhados com os pés. Retornar a posição inicial. (10 repetições); Lunge, dar um passo para frente com uma perna, fletir os dois joelhos até que o de trás quase toque no chão e o da frente fique a 90 graus. Voltar à posição inicial e alternar as pernas. (10 repetições com cada perna); Agachamento isométrico, encostar as costas na parede e deslizar para baixo até que os joelhos formem um ângulo de 90 graus, como se estivesse sentado numa cadeira. Manter a posição. (30") Enquanto um grupo realiza o exercício, o outro grupo descansa.																	
Flexibilidade	Ombros	Flexibilidade de Ombros, deitar no chão com os braços atrás das costas em extensão, com a palma da mão virada para baixo, tentar alcançar o mais longe possível (15"); De joelhos no chão, os alunos com a bacia bem avançada fazem uma flexão das costas para trás até não conseguirem alcançar e mantêm a posição. (15")																	
	Membros Inferiores	Afastando com ambas as pernas, com o joelho da perna de trás em apoio no chão. (15"); Deitar sobre uma perna, com a outra em flexão. (15"); Sentados no chão com as pernas afastadas em extensão, tentar alcançar o chão com o peito. (15")																	
Velocidade	Velocidade	Corrida de Velocidade 20 metros colocando os apoios entre os cones (cones inicialmente mais afastados, ao longo da corrida vai diminuindo a distância entre cones)																	

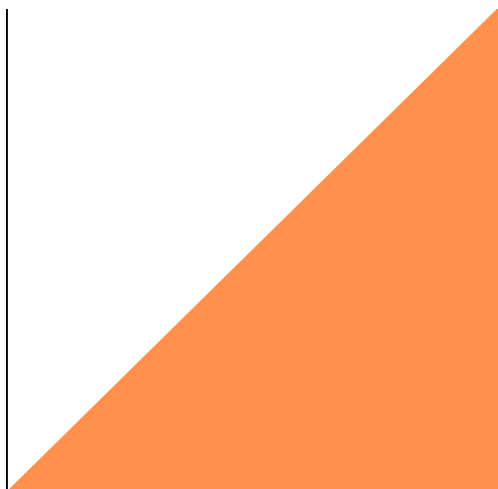
## Apêndice XIX – Quadro do Planeamento da 4.ª Etapa da Área da Lecionação - Área dos Conhecimentos

		Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre Disciplina Curricular de Educação Física   7.º ano 4.ª Etapa   7.ª Unidade Didática					
Professora Estagiária: Mariana Gonçalves							
<b>Turma</b>	7.º C	<b>Nº Alunos</b>	28	<b>Dias - 30 de Maio</b>	<b>Horário</b>	08h15-09h30	<b>Duração: 90'</b>
							<b>Sala: Ginásio C/D</b>
<b>Área dos Conhecimentos</b>		<b>Tema/Objetivo</b>					
Prova de Recuperação do Teste escrito de Avaliação: para os alunos que obtiveram nota negativa	Prova oral	Conteúdos sobre o tema "Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos", os alunos devem estudar de forma autónoma a página 11 e 12 do manual e o documento sobre campeões olímpicos portugueses disponibilizado pela professora via Teams. Na aula do dia 30 de maio realizam uma recuperação do teste de avaliação escrito sobre o tema trabalhado. Apenas os alunos que obtiveram nota inferior a 50% é que podem realizar esta recuperação.					
<b>Procedimentos:</b>		Indicar aos alunos quais as páginas a estudar, disponibilizar um documento no Teams sobre os campeões olímpicos portugueses. O teste foi construído juntamente com a minha colega Beatriz. E realizámos as correções dos testes de acordo com os critérios de avaliação estabelecidos também em conjunto.					





## Apêndice XXII – Balizas de Orientação



## Apêndice XXIII – Questionário da Saída de Campo

Questionário sobre a Visita de Estudo ao Parque Urbano do Jamor

09/07/25, 21:05

### Questionário sobre a Visita de Estudo ao Parque Urbano do Jamor

Agradecemos sua participação. O objetivo deste questionário é recolher a sua opinião sobre a visita de estudo ao Parque Urbano do Jamor. Todas as informações permanecerão confidenciais.

\* Obrigatória

\* Este formulário irá registar o seu nome, por favor preencha seu nome.

1

Qual é o seu nível de satisfação com o evento? \*



Não gostei. ☆ ☆ ☆ ☆ Gostei muito.

2

É a primeira vez que participa em visitas de estudo como esta? \*

Sim

Não

3

As suas expectativas sobre a visita foram superadas? \*

- Além das minhas expectativas
- Atendida conforme o esperado
- Abaixo das minhas expectativas

4

O que mais gostou na visita? \*

5

O que gostaria de ter feito para além do que fez? \*

6

O que voltaria a repetir? Pode escolher mais do que uma resposta. \*

- Percurso de Orientação.
- Arborismo.
- Estar com os meus colegas e amigos.

---

Este conteúdo não foi criado nem é aprovado pela Microsoft. Os dados que submeter serão enviados para o proprietário do formulário.



## Apêndice XXIV – Diário das Atividades Físicas



### Diário de Atividade Física - PAQ-C

Nome do aluno:

Semana de: \_24\_/\_\_05\_\_\_\_/\_2025\_/\_

Dia da Semana	Atividade Realizada	Duração (min)	Intensidade (leve/média/alta)	Como me senti?
Segunda-feira	Elítica	1:30h	média	cansado
Terça-feira	Nada			
Quarta-feira	Caminhada	30min	baixa	bem
Quinta-feira	Nada			
Sexta-feira	Nada			
Sábado	Andar de bicicleta	1:30h	média	Pouco cansado
Domingo	Badminton	1:00h	baixa	Bem

#### Reflexão da Semana (escreva 2 ou 3 frases):



Como este ano não pratico uma modalidade, não tenho dias específicos para praticar desporto, por isso durante a semana, tento praticar algum exercício físico. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Apêndice XXV – Quadro do Planeamento da 1.ª Etapa da Área do Desporto Escolar



 Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre Disciplina Curricular de Educação Física   Desporto Escolar Ginástica   1.ª Etapa   1.ª Unidade De Treino 												
Professora Estagiária: Mariana Gonçalves												
Escalão	Vários	Nº atletas	?	Data	03/10/2024 - 31/10/2024				Duração dos treinos	45' e 90'		
Objetivos da UD	Observação e Avaliação Inicial de habilidades ginásticas.				Nº de Treinos	10		1.ª Etapa de Ensino - Prognóstico		1.ª Unidade de Treino		
					Estilos de Ensino	Parte Inicial – comando; descoberta guiada Parte Fundamental – tarefa; Parte Final – comando; descoberta guiada						
					Formas de Organização	Parte Inicial – massivo; Parte Fundamental – áreas; Parte Final – massivo						
Dia:	03/10/24	07/10/24	10/10/24	14/10/24	17/10/24	21/10/24	24/10/24	28/10/24	31/10/24			
Duração:	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'			
Treino:	1	2	3	4	5	6	7	8	9			
Espaço	Ginásio C	Ginásio C	Ginásio C	Ginásio C	Ginásio C	Ginásio C	Ginásio C	Ginásio C	Ginásio C			
Conteúdos												
Enrolamentos												
Salto de Ligação												
Posições de Flexibilidade												
Pivots												
Apoio Facial Invertido												
Roda												
Rondada												
Salto de Eixo (Boque/Plinto)												
Salto Entre-Mãos (Boque/Plinto)												
Subida para a trave a um pé												
Passos em pontas na trave												
Levantar as pernas estendidas alternadamente na trave												
Saída com salto em extensão												
Esquema de Grupo												
Capacidades Motoras abordadas												
Força MI												
Força Média												
Força MS												
Resistência												
Velocidade												
Flexibilidade												
Exercícios para trabalhar as Capacidades Motoras												
Força	Força Membros Superiores: <b>Flexão de Braço:</b> Com o corpo em prancha em decúbito ventral com mãos afastadas, cotovelos junto ao tronco e joelhos no chão; <b>Flexão de Ombros:</b> Num step ou banco suco, a aluna apoia as mãos no chão, apoiando os pés no step com as pernas em extensão. Faz flexão dos ombros mantendo a bacia sempre alta e os braços esticados (o ângulo entre os MI e os MS deve ser menor que 90 graus). Força Membros Inferiores: <b>Pivots:</b> Começando na posição de pé, de seguida senta na cabeça do plinto com uma perna apenas em apoio, fletindo um joelho até formar um ângulo de 90 graus, a outra perna deve estar estendida e em cima, mantendo as costas direitas, e retomando à posição inicial, alternando entre as pernas. <b>Achamento com salto:</b> Com os pés à largura dos ombros, flete os joelhos a 90º, mantendo as costas direitas e descendo o corpo direito, deve estar com as pernas paralelas ao solo e sem levantar os calcanhares do chão. Depois de realizar o agachamento executa um salto em extensão e repete o agachamento. <b>Achamento com calcaneares em cima do colchão:</b> Com os pés à largura dos ombros, flete os joelhos a 90º, mantendo as costas direitas e descendo o corpo direito, deve estar com as pernas paralelas ao solo e sem levantar os calcaneares do colchão.											
	Força Média: <b>Abdominais:</b> Deitada de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a 140º, pés assentes no chão e as pernas ligeiramente afastadas. Os braços deverão estar em extensão com as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos estendidos. O aluno deve fletir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés no chão, ao mesmo tempo que desliza as mãos ao longo das coxas, até a linha do pulso passar os joelhos. <b>Prancha:</b> Em posição de 4 apoios, com os cotovelos e os pés apoiados no chão, matendo os ombros alinhados na linha do cotovelo, corpo alinhado e a bacia alinhada. <b>Dorsais:</b> Deitada de barriga no colchão, elevar os membros inferiores e superiores ao mesmo tempo, de forma controlada mantendo os membros sempre esticados.											
	<b>Corrida de reação:</b> Cones de 4 cores diferentes dispostos em frente aos alunos o professor diz uma cor e o aluno deve reagir o mais rápido possível e correr para a cor indicada.											
	Flexibilidade dos Membros Inferiores <b>Borboletas:</b> sentadas com as pernas fletidas unidas pelos pés com o tronco direito. <b>alternado as duas pernas</b> e extensão dos posteriores deitando sobre a perna, realizando o exercício com as duas pernas. <b>pernas com os joelhos fletidos</b> apoiando os antebraços no colchão, de seguida esticar uma das pernas e manter a posição durante 15 segundos, depois trocar e fazer com a outra perna. <b>Sentadas com as pernas afastadas tentar colocar o peito no chão</b> com os braços estendidos no plano frontal. <b>esparagas frontal</b> apoiando os antebraços no colchão.											
Flexibilidade	Flexibilidade dos Membros Superiores <b>de Ombros:</b> deitada de costas num colchão, braços estendidos atrás das costas com a palma da mão voltada para baixo, a aluna deve tentar alcançar a distância mais longe que consegue e manter a posição 15 segundos.											
	Flexibilidade de Costas <b>Barraquinhos:</b> com a barriga apoiada no chão, a aluna deve alcançar com as mãos a ponta dos pés e subir o máximo que consegue ambos os membros. <b>Ponte com joelhos em apoio:</b> de joelhos apoiados no colchão, a aluna deve afastar as pernas à largura dos ombros, e fazer a ponte apoiando as mãos atrás no colchão, mantendo a bacia elevada. <b>Ponte:</b> extensão dos braços e pernas, palma das mãos completamente apoiadas no solo e viradas para a frente, elevação significativa da bacia e empurrar com os pés tentando estender completamente as pernas e forçar com isso a colocação dos ombros numa linha perpendicular ao apoio das mãos no solo.											
Resistência	<b>Corrida de resistência:</b> 3 minutos de corrida contínua, controlando a respiração. Em todas as aulas devem ser aumentados 15 segundos quando possível.											

# Apêndice XXVI – Quadro do Planeamento da 2.ª Etapa da Área do Desporto Escolar



Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre Disciplina Curricular de Educação Física   Desporto Escolar Ginástica   2.ª Etapa   2.ª Unidade de Treino																											
Professora Estagiária: Mariana Gonçalves																											
Escalão	Varões	Nº de aulas:	90	Data:	4/11 a 30/01	Duração dos treinos:	45 e 90'																				
Objetivos de UD	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5	Grupo 6	Grupo 7																				
Prioridade na aprendizagem e consolidação das habilidades ginásticas do nível introdução e elementar, com o objetivo de realizar as sequências partilhadas aos níveis introdução e elementar, com base no Regulamento Específico de Ginástica Artística.	Prioridade na aprendizagem e consolidação das habilidades ginásticas do nível elementar e avançado, com o objetivo de realizar as sequências partilhadas aos níveis introdução e elementar, com base no Regulamento Específico de Ginástica Artística.			Prioridade na aprendizagem e consolidação das habilidades ginásticas do nível elementar e avançado, com o objetivo de realizar as sequências partilhadas aos níveis introdução e elementar, com base no Regulamento Específico de Ginástica Artística.																							
	Nº de treinos: 26			2.ª Etapa de Ensino - Prioridades				2.ª Unidade de Treino																			
Estilos de Ensino:		Parte Inicial – comando Parte Fundamental – tarefa; descoberta guiada Parte Final – comando; descoberta guiada.																									
Formas de Organização:		Parte Inicial – massivo Parte Fundamental – áreas Parte Final – massivo.																									
Duração:	90	45	90	45	90	45	90	45	90	45	90	45	90	45	90	45	90	45									
Treino:	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
Espeço:	Conteúdos abordados																										
Solo Percorso nível Introdução																											
Solo Sequência nível Elementar																											
Solo Sequência nível Avançado																											
Sequência de Trave nível Elementar																											
Saltos nível Elementar																											
Saltos nível Avançado																											
Capacidades Motoras abordadas																											
Força MI																											
Força Média																											
Força MS																											
Resistência																											
Velocidade																											
Flexibilidade																											
Exercícios para trabalhar as Capacidades Motoras																											
Força	<p><b>Força Membros Superiores:</b>  <b>Flexão de braços:</b> Com o corpo em prancha em decúbito ventral com mãos afastadas, cotovelos junto ao tronco e joelhos no chão.  <b>Flexão de ombros:</b> Num trap ou banco suave, a altura do peito, apoiando os pés no trap com as pernas em extensão. Faz flexão dos ombros mantendo a base sempre alta e os braços estendidos (o ângulo entre os MI e os MS deve ser maior que 90 graus).</p> <p><b>Força Membros Inferiores:</b>  <b>Estaca:</b> Começando na posição de pé, de seguida senta na cabeça do pinto com uma perna apenas em apoio. Fletido um joelho até formar um ângulo de 90 graus, a outra perna deve estar estendida e em cima, mantendo as costas direitas, e retomando a posição inicial, alternando entre as pernas.  <b>Apeachment com salto:</b> Com os pés à largura dos ombros, flete os joelhos a 90°, mantendo as costas direitas e descendo o corpo direito, deve estar com as pernas paralelas ao solo e sem levantar os calcanhares do chão. Depois de realizar o apeachment executa um salto em extensão e repete o apeachment.  <b>Apeachment com calcanhares em elevação no chão:</b> Com os pés à largura dos ombros, flete os joelhos a 90°, mantendo as costas direitas e descendo o corpo direito, deve estar com as pernas paralelas ao solo e sem levantar os calcanhares do chão.</p>																										
	<p><b>Força Média:</b>  <b>Abdominal:</b> Deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a 140°, pés assentes no chão e as pernas ligeiramente afastadas. Os braços deverão estar em extensão com as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos estendidos. O aluno deve fletir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés no chão, ao mesmo tempo que desliza as mãos ao longo das coxas, até a linha das pernas apoiar os joelhos.  <b>Panturrilha:</b> Em posição de 4 apoios, com os cotovelos e os pés apoiados no chão, mantendo os ombros alinhados na linha do cotovelo, corpo alinhado e a bacia alinhada.  <b>Corrente:</b> Deitado de barriga no colchão, visar os membros inferiores e superiores ao mesmo tempo, de forma controlada mantendo os membros sempre esticados.</p>																										
Velocidade	<p><b>Corrida de reação:</b> Cones de 4 cores diferentes dispostos em frente aos alunos o professor diz uma cor e o aluno deve reagir o mais rápido possível e correr para a cor indicada.</p> <p><b>Flexibilidade dos Membros Inferiores:</b>                  Sentado com as pernas fletidas unidas pelos pés com o tronco direito.                  A - duas pernas e extensão das pernas esticadas sobre a perna, realizando o exercício com as duas pernas. <b>Arbitrário</b> alternado                  B - <b>Apertamento lateral</b> com ambas as pernas. <b>Arbitrário</b>                  C - <b>Introdução das pernas com joelhos fletidos</b>, apoiando os antebraços no colchão, de seguida esticar as pernas e manter a posição durante 15 segundos, depois trocar e fazer com a outra perna.                  D - <b>Esticada com as pernas esticadas, tocar o calcanhar e o pé no chão</b>, com os braços estendidos no plano frontal. <b>Realizar</b>  <b>espagar a frente</b> apoiando os antebraços no colchão. <b>Realizar</b></p>																										
Flexibilidade	<p><b>Flexibilidade dos Membros Superiores:</b>  <b>Flexibilidade do Ombro:</b> Deitado de costas num colchão, braços estendidos atrás das costas com a palma da mão voltada para baixo, a altura deve tentar alcançar a distância mais longe que consegue e manter a posição 15 segundos.</p> <p><b>Flexibilidade de Caxex:</b>  <b>Apertamento:</b> com a bacia apoiada no chão, o aluno deve alcançar com as mãos a ponta dos pés e subir o máximo que conseguir ambos os membros.  <b>Pé à cabeça:</b> com a bacia apoiada no chão, os braços em apoio por baixo da zona das ancas, a altura deve fletir o tronco para trás fletindo os membros inferiores tentando alcançar a cabeça com os pés.  <b>Ponte com apoio:</b> joelhos apoiados no colchão, o aluno deve afastar as pernas à largura dos ombros, e fazer a ponte apoiando as mãos atrás no colchão, mantendo a bacia elevada.  <b>Ponte sem apoio:</b> com os braços e as pernas apoiados no solo e viradas para a frente, elevação significativa da bacia e empurrar com os pés tentando esticar completamente as pernas e forçar com isso a colocação dos ombros numa linha perpendicular ao apoio das mãos no solo.</p>																										
Resistência	<p><b>Corrida de resistência:</b> 7 minutos de corrida contínua, controlando a respiração. Em todas as aulas devem ser aumentados 15 segundos quando possível.</p>																										
Objetivos das Habilidades Ginásticas																											
Solo Percorso nível Introdução	<p><b>Salto Gato:</b> salto com grande amplitude, joelhos fletidos sobem um de cada vez até à altura da cintura, terminando com os pés juntos. <b>Salto</b>  <b>Tesoura:</b> salto com grande amplitude, pernas esticadas sobem uma de cada vez até à altura da cintura, terminando com os pés juntos. <b>Avião</b>                  elevação da perna esticada à retaguarda com pelo menos 90 graus de amplitude, flexão do tronco à frente até à altura da cintura com os braços em extensão ao lado do tronco.  <b>Envolvente à frente:</b> com as duas mãos apoiadas no solo, o aluno realiza um enrolamento com o queixo ao peito, terminando na direção para onde iniciou levantando-se sem ajuda dos membros superiores com os pés paralelos.  <b>1/2 Mola Pirueta:</b> Salto em extensão com uma rotação de 180 graus.                  Flexão do tronco, com as mãos posicionadas para empurrar o chão, o corpo mantém-se em posição de bolinha, no final apertar os pés e apoiar no chão.</p>																										
Solo Sequência nível Elementar	<p>A - Apresentação: Alguns passos, chamada a pés juntos, salto de extensão com recepção; Troca passo, Salto de gato, Rolamento à frente para sentado com pernas unidas; Flexão de tronco à frente de pernas juntas (2'); Rolar atrás para vela (2'); Rolar à frente para pé; Salto engripado; Termina em sentido.                  B - Apresentação: Troca passo; Rolamento à frente para sentado com as pernas afastadas; Flexão do tronco à frente - folha (2'); Levantar passando pela posição de joelhos; Troca passo com a perna direita; Troca passo com a perna esquerda; Juntar os pés, salto de espargada; Passo de vela; Rolamento atrás engripado; Rolar atrás para vela (2'); Rolar à frente para pé; Um passo e 1/2 pivot com pernas ligeiramente fletidas; Alguns passos de corrida, chamada a dois pés, salto de estrela; Termina em sentido.</p>																										
Solo Sequência nível Avançado	<p>A - Apresentação: Troca passo; Salto de gato; Sincro; Bateria para apoio facial invertido, retorna a posição de pé; Roda; Juntando os pés; Rolamento atrás com as pernas esticadas e afastadas terminando com o tronco na horizontal; 1/4 de volta; e sem tocar no chão espargate àntero-posterior (2'); 1/4 de volta; juntando a perna estendida atrás à perna da frente (sentado e pernas afastadas); Deitar e subir para ponte (2'); Batair para deitado, estendendo o corpo e rolar 1/2 pirueta para posição facial; Pular as pernas e rolamento à frente; Alguns passos de corrida, chamada a dois pés, 1 pirueta; Termina em sentido.                  B - Apresentação: Troca passo; Salto de pernas paralelas; Um passo, bater para apoio facial invertido (2'); Rolamento à frente; Alguns passos, engamb; Um passo e 1/2 pivot com pernas ligeiramente fletidas; Roda; Juntando os pés; Rolamento atrás com pernas esticadas para prancha facial; Passar para cócoras com as mãos apoiadas e o para de pé; Alguns passos salto de extensão; Salto engripado; Alguns passos, salto de pé; Termina com joelho no chão.                  C - Apresentação: Um passo à frente; Alguns passos, 1 pivote com perna leve fletida e estendida; Apoio facial invertido para ponte e subir para pé; 2 e 3 passos em 1/2 pivots, onde o corpo está, levantando os braços até à elevação superior; 1/2 volta sobre os dois pés; Alguns passos de corrida, salto engamb; Salto de gato; Aranha atrás; Troca passo, salto lançando a perna em extensão para a frente com 1/2, passando por avião.                  D - Apresentação: Alguns passos, repetida o salto em extensão; Termina em sentido.</p>																										
Sequência de Trave nível Elementar	<p>A - Apresentação: Subir para a ponta da trave a um pé; 3 passos em pontas; 3 elevações dos calcanhar; Equilíbrio em pontas (2'); Levantar a perna direita estendida (2'); Levantar perna esquerda estendida (2'); Alguns passos até à ponta do banco/trave, saída com salto de extensão.                  B - Apresentação: Salto para a ponta da trave; Dois passos, salto em extensão; Avião; 1/2 volta com os pés em pontas, passo atrás; 1/2 volta com os pés em pontas; Salto de gato; Salto com 1/2 pirueta.                  C - Apresentação: Com a ajuda de muther, subir a 1 pé para um dos topos da trave; Levantar a perna direita estendida (2'); Levantar perna esquerda estendida (2'); Salto engripado; Dois passos em pontas; Avião; Salto engripado de saída.</p>																										
Saltos nível Elementar	<p>A - <b>Salto de coelho seguido de salto em extensão:</b> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim, saltar colocando as mãos e os pés no pinto, terminando em posição de cócoras (salto de coelho). Sem paragem, salto em extensão p/ o colchão, realizando uma recepção em equilíbrio no colchão.                  B - <b>Salto de coelho seguido de salto de apoio:</b> Após alguns passos de corrida, realizar chamado no trampolim, saltar colocando as mãos e os pés no pinto, terminando em posição de cócoras (salto de coelho). Sem paragem, salto ao eixo p/ o colchão, realizando uma recepção em equilíbrio no colchão.                  C - <b>Salto de eixo:</b> Após alguns passos de corrida, realizar a chamada no trampolim, seguido de salto de eixo. Realizar uma recepção em equilíbrio no colchão após o salto.                  D - <b>Salto de eixo:</b> Após alguns passos de corrida, realizar a chamada no trampolim, seguido de salto de eixo. Realizar uma recepção em equilíbrio no colchão após o salto.</p>																										
Saltos nível Avançado	<p>A - <b>Salto entre e-mãos engripado:</b> Após alguns passos de corrida, realizar a chamada no trampolim, seguido de salto de entre-mãos. Realizar uma recepção em equilíbrio no colchão após o salto.                  B - <b>Salto de eixo:</b> Após alguns passos de corrida, realizar a chamada no trampolim, seguido de salto de eixo. Realizar uma recepção em equilíbrio no colchão após o salto.                  C - <b>Mortal à frente engripado:</b> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim seguido de mortal à frente engripado. Realizar uma recepção em equilíbrio no solo após o salto.                  D - <b>Queda facial engripado:</b> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim seguido de queda facial engripada. Realizar uma recepção em equilíbrio no colchão após o salto.</p>																										

# Apêndice XXVII – Quadro do Planeamento da 3.ª Etapa da Área do Desporto Escolar

Professora Estagiária: Mariana Gonçalves		Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre Disciplina Curricular de Educação Física   Desporto Escolar Ginástica   3.ª Etapa   3.ª Unidade De Treino																			
Estrutura	Vínculo	N.º de aulas:						30						Data:		30/01 a 28/03		Duração dos treinos:		45 e 90'	
		Grupo E (20 Alunas)			Grupo A (30 Alunas)			N.º de treinos:		16		3.ª Etapa de Ensino - Progresso		3.ª Unidade de Treino							
Objetivos da UD		Aprendizagem e consolidação das habilidades gímnicas do nível elementar, com o objetivo de realizarem as sequências pertencentes ao nível elementar, com base no Regulamento Específico de Ginástica Artística. Preparação para a 1.ª e 2.ª encontro do nível elementar (19 de fevereiro e 29 de março).						Aprendizagem e consolidação das habilidades gímnicas do nível avançado, com o objetivo de realizarem as sequências pertencentes ao nível avançado, com base no Regulamento Específico de Ginástica Artística. Preparação para a 1.ª e 2.ª encontro do nível avançado (19 de fevereiro e 29 de março).						N.º de treinos:		16		3.ª Etapa de Ensino - Progresso		3.ª Unidade de Treino	
		Estilos de Ensino:		Parte Inicial – comando Parte Fundamental – tarefa, descoberta guiada Parte Final – comando; descoberta guiada.		Formas de Organização:		Parte Inicial – massivo Parte Fundamental – áreas Parte Final – massivo.													
Duração:		30'	45'	30'	45'	30'	45'	30'	45'	30'	45'	30'	45'	30'	45'	30'	45'	30'	45'	30'	45'
Espaço		36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51				
Ginástica C																					
Conteúdos abordados																					
Solo Sequência nível Elementar		Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E
Solo Sequência nível Avançado		Grupo A	Grupo A	Grupo A	Grupo A	Grupo A	Grupo A	Grupo A	Grupo A	Grupo A	Grupo A	Grupo A	Grupo A	Grupo A	Grupo A	Grupo A	Grupo A	Grupo A	Grupo A	Grupo A	Grupo A
Sequência de Trave nível Elementar			Grupo E		Grupo E		Grupo E		Grupo E		Grupo E		Grupo E		Grupo E		Grupo E		Grupo E		Grupo E
Sequência de Trave nível Avançado			Grupo A		Grupo A		Grupo A		Grupo A		Grupo A		Grupo A		Grupo A		Grupo A		Grupo A		Grupo A
Sabres nível Elementar		Grupo E		Grupo E		Grupo E		Grupo E		Grupo E		Grupo E		Grupo E		Grupo E		Grupo E		Grupo E	
Sabres nível Avançado		Grupo A		Grupo A		Grupo A		Grupo A		Grupo A		Grupo A		Grupo A		Grupo A		Grupo A		Grupo A	
Esquema de Grupo																					
Capacidades Motoras abordadas																					
Força MI																					
Força Média																					
Força MS																					
Resistência																					
Flexibilidade																					
Exercícios para trabalhar as Capacidades Motoras																					
Força		<b>Força Membros Superiores:</b> <b>Flexão de Braços:</b> Com o corpo em prancha em decúbito ventral com mãos afastadas, cotovelos junto ao tronco e joelhos no chão. <b>Flexão de Ombros:</b> Num step ou banco baixo, a uma apoio as mãos no chão, apoiando os pés no step com as pernas em esticado. Faz flexão dos ombros mantendo a bacia sempre alta e os braços esticados (o ângulo entre os MI e os MS deve ser menor que 90 graus).																			
		<b>Força Membros Inferiores:</b> <b>Passo:</b> Composto na posição de pé, de seguida senta na cabeça do plinto com uma perna apenas em apoio. Retirar um joelho até formar um ângulo de 90 graus, a outra perna deve estar estendida e em cima, mantendo as costas direitas, e retornando à posição inicial, alternando entre as pernas. <b>Apoiamento com salto:</b> Com os pés à largura dos ombros, flete os joelhos a 90º, mantendo as costas direitas, e descendo o corpo à frente, deve estar com as pernas paralelas ao solo e sem levantar os calcanhares do chão. Depois de realizar o apoio mantém-se a uma em extensão e repete o apoio. <b>Apoio uma mão com calcanhara e em cima do colcho:</b> Com os pés à largura dos ombros, flete os joelhos a 90º, mantendo as costas direitas e descendo o corpo direito, deve estar com as pernas paralelas ao solo e sem levantar os calcanhares do colcho.																			
Flexibilidade		<b>Força Média:</b> <b>Redução:</b> Unidade de costas no colcho com a cabeça sobre o colcho, joelhos fletidos aproximadamente a 90º, pés acurtes no chão e as pernas ligeiramente afastadas. Os braços deverão estar em extensão com as palmas das mãos em cima das costas e os dedos estendidos. O aluno deve fletir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés no chão, ao mesmo tempo que desliza as mãos ao longo das costas, até a linha do pulso passar os joelhos. <b>Passo:</b> Em posição de apoio, com os cotovelos e os pés apoiados no chão, mantendo os ombros alinhados na linha da cotovelo, corpo alinhado e a bacia alinhada. <b>Passo:</b> Orelha de cabeça no colcho, elevar os membros inferiores e superiores ao mesmo tempo, de forma controlada mantendo os membros sempre esticados.																			
		<b>Flexibilidade dos Membros Inferiores:</b> <b>Redução:</b> Sentar-se com as pernas fletidas, unidas pelos pés com o tronco direito. <b>Apoio:</b> alternado as duas pernas e extensão dos posteriores detendo sobre a perna, realizando o exercício com as duas pernas. <b>Apoio lateral:</b> com ambas as pernas. <b>Afastamento lateral das pernas com os joelhos fletidos:</b> apoiando os antebraços no colcho, de seguida esticar uma das pernas e manter a posição durante 15 segundos, depois trocar e fazer com a outra perna. <b>Sentado com as pernas afastadas tentar colocar o pé no chão:</b> com os braços estendidos no plano frontal. <b>Realizar o apoio frontal:</b> apoiando os antebraços no colcho.																			
Resistência		<b>Flexibilidade dos Membros Superiores:</b> <b>Flexibilidade de Ombros:</b> detar de costas num colcho, braços estendidos atrás das costas com a palma da mão voltada para baixo, a aluno deve tentar alcançar a distância mais longe que consegue e manter a posição 15 segundos. <b>Flexibilidade de Costas:</b> <b>Redução:</b> com a cabeça apoiada no chão, a aluno deve alcançar com as mãos a ponta dos pés e subir o máximo que conseguir ambos os membros. <b>Pé à cabeça:</b> com a cabeça apoiada no chão, os braços em apoio por baixo da zona de anca, a aluno deve fletir o tronco para trás fletindo os membros inferiores, tentando alcançar a cabeça com os pés. <b>Ponte com joelhos em apoio:</b> de joelhos apoiados no colcho, a aluno deve afastar as pernas à largura dos ombros, e fazer a ponte apoiando as mãos atrás no colcho, mantendo a bacia elevada. <b>Ponte:</b> mantendo os braços e pernas, palma das mãos completamente apoiadas no chão e viradas para a frente, elevação significativa da bacia e empurrar com os pés tentando estender completamente as pernas e forçar com isso a colocação dos ombros numa linha perpendicular ao apoio das mãos no solo.																			
		<b>Condição de resistência:</b> minutos de corrida contínua, controlando a respiração. Em todas as aulas devem ser aumentados 15 segundos quando possível.																			
Objetivos das Habilidades Gímnicas																					
Solo Sequência nível Elementar		<b>A- Apresentação:</b> Alguns passos, chamada a pés juntos, salto de extensão com recepção, Troca passo; Salto de gato; Rolamento à frente para sentado com pernas unidas; Flexão de tronco à frente de pernas juntas (2''); Rolar atrás para vira (2''); Rolar à frente para pé de pé; Salto enguado; Termina em sentido. <b>B- Apresentação:</b> Troca passo; Rolamento à frente para sentado com as pernas afastadas; Flexão do tronco à frente - fêla (2''); Levantar passando pela posição de joelhos; Troca passo com a perna direita; Troca passo com a perna esquerda; Juntar os pés, salto de espargate; Passo de valsa; Rolamento atrás enguado; Rolar atrás para vira (2''); Rolar à frente para de pé; Um passo e 1/2 pivot com perna livre ou fletida; Alguns passos de corrida, chamada a dois pés, salto de estrela; Termina em sentido.																			
		<b>A- Apresentação:</b> Troca passo; Salto de gato; Sissone; Saio para apoio facial invertido, retoma a posição de pé; Roda; Juntando os pés; Rolamento atrás com as pernas estendidas e afastadas terminando com o tronco na horizontal; 1/4 de volta, e sem tocar no chão espargate ântero-posterior (2''); 1/4 de volta, juntando a perna estendida atrás à perna da frente; Levantar e subir para ponte (2''); Batear para ponte; Detar, entendendo o corpo e rolar 1/2 pirueta para posição facial; Pular as pernas e rolar à frente; Alguns passos de corrida, chamada a dois pés, 1 pirueta; Termina em sentido. <b>B- Apresentação:</b> Troca passo; Salto de pernas afastadas; Um passo, balanço para apoio facial invertido (2''); Rolamento à frente; Alguns passos, engamb; Um passo e 1/2 pivot com perna livre ou fletida; Roda; Juntando os pés; Rolamento atrás com pernas estendidas para pirueta facial; Passar para círculos com as mãos apoiadas e e para de pé; Alguns passos salto de extensão; Salto enguado; Alguns passos, salto de ponte; Termina com joelho no chão. <b>C- Apresentação:</b> Um passo à frente, ligeiro a fundo; 1 pivot com perna livre fletida ou estendida; Apoio facial invertido para ponte e subir para de pé; 2 a 3 passos em 1/2 pontos, onda do corpo atrás, levantando os braços até à elevação superior; 1/2 volta sobre os dois pés; Alguns passos de corrida, salto engamb; Salto de gato; Aranha atrás; Troca passo, salto lançando a perna em extensão para a frente com 1/2 passando por vira; terminado em a fundo; Juntar os pés, subir frontalmente com as pernas afastadas para apoio facial invertido, seguido rolamento à frente; Alguns passos, rodada c/ salto em extensão; Termina em sentido.																			
Sequência de Trave nível Elementar		<b>A- Apresentação:</b> Subir para a ponte de trave a um pé; 3 passos em pontas; 3 elevações dos calcanhar; Equilíbrio em pontas (2''); Levantar a perna direita estendida (2''); Levantar perna esquerda estendida (2''); Alguns passos até à ponta do banco/trave, saída com salto de extensão. <b>B- Apresentação:</b> Salto para a ponte da trave, dois passos, salto em extensão; Avião; 1/2 volta com os pés em pontas, passo atrás; 1/2 volta com os pés em pontas; Salto de gato; Saída com 1/2 pirueta. <b>C- Apresentação:</b> Com a ajuda de ruether, subir a 1 pé para um dos topos da trave; Levantar a perna direita estendida (2''); Levantar perna esquerda estendida (2''); Salto enguado; Dois passos em pontas; Avião; Salto enguado de saída.																			
		<b>A- Apresentação:</b> Com as mãos no trave, saltar o apoio facial, com as mãos em apoio no trave, saltar para a trave passando uma perna para ficar na posição a cavalo; Mãos apoiadas atrás, levantar as pernas fazendo ângulo (2''); Afastar as pernas e detar em posição facial, apoio do joelho na trave e elevar a outra perna atrás (2''); Levantar sobre as pernas que estava em elevação atrás, dois passos em pontas; Meia volta em ponta dos pés, troca passo; Salto enguado, alguns passos até à ponta da trave e saída com salto enguado. <b>B- Apresentação:</b> Com as mãos em apoio no trave, saltar para a trave com afastamento lateral das pernas (2''); 1/2 volta a ficar em posição a cavalo; Detar de costas para a trave; Rolar atrás para vira (2''); Rolar à frente para se levantar, dois passos, salto engamb; Salto de gato; Alguns passos até à ponta da trave, salto de carga pernas afastadas. <b>C- Apresentação:</b> Com as mãos em apoio no trave, saltar para a trave passando uma perna, sem apoio, para ficar na posição a cavalo, mãos apoiadas atrás, levantar as pernas fazendo ângulo (2''); Afastar as pernas e detar em posição facial, apoio do joelho na trave e elevar a outra perna atrás (2''); Levantar sobre a perna que estava em elevação atrás; Dois passos em pontas e meio uma das seguintes opções: meia volta em ponta dos pés ou 1/2 pirueta; Troca passo e realiza uma das seguintes opções: salto enguado ou engamb; Rolamento à frente para de pé; Alguns passos até à ponta da trave, saída com salto de extensão com uma pirueta.																			
Sabres nível Elementar		<b>A- Salto de coelho seguido de salto em extensão:</b> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim, saltar colocando as mãos e os pés no plinto, terminando em posição de cócoras (salto de coelho). Sem paragem, salto em extensão p/ o colcho, realizando uma recepção em equilíbrio no colcho. <b>B- Salto de coelho seguido de salto ao eixo:</b> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim, saltar colocando as mãos e os pés no plinto, terminando em posição de cócoras (salto de coelho). Sem paragem, salto ao eixo p/ o colcho, realizando uma recepção em equilíbrio no colcho. <b>C- Salto de eixo:</b> Após alguns passos de corrida, realizar a chamada no trampolim, seguido de salto de eixo. Realizar uma recepção em equilíbrio no colcho após o salto. <b>D- Salto de eixo:</b> Após alguns passos de corrida, realizar a chamada no trampolim, seguido de salto de eixo. Realizar uma recepção em equilíbrio no colcho após o salto.																			
		<b>A- Salto entre e-mãos enguado:</b> Após alguns passos de corrida, realizar a chamada no trampolim, seguido de salto de entre-mãos. Realizar uma recepção em equilíbrio no colcho após o salto. <b>B- Salto de eixo:</b> Após alguns passos de corrida, realizar a chamada no trampolim, seguido de salto de eixo. Realizar uma recepção em equilíbrio no colcho após o salto. <b>C- Mortal à frente enguado:</b> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim seguido de mortal à frente enguado. Realizar uma recepção em equilíbrio no solo após o salto. <b>D- Salto Facial enguado:</b> Após alguns passos de corrida, realizar chamada no trampolim seguido de queda facial enguado. Realizar uma recepção em equilíbrio no colcho após o salto.																			



		 Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre Disciplina Curricular de Educação Física   Desporto Escolar Ginástica   3.ª Etapa   3.ª Unidade De Treino			
Objetivos da UD: Aprendizagem e consolidação das habilidades gimnicas abordadas na Ginástica Artística do Desporto Escolar					
Treino 45'					
P A	Tempo	Situação de Aprendizagem:			
		Descrição	Objetivos   Critérios de Êxito	Organização	
Parte Inicial	10'	<b>Aquecimento</b> <b>Estilo de ensino:</b> Comando - Exercícios de mobilização articular; - Exercícios de ativação cardiorrespiratória e circulatória; - Flexibilidade dinâmica.	Ativação cardiorrespiratória e circulatória e preparação do sistema músculo-esquelético	As alunas realizam o aquecimento em 2 linhas, começando por corrida leve, flexibilidade dinâmica e a mobilidade articular.	
	10'	<b>Desenvolvimento das Capacidades Motoras - Flexibilidade e Força</b> <b>Estilo de Ensino:</b> Comando	<b>Flexibilidade:</b> em situação de exercício, as alunas ao sinal da professora realizam os exercícios de flexibilidade dos membros inferiores, flexibilidade dos membros superiores e flexibilidade de costas. Respetivamente: Borbulhetas, afundos, espargata lateral, Afastamento lateral das pernas com os joelhos fletidos, flexibilidade de ombros, barquinhos, pés à cabeça, ponte com joelhos em apoio e ponte. <b>Força:</b> treino intervalado de alta intensidade, 45 segundos de exercício e 30 de descanso, 3 repetições. Pela ordem descrita pela professora, as alunas executam os exercícios de força dos membros superiores, força dos membros inferiores e força média respetivamente: flexões de braços, flexão de ombros, pistols, agachamento com salto, abdominais, dorsais e prancha.	Na flexibilidade as alunas colocam-se uma em cada colchão. Nos exercícios de força, cada exercício encontra-se numa estação, e as alunas distribuem-se por cada uma delas, realizando 3 rotações por todas as estações.	
Parte Fundamental	10'	<b>Ginástica no solo em situação de exercício</b> <b>Estilo de ensino:</b> Tarefa	Ginástica no Solo: as alunas dividem-se em dois grupos e realizam as sequências correspondentes ao seu nível. (Ver sequências no cabeçalho) - <b>Critérios de Êxito:</b> a aluna realiza os exercícios com correção global (De acordo com os objetivos descritos na tabela ao lado)	As alunas realizam os exercícios uma de cada vez numa fila de colchões, respeitando a distância de segurança entre a colega.	
	10'	<b>Exercícios na Trave em situação de exercício</b> <b>Estilo de ensino:</b> Tarefa	Trave: As alunas realizam as sequências do nível elementar e avançado (cada grupo treina o nível correspondente), escolhendo as sequências que pretendem executar. ( Ver cabeçalho) <b>Critérios de Êxito:</b> a aluna realiza os exercícios em equilíbrio, com continuação, correção técnica e conclusão. (De acordo com os objetivos descritos na tabela ao lado)	As alunas realizam os exercícios uma de cada vez numa trave com colchões ao seu redor, respeitando a sua vez.	
Parte Final	5'	<b>Retorno à Calma e Balanço da Sessão</b> Alongamentos estáticos. <b>Estilo de Ensino:</b> Comando	As alunas fazem alongamentos estáticos, descritos pela professora. Enquanto a professora reforça os aspetos críticos da sessão e projeção da aula seguinte.	Distribuídas nas filas de colchões, em frente à professora.	

Nota: os tempos apresentados entre cada tarefa englobam os momentos de transição entre tarefas.

 		Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre Disciplina Curricular de Educação Física   Desporto Escolar Ginástica   3.ª Etapa   3.ª Unidade De Treino		
Objetivos da UD: Aprendizagem e consolidação das habilidades gimnicas abordadas na Ginástica Artística do Desporto Escolar				
Treino 90'				
P A	Tempo	Situação de Aprendizagem		
		Descrição	Objetivos   Critérios de Êxito	Organização
Parte Inicial	10'	<b>Aquecimento</b> <b>Estilo de ensino:</b> Comando - Exercícios de mobilização articular; - Exercícios de ativação cardiorrespiratória e circulatória. - Flexibilidade dinâmica.	Ativação cardiorrespiratória e circulatória e preparação do sistema músculo-esquelético	As alunas realizam o aquecimento realizando corrida pelo rolo de colchões durante 3 minutos, a cada semana aumenta 15 seg dos 3 min iniciais. Na segunda parte do aquecimento as alunas realizam o aquecimento em 2 linhas, flexibilidade dinâmica e a mobilidade articular.
	15'	<b>Desenvolvimento das Capacidades Motoras Flexibilidade, Força e Resistência.</b> <b>Estilo de Ensino:</b> Comando	Trabalho completo de todas as capacidades motoras: Força MI, Força Média, Força MS, respetivamente: flexões de braços, flexão de ombros, pistols, agachamento com salto, abdominais, dorsais e prancha. Resistência, 3 minutos de corrida contínua, controlando a respiração. Em todas as aulas devem ser aumentados 15 segundos quando possível. Flexibilidade: Borbulhetas, afundos, espargata lateral, Afastamento lateral das pernas com os joelhos fletidos, flexibilidade de ombros, barquinhos, pés à cabeça, ponte com joelhos em apoio e ponte.	Na flexibilidade as alunas colocam-se uma em cada colchão. Nos restantes exercícios, cada exercício encontra-se numa estação, e as alunas distribuem-se por cada uma delas, realizando 3 rotações por todas as estações.
Parte Fundamental	20'	<b>Ginástica no solo em situação de exercício</b> <b>Estilo de ensino:</b> Tarefa	Ginástica no Solo: as alunos dividem-se em dois grupos e realizam as sequências correspondentes ao seu nível. (Ver sequências no cabeçalho) - <b>Critérios de Êxito:</b> a aluna realiza os exercícios com continuação, correção técnica e conclusão. (De acordo com os objetivos descritos na tabela ao lado)	As alunas realizam os exercícios uma de cada vez numa fila de colchões, respeitando a distância de segurança entre a colega.
	20'	<b>Salto no boque e/ou plinto em situação de exercício</b> <b>Estilo de ensino:</b> Tarefa	Salto: As alunas realizam dois saltos à escolha, dependendo do nível correspondente. (Ver saltos no cabeçalho) - <b>Critérios de Êxito:</b> a aluna realiza os saltos com continuação, correção técnica e conclusão. (De acordo com os objetivos descritos na tabela ao lado)	As alunas realizam os saltos uma de cada vez num boque ou plinto com colchões ao seu redor, respeitando a sua vez.
	20'	<b>Esquema de grupo (trabalho para o Projeto TOP)</b> <b>Estilo de ensino:</b> Comando e Descoberta Guiada	Construção de um esquema de grupo com o objetivo de incluir todas as aprendizagens desenvolvidas na ginástica artística durante as aulas, formando uma coreografia harmoniosa com o objetivo de melhorar as relações interpessoais de grupo.	Com vários colchões formando um praticável de ginástica, as alunas respeitam a explicação dos exercícios, movimentos e formações pedidas pelas professoras, aceitando sempre ideias e sugestões das alunas.
Parte Final	5'	<b>Retorno à Calma e Balanço da Sessão</b> Alongamentos estáticos. <b>Estilo de Ensino:</b> Descoberta Guiada e Comando.	As alunas fazem alongamentos estáticos, descritos pela professora. Enquanto a professora reforça os aspetos críticos da sessão e projeção da aula seguinte.	Distribuídas nas filas de colchões, em frente à professora.

Nota: os tempos apresentados entre cada tarefa englobam os momentos de transição entre tarefas.

## Apêndice XXVIII – Quadro do Planeamento da 4.ª Etapa da Área do Desporto Escolar

 																			
Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre																			
Disciplina Curricular de Educação Física   Desporto Escolar																			
Ginástica   4.ª Etapa   4.ª Unidade De Treino																			
Professora Estagiária: Mariana Gonçalves																			
Escalão	Vários					Nº de atletas:			30			Data:		3/04 a 29/05		Duração dos treinos:		45' e 90'	
Objetivos da UD	Grupo E ( 20 Alunas)					Grupo A ( 10 Alunas)					Nº de treinos:		4.ª Etapa de Ensino - Produto		4.ª Unidade de Treino				
	Aprendizagem e consolidação das habilidades gímnicas do nível elementar, com o objetivo de realizarem as sequências pertencentes ao nível elementar, com base no Regulamento Específico de Ginástica Artística. Preparação para o 1.º e 2.º encontro do nível elementar (19 de fevereiro e 29 de março).					Aprendizagem e consolidação das habilidades gímnicas do nível avançado, com o objetivo de realizarem as sequências pertencentes ao nível avançado, com base no Regulamento Específico de Ginástica Artística. Preparação para o 1.º e 2.º encontro do nível avançado (19 de fevereiro e 29 de março).					Parte Inicial – comando		Parte Fundamental – tarefa; descoberta guiada		Parte Final – comando; descoberta guiada.				
											Estilos de Ensino:								
											Formas de Organização:		Parte Inicial – massivo		Parte Fundamental – áreas		Parte Final – massivo.		
Duração:	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'			
Treino:	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66			
Espaço	Ginásio C																		
Conteúdos abordados																			
Circuito de nível Introdução	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E			
Esquema de Grupo	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E	Grupo E			
Capacidades Motoras abordadas																			
Força MI																			
Força Média																			
Força MS																			
Resistência																			
Flexibilidade																			
Exercícios para trabalhar as Capacidades Motoras																			
Força	<p><b>Força Membros Superiores:</b>  <b>Flexão de Braços:</b> Com o corpo em prancha em decúbito ventral com mãos afastadas, cotovelos junto ao tronco e Joelhos no chão;  <b>Flexão de Ombros:</b> Num step ou banco suco, a aluna apoia as mãos no chão, apoiando os pés no step com as pernas em extensão. Faz flexão dos ombros mantendo a bacia sempre alta e os braços esticados (o ângulo entre os MI e os MS deve ser menor que 90 graus).</p>																		
	<p><b>Força Membros Inferiores:</b>  <b>Pistols:</b> Começando na posição de pé, de seguida senta na cabeça do plinto com uma perna apenas em apoio, fletindo um joelho até formar um ângulo de 90 graus, a outra perna deve estar estendida e em cima, mantendo as costas direitas, e retomando à posição inicial, alternando entre as pernas.  <b>Agachamento com salto:</b> Com os pés à largura dos ombros, flete os joelhos a 90º, mantendo as costas direitas e descendo o corpo direito, deve estar com as pernas paralelas ao solo e sem levantar os calcanhares do chão. Depois de realizar o agachamento executa um salto em extensão e repete o agachamento.  <b>Agachamento com calcanhares em cima do colchão:</b> Com os pés à largura dos ombros, flete os joelhos a 90º, mantendo as costas direitas e descendo o corpo direito, deve estar com as pernas paralelas ao solo e sem levantar os calcanhares do colchão.</p>																		
	<p><b>Força Média:</b>  <b>Abdominal:</b> Deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a 140º, pés assentes no chão e as pernas ligeiramente afastadas. Os braços deverão estar em extensão com as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos estendidos. O aluno deve fletir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés no chão, ao mesmo tempo que desliza as mãos ao longo das coxas, até a linha do pulso passar os joelhos.  <b>Prancha:</b> Em posição de 4 apoios, com os cotovelos e os pés apoiados no chão, matendo os ombros alinhados na linha do cotovelo, corpo alinhado e a bacia alinhada.  <b>Dorsais:</b> Deitada de barriga no colchão, elevar os membros inferiores e superiores ao mesmo tempo, de forma controlada mantendo os membros sempre esticados.</p>																		
Flexibilidade	<p><b>Flexibilidade dos Membros Inferiores</b>  <b>Borboletas,</b> sentadas com as pernas fletidas unidas pelos pés com o tronco direito.  <b>Afundos</b> alternado as duas pernas e extensão dos posteriores deitando sobre a perna, realizando o exercício com as duas pernas.  <b>Espargatas lateral</b> com ambas as pernas.  <b>Afastamento lateral das pernas com os joelhos fletidos</b> apoiando os antebraços no colchão, de seguida esticar uma das pernas e manter a posição durante 15 segundos, depois trocar e fazer com a outra perna.  <b>Sentadas com as pernas afastadas tentar colocar o peito no chão</b> com os braços estendidos no plano frontal.  <b>Realizar espargata frontal</b> apoiando os antebraços no colchão.</p>																		
	<p><b>Flexibilidade dos Membros Superiores</b>  <b>Flexibilidade de Ombros,</b> deitadas de costas num colchão, braços estendidos atrás das costas com a palma da mão voltada para baixo, a aluna deve tentar alcançar a distancia mais longe que consegue e manter a posição 15 segundos.</p>																		
	<p><b>Flexibilidade de Costas</b>  <b>Barquinhos:</b> com a barriga apoiada no chão, a aluna deve alcançar com as mãos a ponta dos pés e subir o máximo que consegue ambos os membros.  <b>Pés à cabeça:</b> com a barriga apoiada no chão, os braços em apoio por baixo da zona das ancas, a aluna deve fletir o troco para trás fletindo os membros inferiores tentando alcançar a cabeça com os pés.  <b>Ponte com joelhos em apoio:</b> de joelhos apoiados no colchão, a aluna deve afastar as pernas à largura dos ombros, e fazer a ponte apoiando as mão atrás no colchão, mantendo a bacia elevada.  <b>Ponte:</b> extensão dos braços e pernas, palma das mãos completamente apoiadas no solo e viradas para a frente, elevação significativa da bacia e empurrar com os pés tentando estender completamente as pernas e forçar com isso a colocação dos ombros numa linha perpendicular ao apoio das mãos no solo.</p>																		
Resistência	<p><b>Corrida de resistência:</b> 3 minutos de corrida contínua, controlando a respiração. Em todas as aulas devem ser aumentados 15 segundos quando possível.</p>																		

## Apêndice XXIX– Questionário da Noite dos Jovens Investigadores – Área do Desporto Escolar

Inquérito sobre a Noite dos Jovens Investigadores

09/07/25, 21:06

### Inquérito sobre a Noite dos Jovens Investigadores

Este Inquérito tem como objetivo recolher respostas sobre a participação das alunas do Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre do grupo de Desporto Escolar de ginástica sobre a sua participação na abertura da Noite dos Jovens Investigadores. Estas respostas irão ser utilizadas de forma anónima no meu relatório de estágio no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade Lusófona.

\* Obrigatória

1. Gostou de participar neste evento? \*

- Sim  
 Não

2. Se respondeu "não" na pergunta anterior justifique a sua resposta.

3. Gostou de fazer o esquema de ginástica em grupo com as suas colegas? \*

- Sim  
 Sim, mas preferia ter feito sozinha.  
 Não

4. Durante os treinos gostou de treinar em grupo com as suas colegas? \*

- Sim  
 Não  
 Sim, mas preferia treinar sozinha.

5. Como se sentiu ao realizar a apresentação do esquema de grupo de ginástica? \*

- Muito motivada para mostrar o que aprendi nos treinos de Ginástica
- Feliz
- Triste
- Nervosa
- Vontade de repetir esta experiência
- Apoiada pelas colegas do grupo
- Não quero repetir esta experiência
- Animada
- 

6. Acha importante ter colegas de grupo? \*

- Sim
- Não

7. Justifique a resposta anterior. \*

8. Em geral, como classificaria esta experiência da realização do esquema de grupo de Ginástica? \*

- Fraco
- Excelente
- Bom
- Satisfatório

9. Qual é a probabilidade de participar em eventos semelhantes no futuro? \*

- Muito provável
- Provável
- Nem provável nem improvável
- Improvável
- Muito improvável

10. O que gostava de ter feito e não fez? \*

11. O que gostou mais de fazer? \*

12. Quão provável seria recomendar este tipo de evento aos seus amigos? \*

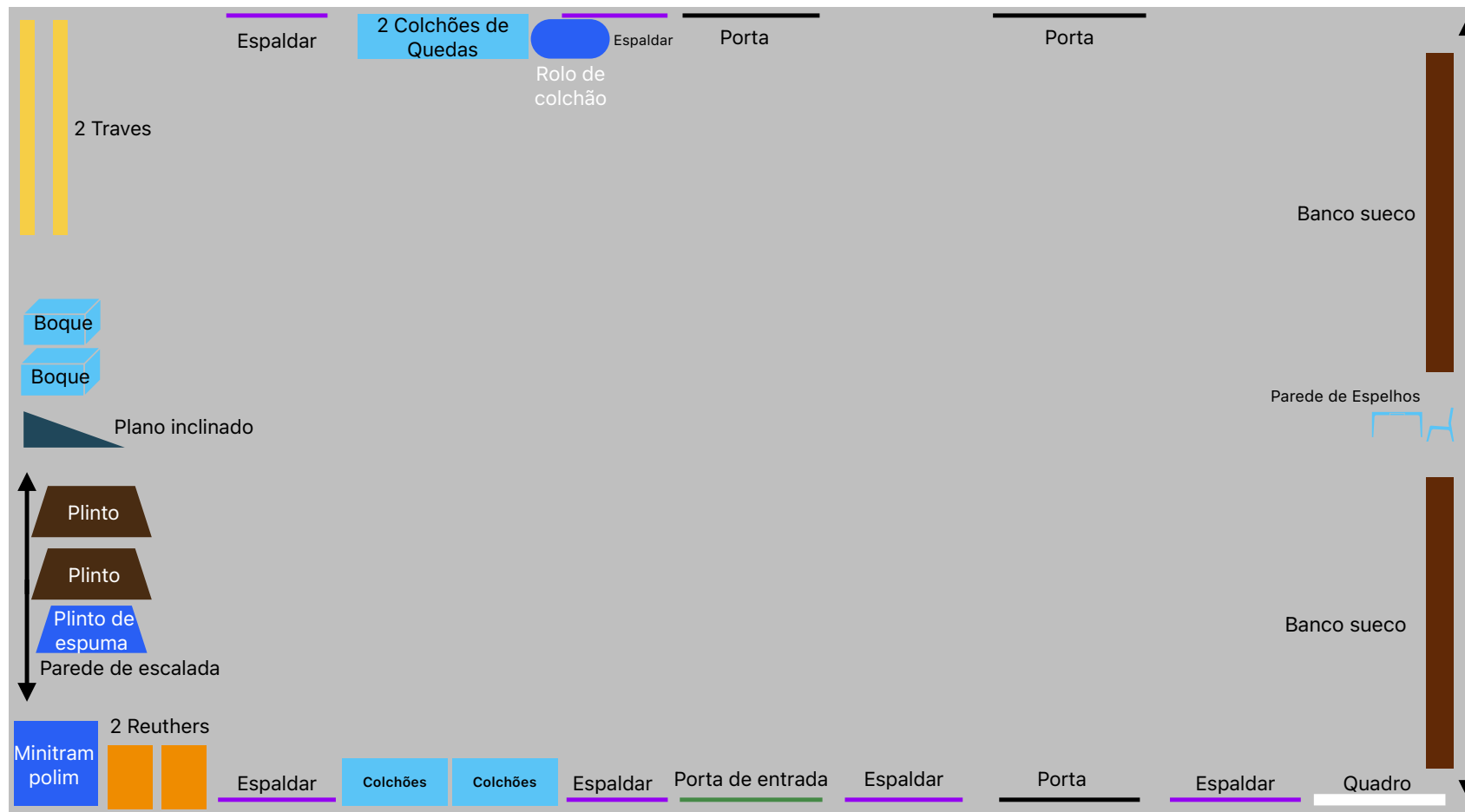
- Muito provável
- Provável
- Nem provável nem improvável
- Improvável
- Muito improvável

13. Gostava de repetir esta experiência nos próximos anos? \*

- Sim
- Não

14. Justifica a resposta anterior em poucas palavras. \*

### Apêndice XXX – Croqui Ginásio C



## Apêndice XXXI – Convite para a Noite dos Jovens Investigadores – Área da Direção de Turma (EE)



## Apêndice XXXII – Questionário - Projeto da Área da Direção de Turma



### Questionários:

**Physical Activity Questionnaire for Children (PAQ-C)** (Kowalski, et al., 1997).

#### **Questões do PAQ-C:**

1. **Durante os últimos 7 dias, em quantos dias fez alguma atividade física moderada ou intensa (como correr, nadar, jogar bola, andar de bicicleta)?**
  - ( ) Nenhum dia
  - ( ) 1 a 2 dias
  - ( ) 3 a 4 dias
  - ( ) 5 ou mais dias
  
2. **Num dia típico, quantos minutos pratica atividade física moderada ou intensa (como correr, nadar, jogar bola, andar de bicicleta)?**
  - ( ) Menos de 30 minutos
  - ( ) 30 minutos a 1 hora
  - ( ) 1 a 2 horas
  - ( ) Mais de 2 horas
  
3. **Quanto tempo fica sentado durante o seu tempo livre depois da escola? (Inclua o tempo que vê TV, que joga videojogos, ou usa o computador)**
  - ( ) Menos de 1 hora
  - ( ) 1 a 2 horas
  - ( ) 2 a 3 horas
  - ( ) Mais de 3 horas
  
4. **Quantos dias por semana tem atividade física moderada ou intensa durante o tempo livre?**
  - ( ) Nenhum
  - ( ) 1 a 2 dias
  - ( ) 3 a 4 dias
  - ( ) 5 ou mais dias

## Apêndice XXXIII – Questionário sobre a Metodologia ABCD – Área do Seminário

Questionário sobre Metodologias de Ensino na Educação Física

09/07/25, 21:13

### Questionário sobre Metodologias de Ensino na Educação Física

Este questionário tem como objetivo recolher a perceção dos docentes do grupo disciplinar de Educação Física do Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre, das metodologias de ensino, mais especificamente da metodologia "ABCD" nas aulas de Educação Física, identificando qual a visão que têm da mesma.

As respostas serão utilizadas no Seminário que irei apresentar ao grupo disciplinar.

*\* Indica uma pergunta obrigatória*

1. Email \*

\_\_\_\_\_

2. Nome \*

\_\_\_\_\_

3. Há quantos anos leciona a disciplina de Educação Física? \*

\_\_\_\_\_

4. Qual a maior dificuldade sentida na lecionação das suas aulas? (Em qualquer uma das escolas onde já lecionou)

*Marcar apenas uma oval.*

Questões de espaços disponíveis.

Questões de materiais disponíveis.

Disciplina dos alunos.

Motivação dos alunos.

Outra: \_\_\_\_\_

5. Se respondeu "outra opção", descreva-a.

---

---

---

---

---

6. Conhece a metodologia de ensino "ABCD"? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

7. O que entende dessa metodologia ("ABCD")? \*

---

---

---

---

---

8. Quais as metodologias de ensino que já utilizou nas suas aulas? \*

---

---

---

---

---

9. Qual a metodologia de ensino que prefere utilizar? Justifique a suas resposta. \*

---

---

---

---

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

## **Anexos**

### Anexo 1 – Rotação Semanal dos Espaços de aula de Educação Física

Semana	2ª FEIRA				3ª FEIRA				4ª FEIRA				5ª FEIRA				6ª FEIRA			
	Sena	Adelaide	Gin C/D	Terraço	Sena	Adelaide	Gin C/D	Terraço	Sena	Adelaide	Gin C/D	Terraço	Sena	Adelaide	Gin C/D	Terraço	Sena	Adelaide	Gin C/D	Terraço
I	Sena	Adelaide	Gin C/D	Terraço	Sena	Adelaide	Gin C/D	Terraço	Sena	Adelaide	Gin C/D	Terraço	Sena	Adelaide	Gin C/D	Terraço	Sena	Adelaide	Gin C/D	Terraço
II	Adelaide	Gin C/D	Terraço	Sena	Adelaide	Gin C/D	Terraço	Sena	Adelaide	Gin C/D	Terraço	Sena	Adelaide	Gin C/D	Terraço	Sena	Adelaide	Gin C/D	Terraço	Sena
III	Gin C/D	Terraço	Sena	Adelaide	Gin C/D	Terraço	Sena	Adelaide	Gin C/D	Terraço	Sena	Adelaide	Gin C/D	Terraço	Sena	Adelaide	Gin C/D	Terraço	Sena	Adelaide
IV	Terraço	Sena	Adelaide	Gin C/D	Terraço	Sena	Adelaide	Gin C/D	Terraço	Sena	Adelaide	Gin C/D	Terraço	Sena	Adelaide	Gin C/D	Terraço	Sena	Adelaide	Gin C/D
8.15	6B	6C	11B	12A	12C	5D	9E	6D	6E	7C	11F	9D	6F	5B	11G	8A	6E	11D	8E	6A
9.00	6B	6C	11B	12A	12C	5D	9E	6D	6E	7C	11F	9D	6F	5B	11G	8A	6E	11D	8E	6A
10.00	11A	5B	9A	12D	11E	7B	11C	5A	11A	5C	8E	8F	8B	5D		6D	11E	5E	11F	12G
10.45	11A	5B	9A	12D	11E	7B	11C	5A	11A	5C	8E	8F	8B	5D		6D	11E	5E	11F	12G
11.45	8F	5C	11G	12B	9B	11D	12F	6A	8C	5F	9F	9C	6B	7B	11B	6C	5A	7C	11C	12E
12.30	8F	5C	11G	12B	9B	11D	12F	6A	8C	5F	9F	9C	6B	7B	11B	6C	5A	7C	11C	12E
13.30	FUT	EA	GIN	TM	VOL B	BAD	VOL	EA	DC	TM	AND B	VOL I	VOL B	EA	AND B	FUT	BAD	GIN	DC	
14.15		3D	4D		1A	2A	3A	4A	DC	Jl	1B	2B	VOL I	3C	4C	Jl	1C	2C	3C	4C
15.15	8B	5F	7E	10G	6F	5E	10D	10F	8D	7F		10G	10A	AND B	10C	10F	7D	7A		8C
16.00	8B	5F	7E	10G	6F	5E	10D	10F	8D	7F		10G	10A		10C	10F	7D	7A		8C
17.00	10A	7A		8A	10B	7D	10C	10E	BAD				10B		10D	10E	7E	7F		8D
17.45	10A	7A		8A	10B	7D	10C	10E	BAD				10B		10D	10E	7E	7F		8D
18.30	BAD				BAD				BAD				BAD				BAD			
19.15	BAD				BAD				BAD				BAD				BAD			

Ano Letivo 2024/2025	
ZÉ NOBRE	BADM DE - Badminton Vários Misto + CAA + Presidente do Conselho Geral
LUÍS BAGANHA	BADM DE - Badminton Vários Misto + DT + Filipa Segura + Biblioteca
AFONSO BORGES	ESC AT DE - Escola Ativa + PES + Diretor de Instalações + Biblioteca
CLAUDIA GONÇALVES	D COM DE - Desporto Comunidade + DT + Coordenadora Departamento + Orientadora Cooperante da UL
RAQUEL ALVIM	GIN DE - Ginástica Vários Feminino (2 grupos) + DT + Coordenadora Desporto Escolar
SUSANA DINIS	FUT DE - Futsal B Masculino + DT + CAA + SIP
JOANA MACEDO	AND B DE - Andebol B Masculino + 1.º Ciclo - 3.º e 4.º ano + CAA
RAQUEL ENCARNÇÃO	VOL B DE - Voleibol B Feminino + 1.º Ciclo - 1.º e 2.º ano + CAA
PAULO AFONSO	VOL INIC DE - Voleibol Iniciados Misto + DT
SÍLVIA VALOROSO	TM DE - Ténis de Mesa Vários Misto + DT + Jl
JOÃO SILVA	DT
RITA PINTO	
1.º CICLO	BADM 1.º Ciclo - Badminton

1.º Semestre	1.ª Semana	16 Set a 20 Set	14 Out a 18 Out	11 Nov a 15 Nov	16 Dez a 20 Dez
	2.ª Semana	23 Set a 27 Set	21 Out a 25 Out	18 Nov a 29 Nov	6 Jan a 10 Jan
	3.ª Semana	30 Set a 4 Out	28 Out a 31 Out	2 Dez a 6 Dez	13 Jan a 17 Jan
	4.ª Semana	7 Out a 11 Out	4 Nov 8 Nov	9 Dez a 13 Dez	20 Jan a 24 Jan
	1.ª Semana				27 Jan a 31 Jan

2.º Semestre	2.ª Semana	10 Fev a 14 Fev	17 Mar a 21 Mar	28 Abr a 2 Mai	26 Mai a 30 Mai
	3.ª Semana	17 Fev a 21 Fev	24 Mar a 28 Mar	5 Mai a 9 Mai	2 Jun a 6 Jun
	4.ª Semana	24 Fev a 7 Mar	31 Mar a 7 Abr	12 Mai a 16 Mai	9 Jun a 12 Jun
	1.ª Semana	10 Mar a 14 Mar	22 Abr a 24 Abr	19 Mai a 23 Mai	

## Anexo 2 – Protocolo de Avaliação Inicial (AEDFL, 2024a)



Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre

Ano Letivo 2024/2025

Disciplina de Educação Física  
Ensino Básico | Ensino Secundário

Protocolo de Avaliação Inicial

### Avaliação Inicial

«A avaliação é um elemento integrante e regulador da prática educativa, permitindo uma recolha sistemática de informações que, uma vez analisadas, apoiam a tomada de decisões adequadas à promoção da qualidade das aprendizagens.» (Despacho Normativo n.º 1/2005; pág. 71).

O processo de avaliação, nas suas vertentes diagnósticas e prognóstica, assume particular importância no processo de ensino-aprendizagem, pelo facto de constituir um instrumento de extrema utilidade na aferição dos diferentes níveis de prática e no conhecimento específico de cada aluno. A avaliação inicial permite-nos ir ao encontro de duas grandes orientações das Aprendizagens Essenciais (AE) (DGE, 2018) e do Programa Nacional de Educação Física (PNEF) (2.º e 3.º Ciclos e Secundário), necessárias para a promoção da qualidade do ensino em Educação Física: a inclusividade e a diferenciação do ensino. Estas orientações visam criar as condições para uma oferta de atividade adequada a cada um dos alunos - de acordo com as suas necessidades, interesses, possibilidades e limitações - tomando por referência os conteúdos e os objetivos programáticos específicos por ano/ciclo: «...se desejarmos que os alunos realizem as aprendizagens que os conduzem ao seu desenvolvimento, é imprescindível começar por identificar as suas dificuldades e perceber as suas possibilidades... » (Carvalho, 1994; pág. 138)

A avaliação inicial é realizada a partir da observação/apreciação da participação dos alunos em situações de referência e com base nas informações recolhidas e após a identificação das principais dificuldades e necessidades dos alunos, procede-se ao Plano Anual de Turma.

### Objetivos

- Avaliar o nível inicial, bem como as possibilidades de progredir no conjunto das matérias.
- Identificar alunos críticos por matéria e matérias prioritárias, bem como aspetos críticos no tratamento de cada matéria - formas de organização, questões de segurança, formação de grupos, entre outras.
- Definir o planeamento e as etapas a desenvolver ao longo do ano letivo.
- Recolher informações para definição de prioridades de desenvolvimento (objetivos) para a etapa seguinte.
- Obter informações para, em grupo, elaborar ou reformular o plano curricular, estabelecendo objetivos por ano e definindo objetivos mínimos.

## Anexo 3 – Plano Curricular (AEDFL, 2024b)



Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre

Ano Letivo 2024/2025

Ensino Básico | Ensino Secundário

Disciplina de Educação Física

### Plano Curricular

#### Operacionalização das Aprendizagens Essenciais na Disciplina de Educação Física

Nos 2.º e 3.º Ciclos do ensino básico e no ensino secundário, evidenciando uma articulação vertical e uma progressão consistente e exequível ao longo dos anos de escolaridade, consideram-se para a disciplina de Educação Física (EF), as seguintes aprendizagens essenciais (síntese):

- na área das **Atividades Físicas**, um conjunto de matérias no nível de complexidade definido para cada ano de escolaridade, garantindo a característica eclética da disciplina, pela variedade do tipo de matérias;
- na área da **Aptidão Física**, as capacidades motoras que evidenciam aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e género;
- na área dos **Conhecimentos**, as competências definidas para cada ano de escolaridade (DGE, 2018).

## Anexo 4 – Referencial de Avaliação – 7.º Ano (AEDFL, 2024d)



### Referencial de Avaliação

#### 7º Ano

Dominios	Descritores do Perfil do Aluno ACPA (**)	Ponderação	Descritores de desempenho	Instrumentos de avaliação	
<b>Área dos Conhecimentos</b>	Conhecedor/ sabedor/ culto/informado (A, B, G, I, J)	100%	Considera-se Apto na <b>Área do Conhecimentos</b> , o aluno que obtenha classificação igual ou superior a 50%.	Observação direta	
<b>Área da Aptidão Física</b>	Criativo / Expressivo (A, C, D, J) Crítico/Analítico (A, B, C, D, G)		Considera-se Apto na <b>Área da Aptidão Física</b> , o aluno que se encontre na ZSAF, em pelo menos, nos seguintes testes: 1 Aptidão Aeróbia - Vaivém; 2 Aptidão Muscular – Abdominais + o melhor do aluno.	<b>Avaliação da Aptidão Física – Programa FITescola*</b> - Aptidão Aeróbia – Vaivém; - Aptidão Muscular – Abdominais; Flexões de Braços; Impulsão Horizontal; Flexibilidade de Ombros; Flexibilidade dos Membros Inferiores; Velocidade (40m).	Bateria de Testes do Programa Fitescolas Trabalhos escritos – individual ou em grupo
<b>Área das Atividades Físicas</b>	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J) Respeitador da diferença (A, B, E, F, H) Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J) Autavaliador/ Heteravaliador (transversal às áreas) Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autônomo (B, C, D, E, F, G, I, J) Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)		<b>Área das Atividades Físicas</b> <b>Avaliação   Competências de Desempenho</b>	<b>Níveis de Avaliação</b> Nível 1 11 a 21 Nível 2 3 a 41 Nível 3 51 Nível 4 61 Nível 5 71 <b>Classificação Final</b>	Apresentação oral/demonstração prática - individual ou em grupo Fichas de trabalho Relatórios Testes escritos Participação oral (espontânea ou solicitada) Avaliação Diagnóstica Avaliação Formativa Autoavaliação
Nas matérias, os alunos demonstram competências num dos seguintes níveis de especificação: <b>- Introdução (I); - Elementar (E).</b> Considera-se que um aluno atinge um determinado nível de desempenho - I ou E, se conseguir desenvolver as competências definidas para cada um desses níveis, tendo em conta os <b>objetivos programáticos para o 7º ano de escolaridade</b> e o Plano Curricular da disciplina.				<b>Subáreas   Matérias</b> O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade de nível <b>INTRODUÇÃO em CINCO matérias</b> de diferentes subáreas, de acordo com o seguinte conjunto de possibilidades: <b>1 matéria</b> - Jogos Desportivos Coletivos (JDC)(Andebol; Basquetebol; Futebol; Voleibol; Corfebol**). <b>3 matérias</b> - Ginástica (Solo + Rítmica + Aparelhos). <b>3 matérias</b> - Atletismo (Saltos + Corridas + Lançamentos); Atividades Rítmicas Expressivas (ARE) (Dança + Dança Social + Tradicional); Outras (Raquetas - Badminton; Ténis de Mesa; e/ou Desportos de Combate (DC) - luta; e/ou Atividades de Exploração da Natureza (AEN) - Orientação. <b>Nota</b> - Para o nível Introdução, em cinco matérias de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições: 1 - A GINÁSTICA, o ATLETISMO e a ARE constituem-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. 2 - na subárea JDC, cada uma das opções apresentadas entre parênteses é considerada como uma matéria. 3 - nas Outras, poderá ser considerada uma matéria dos Jogos de Raquetes, uma matéria da subárea de AEN ou uma matéria da subárea dos DC.	
				A atribuição dos níveis de avaliação 3, 4 e 5 pressupõe que o aluno tem sucesso nas três Áreas em avaliação: <b>Área das Atividades Físicas, Área da Aptidão Física e Área dos Conhecimentos.</b>	

DGE (2018). *Aprendizagens Essenciais. Articulação com o perfil dos alunos – 7º ano de Escolaridade.*

(\*) ACPA - Áreas de Competência do Perfil do Aluno: A - Linguagens e textos. B - Informação e comunicação. C-Raciocínio e resolução de problemas. D-Pensamento crítico e pensamento criativo. E-Relacionamento interpessoal. F- Autonomia e desenvolvimento pessoal. G-Bem-estar e saúde e Ambiente. H-Sensibilidade estética e artística. I- Saber científico, técnico e tecnologias. J-Consciência e domínio do corpo.

(\*\*) Ministério da Educação (2001). *Programa Nacional de Educação Física – Ensino Básico – 3º Ciclo.*

## Anexo 5 – Regime Especial de Avaliação (AEDFL, 2024)



Agrupamento de Escolas D. Filipa de Lencastre

Ano Letivo 2024/2025

Disciplina de Educação Física | Ensino Básico | 3.º Ciclo

### Regime Especial de Avaliação

Aos alunos que lhes seja determinado a dispensa de caráter permanente e/ou temporário, através de atestado médico (Lei n.º 51/2012 de 5 de setembro), comprovando a sua incapacidade funcional para a frequência prática das aulas da disciplina de Educação Física, aplica-se um regime especial de avaliação.

Os alunos abrangidos pelo regime especial de avaliação, são **Destaques e notas** io da disciplina - Área dos Conhecimentos e teoricamente nas Áreas das Atividades Físicas e Aptidão Física - conteúdos programáticos das aprendizagens essenciais definidas para o 3.º Ciclo, por ano escolar, em que os parâmetros terão a seguinte contribuição percentual para a classificação final dos alunos:

<b>Conhecimentos</b>	<b>80%</b>
<b>Atitudes</b>	<b>20%</b>
	<b>100%</b>

Aos alunos é aplicável um regime de avaliação com as seguintes características:

#### Conhecimentos

O aluno com **atestado médico de caráter permanente/temporário – duração igual ou superior a um mês** deve elaborar, pelo menos:

- **dois trabalhos escritos** em grupo e/ou individual com/sem apresentação oral/demonstração – um por semestre, sobre os temas/subtemas da área dos Conhecimentos e sobre os conteúdos programáticos teóricos das áreas das Atividades Físicas e Aptidão Física, que se encontram definidos por ano escolar – 7.º, 8.º e 9.º ano na gestão curricular/plano curricular da disciplina;
- **um ou dois testes de avaliação por semestre**, onde se inclui os conteúdos programáticos das três áreas de extensão da disciplina;
- **fichas de trabalho e/ou relatórios**;
- **participação oral espontânea ou quando solicitada**.

#### Regime Misto

Aplicam-se as tarefas anteriores nas matérias em que não é possível obter elementos de avaliação dos conteúdos práticos.

## Anexo 6 – Perfil do aluno na Disciplina de Educação Física (AEDFL, 2024c)



### Perfil do aluno

7.º Ano

Domínios	Descritores do Perfil do Aluno ACPA (**)	Ponderação	Descritores de desempenho	
<b>Área dos Conhecimentos</b>	Conhecedor/ sabedor/ culto/ informado (A, B, G, I, J)	100%	Considera-se <b>Apto</b> na <b>Área do Conhecimentos</b> , o aluno que obtenha classificação igual ou superior a 50%.	
<b>Área da Aptidão Física</b>	Criativo /Expressivo (A, C, D, J)		Considera-se <b>Apto</b> na <b>Área da Aptidão Física</b> , o aluno que se encontre na ZSAF, em pelo menos, nos seguintes testes: 1 Aptidão Aeróbia – Vaivém. 2 Aptidão Muscular – Abdominais + o melhor do aluno.	
<b>Área das Atividades Físicas</b>  Nas matérias, os alunos demonstram competências num dos seguintes níveis de especificação:  - Introdução (I); - Elementar (E).  Considera-se que um aluno atinge um determinado nível de desempenho – I ou E, se conseguir desenvolver as competências definidas para cada um desses níveis, tendo em conta <a href="#">os objetivos programáticos para o 7º ano de escolaridade</a> e o Plano Curricular da disciplina.	Critico/Analítico (A, B, C, D, G)		<b>Área das Atividades Físicas</b> <b>Avaliação   Competências de Desempenho</b>	
	Indagador/ Investigador/ Sistematizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)		<b>Níveis de Avaliação Quantitativo</b>	<b>Nível de Avaliação Qualitativo</b>
	Respetador da diferença (A, B, E, F, H)		<b>Nível 1</b> 1  a 2	<b>Muito Insuficiente</b>
	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)		<b>Nível 2</b> 3 a 4	<b>Insuficiente</b>
	Autoavaliador/ Heteroavaliador (transversal às áreas)		<b>Nível 3</b> 5	<b>Suficiente</b>
	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)		<b>Nível 4</b> 6	<b>Bom</b>
	Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)		<b>Nível 5</b> 7	<b>Muito Bom</b>
			<b>CLASSIFICAÇÃO FINAL</b>	
	A atribuição dos níveis de avaliação 3, 4 e 5 pressupõe que o aluno tem sucesso nas três Áreas em avaliação: Área das Atividades Físicas, Área da Aptidão Física e Área dos Conhecimentos.			
	<b>Descritores de Desempenho por Área</b> <b>Aprendizagens Essenciais</b>			
	As aprendizagens previstas referem-se a objetivos gerais, obrigatórios em todas as escolas, definindo as competências comuns a todas as áreas que se expressam através do seguinte: 1. Participar ativamente em todas as situações e procurar o êxito pessoal e o do grupo: a) Relacionar-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários; b) Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s); c) Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s); d) Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma; e) Apresentar iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando também as que são apresentadas pelos companheiros com			

		<p>interesse e objetividade; f) Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes; g) Analisar e interpretar a realização das atividades físicas selecionadas, aplicando os conhecimentos sobre técnica, organização e participação, ética desportiva, etc.;</p> <p>2. Compreender as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral, interpretando crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física;</p> <p>3. Identificar e interpretar os fenómenos da industrialização, urbanismo e poluição como fatores limitativos da aptidão física das populações e das possibilidades de prática das modalidades da cultura física;</p> <p>4. Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais, particularmente, de resistência geral de longa e de média duração; da força resistente; da força rápida; da velocidade de reação simples e complexa, de execução, de deslocamento e de resistência; das destrezas geral e específica;</p> <p>5. Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano;</p> <p>6. Conhecer e interpretar fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar regras de higiene e de segurança</p> <p><b>Avaliação da Área dos Conhecimentos:</b> Considera-se <b>Apto</b> na <b>Área do Conhecimentos</b>, o aluno que obtenha classificação igual ou superior a 50% nos temas definidos para o ano de escolaridade.</p> <p><b>Avaliação da Área da Aptidão Física – Programa FITescola® :</b> A avaliação na <b>Área da Aptidão Física</b> é realizada através dos seguintes testes: - Aptidão Aeróbia – Vaivém; - Aptidão Muscular – Abdominais; Flexões de Braços; Impulsão Horizontal; Flexibilidade de Ombros; Flexibilidade dos Membros Inferiores; Velocidade (40m).</p> <p><b>Avaliação da Área das Atividades Físicas:</b> <b>Subáreas   Matérias</b> O aluno desenvolve as competências essenciais para o 7.º ano de escolaridade de nível <b>INTRODUÇÃO em CINCO matérias</b> de diferentes subáreas, de acordo com o seguinte conjunto de possibilidades: <b>1 matéria</b> - Jogos Desportivos Coletivos (JDC) - Andebol; Basquetebol; Futebol; Voleibol; Corfebol. <b>1 matéria</b> - Ginástica - Solo + Rítmica + Aparelhos. <b>3 matérias</b> - Atletismo - Saltos + Corridas + Lançamentos); Atividades Rítmicas Expressivas (ARE) - Dança + Dança Social + Tradicional; Outras - Raquetas - Badminton; Ténis de Mesa; e/ou Desportos de Combate (DC) - luta; e/ou Atividades de Exploração da Natureza (AEN) - Orientação.</p> <p><b>Nota</b> - Para o nível Introdução, em cinco matérias de diferentes subáreas, devem observar-se as seguintes condições: 1 – A GINÁSTICA, o ATLETISMO e a ARE constituem-se, simultaneamente, como uma subárea e como uma matéria. 2 – na subárea JDC, cada uma das opções apresentadas é considerada como uma matéria. 3 - nas Outras, poderá ser considerada uma matéria dos Jogos de Raquetes, uma matéria da subárea de AEN ou uma matéria da subárea dos DC.</p>
--	--	--

DGE (2018). *Aprendizagens Essenciais. Articulação com o perfil dos alunos – 7º ano de Escolaridade.*

(\*) ACPA - Áreas de Competência do Perfil do Alunos: **A** - Linguagens e textos. **B** - Informação e comunicação. **C**-Raciocínio e resolução de problemas. **D**-Pensamento crítico e pensamento criativo. **E**-Relacionamento interpessoal. **F**- Autonomia e desenvolvimento pessoal. **G**-Bem-estar e saúde e Ambiente. **H**-Sensibilidade estética e artística. **I**- Saber científico, técnico e tecnologias. **J**-Consciência e domínio do corpo.

Jacinto et al. (2001). *Programa Nacional de Educação Física – Ensino Básico - 3º Ciclo.*