



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA
PADRE ANTÓNIO VIEIRA**

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado pelo Professor Doutor João Paulo Ferreira de Sousa Cruz.

Lara Sofia Santos Sousa/ N.º. 22101705

Lisboa

2024



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA
PADRE ANTÓNIO VIEIRA**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa, no dia 17/ 01/2025, perante o júri, com o Despacho de Nomeação Nº 1155 / 2024, de 12 de dezembro de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa;

Arguente: Professor Doutor Mário Luís Castro Guimarães;

Orientador: Professor Doutor João Paulo Ferreira de Sousa Cruz.

Lara Sofia Santos Sousa/ N.º. 22101705

Lisboa

2024

Conhecer-se a si mesmo é o começo de toda a sabedoria.

(Aristóteles)

Agradecimentos

Como primeiro agradecimento, gostaria que fosse aos meus pais, avós e irmão por serem os primeiros a acreditar e a apoiar todos os meus sonhos e ambições tanto a nível profissional como pessoal.

Ao meu namorado, agradeço por todo o apoio e ajuda a alcançar os meus objetivos.

Gostaria de agradecer ao professor JMS, orientador de escola, pelo apoio, disponibilidade e oportunidade de seguir o meu sonho, ser professora.

A todos os professores da Licenciatura e Mestrado que me transmitiram todo o seu conhecimento de forma que fosse possível a minha aprendizagem.

Ao professor JS, orientador universitário, que me incentivou a dar sempre o meu melhor e a fazer com que refletisse ao longo deste ano.

A todos os docentes e não docentes da Escola Secundária Padre António Vieira que, de alguma forma, contribuíram para o enriquecimento do conhecimento científico e complexidade do ensino.

Agradeço às minhas colegas de estágio, BA e RL, pela cooperação e colaboração ao longo deste ano de estágio.

Aos meus alunos, agradeço por este ano letivo.

Por fim, agradecer a todos os amigos por acompanharam o meu percurso.

Resumo

O presente documento apresenta os balanços e reflexões das 4 áreas.

Na lecionação, a atitude dos alunos face à Educação Física foi positiva, visto que ao longo do tempo foram mostrando cada vez mais empenho e autonomia em fazer mais e melhor, sendo também que a colaboração e cooperação entre alunos melhorou desde o início. O projeto específico da lecionação foi o desenvolvimento da resistência, no qual consegui em 6 semanas, realizar durante as aulas, o método de treino intervalado de alta intensidade (*HIIT*) e aconselhar os alunos a desenvolverem a sua resistência fora da aula, uma vez que dois alunos da turma não estavam na zona saudável na bateria de testes de resistência do FitEscola. Relativamente ao Professor a Tempo Inteiro, o mesmo foi realizado na semana de 6 a 10 de março, no qual tinha como objetivo enriquecer o meu ensino para outras turmas, principalmente as metas estabelecidas para cada tarefa. Melhorei alguns aspetos que tinha como objetivo e aprendi novos métodos e técnicas de ensino.

Relativamente ao Desporto Escolar, comecei por integrar na modalidade de ginástica acrobática, mas devido à pouca adesão dos alunos, tive de mudar para o Desporto Escolar de Voleibol. O Desporto Escolar de Voleibol tinha alunos que não cumpriam introdução no início do ano, mas ao longo dos tempos foram melhorando e progredindo, conseguindo assim cumprir o nível introdução. O projeto específico foi a aprendizagem da arbitragem do voleibol, visto ser interesse dos alunos e necessidade dos mesmos.

Na Direção de Turma para além de desenvolvermos a saída de campo também trabalhamos outros temas, sendo um deles a área dos conhecimentos na Educação Física. A saída de campo realizou-se no Parque José Gomes Ferreira a 17 de maio 2023 e a mesma teve como atividades os jogos tradicionais, orientação, tiro com arco e ténis de mesa. O projeto específico da Direção de Turma foi o transtorno depressivo e a forma como os professores devem intervir e relacionar-se com este tipo de alunos.

O seminário teve como tema as dificuldades de aprendizagem na ginástica, onde em conversa com os professores do departamento, percebemos os problemas e necessidades dos alunos na matéria da ginástica, disponibilizando assim um guião com progressões em função das necessidades dos alunos relativamente às ações musculares e motoras.

O estágio pedagógico em Educação Física foi uma experiência fundamental para consolidar os conhecimentos teóricos adquiridos, permitindo-me desenvolver competências pedagógicas essenciais para a minha prática de docência.

Palavras-chaves: Lecionação; Direção de Turma; Estágio Pedagógico; Educação Física.

Abstract

This document presents the balances and reflections of the 4 areas.

During teaching, the students' behavior concerning Physical Education was positive, since that along the passage of time they were showing more and more commitment and autonomy in doing more and better, also that the collaboration and cooperation between students got better than it was in the beginning. The specific teaching project was the development of their endurance, in which I managed to carry out the high-intensity interval training (*HIIT*) method during classes in 6 weeks and advise students to develop their endurance outside the class, since two students in the class were not in the healthy zone in FitEscola's battery of endurance tests. Regarding the Full-Time Teacher, it was executed in the week of March 6th to 10th, with the aim of enriching my teaching for other classes, especially the goals established for each task. I improved some aspects that I had as a goal and learned new teaching methods and techniques.

Regarding School Sports, I started by integrating the acrobatic gymnastics modality, but due to low student participation, I had to change to the Volleyball School Sports. The Volleyball School Sports had students who did not meet the introduction level at the beginning, but over time they improved and progressed, thus managing to meet the introduction level. The specific project was learning how to referee volleyball, as it was the students' interest and need.

In Class Management, in addition to developing the field trip, we also worked on other topics, one of which is the area of knowledge in Physical Education. The field trip took place at Parque José Gomes Ferreira on May 17th, 2023 and its activities included traditional games, orienteering, archery and table tennis. The Class Management's specific project is depressive disorder and the way in which teachers should intervene and relate to this type of students.

The theme of the seminar was learning difficulties in gymnastics, where in conversation with the department's teachers, we understood the problems and needs of students in gymnastics, thus providing a script with progressions based on the students' needs regarding muscular actions and motors.

The teaching internship in Physical Education was a fundamental experience for consolidating the theoretical knowledge I had acquired, allowing me to develop essential pedagogical skills for my teaching practice.

Keywords: Teaching; Class Management; Pedagogical Internship; Physical Education.

Abreviaturas

ABCD	Aptidão, Bolas, Colchões e Dança
ATA	Documento oficial de uma reunião
CP	Conselho Pedagógico
CT	Conselho de Turma
DGE	Direção- Geral da Educação
DT	Diretora de Turma
E	Elementar
EE	Encarregado de Educação
EF	Educação Física
ESPAV	Escola Secundária Padre António Vieira
F	Feminino
FZSAF	Fora Zona Saudável Aptidão Física
I	Introdução
I -	Quase Introdução
I +	Quase Elementar
JDC	Jogos Desportivos Coletivos
JT	Jogos Tradicionais
M	Masculino
MAGIC	Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima
NE	Nível Elementar
NI	Nível Introdução
OMS	Organização Mundial da Saúde
PJGF	Parque José Gomes Ferreira
PNEF	Programa Nacional de Educação Física
PTI	Professora Tempo Inteiro
ZSAF	Zona Saudável de Aptidão Física

Índice

1. Lecionação.....	16
1.1 1ª Etapa Prognóstico.....	20
1.1.1 Balanço 1º etapa Prognóstico	26
1.2 2ª Etapa Prioridades	29
1.2.1 Balanço 2ª etapa Prioridades.....	36
1.3 3ª Etapa Progresso.....	38
1.3.1 Balanço 3ª etapa Progresso	43
1.4 4ª Etapa Produto.....	45
1.4.1 Balanço 4º etapa Produto.....	48
1.5 Projeto Específico de Lecionação.....	50
1.6 Professor a Tempo Inteiro.....	52
1.6.1 Balanço Professor a Tempo Inteiro	54
2. Direção de Turma	55
2.1 1ª Etapa Direção de Turma.....	55
2.1.1 Balanço Direção de Turma	57
2.2 2ª Etapa Direção de Turma.....	57
2.2.1 Balanço Direção de Turma	59
2.3 3ª Etapa Direção de Turma.....	59
2.3.1 Balanço Direção de Turma	62
2.4 4ª Etapa Direção de Turma.....	62
2.4.1 Balanço Direção de Turma	64
2.5 Projeto Específico de Direção Turma.....	64
2.6 Saída de Campo.....	66
2.6.1 Balanço Saída de Campo.....	69
3. Desporto Escolar	71
3.1 1ª etapa DE- Ginástica	71
3.1.1 Balanço DE- Ginástica.....	74
3.2 2ª etapa DE Ginástica	75
3.2.1 Balanço do fim do DE Ginástica.....	76
3.3 1ª Etapa Voleibol.....	77
3.3.1 Balanço DE- Voleibol.....	78
3.4 2ª Etapa Voleibol.....	78
3.4.1 Balanço DE - Voleibol.....	79

3.5	3ª Etapa Voleibol.....	79
3.5.1	Balanço DE- Voleibol.....	80
3.6	4ª Etapa Voleibol.....	80
3.6.1	Balanço DE- Voleibol.....	81
3.7	Projeto Específico do Desporto Escolar.....	81
4	Seminário.....	83
4.1	1ª Etapa Revisão da Literatura e Objetivos.....	83
4.2	2ª Etapa.....	84
4.2.1	Procedimento.....	84
4.2.2	Instrumentos.....	85
4.2.3	Programa.....	86
4.3	3ª Etapa.....	86
4.3.1	Análise das respostas do questionário.....	86
4.4	4ª Etapa.....	88
4.5	Balanço.....	90
	Conclusão.....	92
	Referências Bibliográficas.....	94
	Apêndices.....	I
	Apêndice I- Questionário Inicial.....	I
	Apêndice II- Prioridades Específicas.....	III
	Apêndice III- HIIT em aula.....	IV
	Apêndice IV- HIIT em casa.....	V
	Apêndice V- Teste área dos conhecimentos.....	VI
	Apêndice VI- Horário PTI.....	VII
	Apêndice VII- Jogos.....	VIII
	Apêndice VIII- Guião entrevista Psicóloga.....	XVI
	Apêndice IX- Programa da Saída de Campo.....	XVII
	Apêndice X- Teste Desporto Escolar.....	XXI
	Apêndice XI- Questionário Inicial.....	XXII
	Apêndice XII- Guião entrevista professor e aluno.....	XXIII

Apêndice XIII- Guião Seminário	XXIV
Anexos.....	XXXV
Anexo I- Protocolo de avaliação de educação física	XXXV
Anexo II- Perceção esforço Borg	XLIII
Anexo III- Autorização dos Encarregados de Educação	XLIV
Anexo IV- Credencial- visita de estudo	XLV
Anexo V- Declaração de idoneidade.....	XLVI
Anexo VI- Progressões de Ginástica.....	XLVII
Anexo VII- Rotação de espaços	XLVIII
Anexo VIII- Plano Anual de Ação de Educação Física	XLIX

Índice de Figuras

Figura 1. Unidade Didática nº1	22
Figura 2. Unidade Didática nº2	34
Figura 3. Unidade Didática nº3	39
Figura 4. Unidade Didática nº4	46
Figura 5. Novo horário atualizado 22/23.....	60
Figura 6. Prioridades DE	75
Figura 7. Prova de Aferição 2022 Ginástica solo	84
Figura 8. Respostas à questão 1 e 2.....	87
Figura 9. Resposta à questão 4	87
Figura 10. Resposta à questão 5	88

Índice de Tabelas

Tabela 1. Critérios de avaliação.....	18
Tabela 2. Grupos 3 níveis	21
Tabela 3. Organização das matérias Dias e Espaços 1ª Etapa	23
Tabela 4. Resultados da avaliação inicial	25
Tabela 5. Resultados FITEscola	26
Tabela 6. Resumo dos Resultados da Aptidão Física	28
Tabela 7. Prioridades Gerais.....	31
Tabela 8. Formação de Grupos	33
Tabela 9. Organização das matérias Dias e Espaço 2ª Etapa.....	34
Tabela 10. Organização das matérias Dias e Espaço 3ª Etapa.....	38
Tabela 11. Resumo dos Resultados da Aptidão Física	44
Tabela 12. Organização das matérias Dias e Espaço 4ª Etapa.....	46
Tabela 13. Resultados Dezembro	51
Tabela 14. Resultados Fevereiro.....	52
Tabela 15. Planeamento 1ªetapa direção de turma	56
Tabela 16. Planeamento da 2ª etapa de direção de turma.....	58
Tabela 17. Planeamento da 3ª etapa de direção de turma.....	60
Tabela 18. Critérios Jogos Tradicionais	61
Tabela 19. Planeamento da 4ª etapa de direção de turma.....	62
Tabela 20. Grupos dos jogos tradicionais.....	63
Tabela 21. Objetivos gerais e específicos.....	67
Tabela 22. Questões de Orientação	68
Tabela 23. Avaliação inicial ginástica acrobática.....	74
Tabela 24. Programa Seminário	86

Índice de Quadros

Quadro 1. Horário semanal	14
Quadro 2. Caracterização dos espaços	18
Quadro 3. Temas abordar DT-Aluno	56

Introdução

O estágio pedagógico, o qual espero este ser o 5º ano de Licenciatura e Mestrado, o primeiro marco mais importante da nossa vida profissional que irá ficar para o nosso sempre.

A Educação Física é uma disciplina encantadora a meu ver, pois a Educação Física desenvolve diversas áreas, ou seja, são imensas e diferentes as áreas que se encontram numa só disciplina, enquanto as outras disciplinas só têm uma área específica (Bom, 1993).

Neste documento que relata os meus acontecimentos em estágio, reflexões, balanços, objetivos, entre muitos outros. Abordei as grandes 4 áreas que estiveram presentes neste ano, sendo essas a lecionação, a direção de turma, o desporto escolar e o seminário.

A escola escolhida para ter esta experiência foi a Escola Secundária Padre António Vieira, devido à localização da mesma e do orientador de escola, professor JMS.

A turma que me foi intitulada foi um 12º ano, do curso de ciências socioeconómicas. O registo que irei apresentar maioritariamente semanalmente:

Quadro 1. **Horário semanal**

Hora	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
8h00		REUNIÃO ESTÁGIO		DT-Aluno	EF 12°CCT3
8h50				EF 12°CSE	
8h50					EF 10°CSE
9h40					
9h55			EF 12°CCT3		
10h45					REUNIÃO ESTÁGIO
10h45					
11h35					
11h50					
12h40		EF 12°CSE		EF 10°CSE	
12h40					
13h30					
13h40				Desporto Escolar	Desporto Escolar
14h30					
14h30					
14h55					

Prof. Lara Sousa
 Prof. Raquel Leal
 Prof. Beatriz Amador

Relativamente às áreas, a lecionação foi uma das áreas que gostei mais de experienciar no estágio, sendo que a turma foi boa nesta disciplina e tem prazer em fazê-la, porém houve algumas falhas que não permitiam o melhor funcionamento das aulas, pois ao serem poucos alunos e ainda faltarem, levava a que as aulas não tivessem tantas estações e dinâmicas como desejava.

A turma ao longo do ano letivo melhorou a nível de autonomia, responsabilidade, empenho e a nível prático.

O PTI foi uma semana excepcional e que aprendi muito, pois ouvia *feedbacks* diferentes de outros professores e intervenções novas.

Na semana do professor a tempo inteiro, com os *feedbacks* e intervenções, consegui melhorar a leção e a forma de ver a aula na minha turma.

Em contraste com a área de direção de turma, que inicialmente não despertava grande entusiasmo em mim, a experiência revelou-se extremamente gratificante. O contacto direto com os alunos e Encarregados de Educação, assim como a oportunidade de lecionar e realizar projetos de saída de campo com a turma, proporcionaram-me momentos memoráveis e um crescimento profissional significativo. Apesar do contacto positivo com os alunos e da dedicação à função, a turma apresentou um desempenho insatisfatório em duas disciplinas ao longo do ano, o que resultou no cancelamento da tão aguardada saída de campo.

A experiência com o Desporto Escolar foi marcada como complexa e recompensadora. Iniciei o DE com a modalidade de ginástica, mas devido à baixa adesão dos alunos, tive de mudar para o DE de voleibol. Apesar da mudança, o DE de voleibol foi muito gratificante, pois testemunhei um grande progresso por parte dos alunos, a maioria dos quais não tinham nível e conseguiram alcançar até ao final do ano letivo, o nível introdução +. Foi extremamente recompensador ver o desenvolvimento e o empenho dos alunos.

No entanto, o número reduzido de alunos (seis inscritos) limitou as atividades e tarefas que eu poderia realizar. Gostaria de ter tido mais alunos para poder diversificar as atividades e proporcionar uma experiência mais enriquecedora.

Em suma, a experiência com o Desporto Escolar foi complexa, mas também muito gratificante. Aprendi a lidar com desafios e a adaptar-me a diferentes situações. Testemunhei e contribuí para o desenvolvimento dos alunos.

O seminário é um importante conjunto de dados para capturar a essência das experiências dos professores (Whiehead & Huxtable, 2010). O tema da ginástica assume um significado especial para mim, entrelaçando propósitos pessoais e profissionais. Desde a infância marcada por treinos intensos e diversas conquistas, até ao contexto profissional, onde transmito esse conhecimento para novas gerações como treinadora. Aliada à minha experiência como docente, este tema, motivou-me a realizar esta pesquisa, que tem como objetivo central investigar e propor soluções para os desafios da leção da ginástica de solo no contexto escolar.

1. Lecionação

A lecionação é uma das grandes áreas. A área que todo o estudante presente neste mestrado deseja cruzar-se.

Na lecionação, é importante avaliar corretamente a valência que cada espaço pode oferecer para as nossas aulas.

Carvalho, Vieira, Dias, Santos, Sá, Duarte e Gonçalves (2016) mencionam que a lecionação é importante visto transcender a aplicação dos conhecimentos. A experiência na lecionação é essencial na formação de professores de Educação Física, pois através da vivência na lecionação, construímos as competências e habilidades para promover uma Educação Física de qualidade, transformadora e positiva para todos os alunos.

Em relação ao departamento de Educação Física, o mesmo era constituído por 13 professores de Educação Física.

Caracterização dos espaços e carga horária de Educação Física

A Escola Secundária Padre António Vieira apresenta cinco espaços de Educação Física, sendo o espaço 1 ideal para realizar todas as matérias em situação de avaliação de NI e NE, exceto futebol e andebol em quaisquer situações de avaliação; os espaços 2+3 funcionam em conjunto, ou seja, o professor pode estar presente no ginásio (espaço 2) e/ou no exterior (espaço 3), em termos de rotação de espaços é bastante positivo existir esta diversidade de espaços. O transporte de colchões é proibido, esta rotação e conjunto de espaços permite a realização de todas as atividades e avaliações, assim atendendo às necessidades de todos os alunos, tanto para o nível introdutório quanto para o nível elementar. O espaço 4 é um local coberto, no qual podemos fazer de igual forma todas as matérias, exceto situação de avaliação de ginástica, devido ao que foi anteriormente mencionado, contudo, há a hipótese de ficar uma rede de voleibol constantemente montada no campo, se isso posteriormente acontecer, o espaço fica mais limitado, não nos permitindo utilizar o campo inteiro para situações de avaliação nas matérias de andebol e futebol. O espaço 5 também é um espaço exterior, mas contém um campo de relvado sintético e para além desse campo, tem uma longa dimensão de espaço com arcadas, conseguindo assim aproveitar também para alguma prática desportiva, o presente espaço consegue assim fazer todas as matérias desejáveis, tanto a nível de tarefas em aula como avaliação, exceto a situação de avaliação de ginástica.

Os espaços demonstram muita qualidade para conseguirmos uma atividade enriquecedora, eclética e um desenvolvimento da multilateralidade do aluno como descrito nos Programas Nacionais de Educação Física – PNEF (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001).

Em relação ao tempo de aula na ESPAV, a mesma teve uma aula de 100 minutos e outra aula de 50 minutos, um aspeto positivo da turma do 12º CSE foi não terem dois dias seguidos de prática de Educação Física, porém, não foi positivo haver apenas dois dias com aulas Educação Física.

Segundo o professor Bom, nas suas aula de Mestrado, poderia haver um aumento de aulas de Educação Física ao longo da semana, visto que uma esmagadora percentagem de jovens, não praticava qualquer atividade física nos seus tempos de lazer, apenas fazendo atividade física na Educação Física. Dando percentagem aos jovens que não faziam atividade física em tempo de lazer, a maioria da turma 12º CSE não fez essa prática. Portanto, o aumento da carga horária, viabilizando a possibilidade de passar a haver pelo menos 3 aulas de Educação Física por semana para conseguirmos aproximar dos objetivos da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) afirmando que as “atividades aeróbias de intensidade vigorosa, bem como atividade de fortalecimento muscular e ósseo, devem ser incorporadas em pelo menos 3 dias por semana” (OMS, 2020, p.3), não descartando a importância de “As crianças e adolescentes devem realizar em média 60 minutos por dia, de atividade física de intensidade moderada a vigorosa (...)” (OMS, 2020, p.3).

A tabela posteriormente mencionada apresenta um resumo abrangente dos espaços disponíveis na escola para a realização de aulas de Educação Física, visa assim a compreensão das características e limitações de cada espaço.

O espaço marcado a vermelho identifica os que não atendem aos requisitos mínimos para a prática segura. As verdes representam aqueles considerados adequados para a avaliação e o desenvolvimento das matérias mencionadas. A amarelo são os espaços que são adequados para a realização e desenvolvimento das matérias, mas não avaliação das mesmas.

nível introdução e o nível elementar, ou seja, o aluno sabe mais que nível de introdução.

– *Elementar (E)*, corresponde quando o aluno demonstra e realiza na totalidade as competências do nível elementar.

Relativamente à aptidão física, apenas é necessário para alcançar a ZSAF, o sucesso de um teste da aptidão aeróbia, uma força e uma flexibilidade.

A turma é 12º ano do curso Ciências Socioeconómicas, foi uma turma formada por 21 alunos, 11 alunos eram do sexo feminino e 10 alunos do sexo masculino, no qual a média de idades é de 17, 1 anos.

A presente turma não apresentava nenhum caso de necessidades educativas especiais e alunos indisciplinados.

Num primeiro momento foi-me apresentada uma caracterização da turma do ano passado, 11º CSE, no qual faziam parte 17 alunos da turma presente, ou seja, da maioria da turma já tinha conhecimento prévio devido às indicações do professor de Educação Física e diretor de turma JS. O professor orientador JS descreveu a turma com muitos aspetos positivos, destacando os diversos líderes que a turma continha, as notas do ano anterior de Educação Física serem relativamente elevadas e uma situação fundamental foi mencionar as relações entre os alunos e as suas proximidades.

Desta forma e para conhecer melhor a turma, no primeiro dia de aulas, apresentei e entreguei para devido preenchimento por parte dos alunos, um questionário de informação do aluno. Este questionário tinha diversas perguntas para contextualizar e conhecer a situação das matérias, áreas, conhecimentos, e situações pessoais de cada aluno, pertinentes para o desenvolvimento e lecionação das aulas de Educação Física.

Relativamente ao ano de escolaridade que lecionei foi um 12º ano, e de acordo com a Direção-Geral de Educação (2018) deve ser dada continuidade ao que foi definido para o 11º ano, permitindo aos alunos a opção pelas matérias que querem desenvolver ou melhorar.

De acordo com o referido, uma das perguntas era sobre as opções, outras questões deste documento eram como “Gostas de educação física?”, “A tua experiência em Educação Física foi positiva?”, “O que é para ti um bom professor de Educação Física?”, “Utilizando a escala de 1 a 5, diz o teu gosto consoante as seguintes modalidades”, “Costumas participar no Desporto Escolar?”, entre outras. Podemos averiguar o questionário no Apêndice I.

A turma demonstrou interesse no preenchimento do questionário e após análise das respostas dos diversos alunos, ficámos a saber que uma grande maioria tinha como

opção ginástica acrobática, atletismo; voleibol, basquetebol/ andebol; orientação/ badminton/ corfebol.

Em relação a casos críticos, a turma tinha três casos não muito positivos, um caso foi falta de presença do aluno até ao fim de outubro, outro caso foi não poder fazer a prática da aula de Educação Física durante um mês e o último caso menos positivo foi um aluno que se considerou agressivo e depressivo no questionário feito na primeira aula. Eu e o professor orientador de estágio investigámos e analisámos soluções para estes problemas.

Os casos críticos positivos foi termos alguns alunos 'especialistas' em certas áreas da Educação Física, sendo um aluno muito bom na prática da atividade ténis de mesa e outro aluno com uma excelente reputação na prática da modalidade do basquetebol.

1.1 1ª Etapa | Prognóstico

A primeira etapa tem diversos objetivos fundamentais que são o de “conhecer os alunos em atividade de Educação Física (...), rever aprendizagens anteriores (...), recolher dados para orientar a formação dos grupos (...), avaliar o nível inicial dos alunos (...), identificar os alunos 'críticos' (...) e criar um bom clima de aula (...)” (de Carvalho, 1994, p. 139-140).

Os objetivos operacionais interligados com os objetivos fundamentais eram fazer um questionário inicial, ter conversas informais com os alunos e observar os mesmos nas aulas de Educação Física, isto para conhecer os alunos em atividade de Educação Física e identificar os alunos 'críticos'. Na revisão das aprendizagens anteriores, abordei todas as matérias do currículo, respeitando as condições de cada espaço. Recolhi dados para orientar a formação dos grupos e informações das aulas de Educação Física. Criei grupos homogéneos e heterogéneos, dando autonomia aos alunos para observar certos comportamentos e ações. Para avaliar o nível inicial dos alunos, criei situações de aprendizagem que se aproximassem de situações de avaliação ou até mesmo situações de avaliação formal. O objetivo fundamental foi a criação de um bom clima de aula que tinha como objetivo operacional a criação de rotinas e regras.

Dentro da etapa do prognóstico, de 20 setembro a 27 outubro, tivemos a avaliação inicial, de acordo com Carvalho (1994), esta foi considerada uma forma de diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos consoante as aprendizagens obtidas e o processo que tivemos de ter consoante as mesmas.

Após análise dos questionários e observação do comportamento e competências dos alunos, organizei a turma em três grupos distintos.

Os alunos com maior capacidade e competência em todas as matérias foram designados como 'TOP'.

Os alunos que se apresentaram como 'transição', eram os alunos que demonstravam potencial para progredir ao longo do ano para o grupo TOP. Embora apresentassem algumas dificuldades em algumas matérias, mas demonstravam capacidades para as superar.

Os alunos críticos, eram aqueles que apresentavam grandes dificuldades na maioria das matérias. Necessitavam de trabalhar com os alunos do grupo TOP e alguns alunos do grupo Transição, para a formação de um grupo heterogéneo.

O grupo TOP foi bom em todas as matérias, enquanto o grupo Transição destacava-se na ginástica de solo, a ginástica acrobática, dança, badminton e voleibol.

Tabela 2. Grupos 3 níveis

TOP	Transição	Críticos
DS	RR	BF
FG	CM	DL
IA	MF	DG
IT	RF	MS
TB	TB	OC
	VM	RC
		RG
		TF
		RR

Em relação à parte das áreas das atividades físicas, foram avaliadas todas as matérias, sendo essas, voleibol, andebol, futebol e basquetebol, ginástica acrobática, atletismo, danças sociais (cha-cha-cha e salsa), badminton e corfebol.

UNIDADE DIDÁTICA		1	1º SEMESTRE	INÍCIO	20/set/22	
TURMA		12°CSE	ETAPA PROGNÓSTICO	FIM	27/out/22	
MATÉRIAS		APTIDÃO FÍSICA, VOLEIBOL, ANDEBOL, BASQUETEBOL, FUTEBOL, GINÁSTICA ACROBÁTICA, ATLETISMO, DANÇA, BADMINTON E CORFEBOL				
OBJETIVO		Avaliação inicial dos alunos e as suas aprendizagens nas matérias de Educação Física e definir as prioridades de cada aluno.				
PARTE	MATÉRIAS	CONTEÚDO	ESPAÇOS	TEMPO		
				50'	100'	
Inicial	Aquecimento	JDC: Estafetas Lúdicos s/ e bola; Andebol: Jogo do quintal Voleibol: Jogo dos toques; Futebol: Rabia; Basquetebol: Monocorfebol; Atletismo: Aquecimento dinâmico; Ginástica: Mobilização Articular	1, 2_3, 4, 5	6'	8'	
Fundamental	Voleibol	2+2, serviço por baixo a 4,5 m, 12x6 (12 transposições no mínimo e no mínimo 3 passes de toques de dedos)	1 e 4	11'	22'	
	Andebol	4x4, progressão no campo, desmarcação e remates em salto não protagonizados.	2_3, 4 e 5	11'	22'	
	Futebol	4x4, bola muito tempo em campo e remates		11'	22'	
	Basquetebol	3x3, jogador orienta-se para o cesto, desmarca-se e corta para o cesto.	1, 2_3 e 4	11'	22'	
	Ginástica Acrobática	Realizam 3 figuras de pares e 3 figuras de trios, definindo a mesma durante 3 segundos e de forma sequencial.	1 e 2_3	11'	22'	
	Atletismo	Velocidade: Corrida continua sem interrupções visíveis; Estafetas: Entrega e recebe o testemunho dentro da zona de transmissão sem desaceleração; Salto em Altura: Chamada com o pé mais afastado e transpõe fasquia; Lançamento do Peso: Peso junto ao pescoço e cotovelo afastado, empurra o peso.	1, 2_3, 4, 5	11'	22'	
	Dança	Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música.		11'	22'	
	Badminton	Situação 1+1, batendo a bola no mínimo 24 vezes e realizar clear's.	1 e 2_3	11'	22'	
	Corfebol	Jogo 3x3 meio campo, muitas situações de lançamento na passada e procura de espaços vazios.	1, 2_3, 4 e 5	11'	22'	
	Aptidão Física	HIIT- 8x 20'' alta intensidade 10'' pausa	1, 2_3, 4, 5	8'	8'	
Final	Retorno à calma	Diminuição da frequência cardíaca e balanço da aula com ligação à aula seguinte.	1, 2_3, 4, 5	2'	2'	

Figura 1. Unidade Didática n°1

O seguinte plano é um plano geral das aulas que foram dadas no plano da primeira etapa do prognóstico. As aulas foram divididas sempre com duas ou mais matérias, trabalhando as mesmas por estações ou então por matérias, ou seja, começavam todos com a mesma matéria e após a observação e avaliação, percebo que a mesma está consolidada por alguns alunos, coloquei os que já dominavam essa matéria noutra matéria e os que ainda não dominavam bem mantinham-se na mesma tarefa.

A organização da primeira etapa aconteceu após fazer a caracterização dos espaços e agrupar as várias matérias que iria lecionar, fazendo assim uma tabela com a visão geral da organização da leção das matérias com os espaços.

Tabela 3. Organização das matérias | Dias e Espaços | 1ª Etapa

Plano das Avaliações												
Etapa Prognóstica												
	Setembro				Outubro							
	20	22	27	29	4	6	11	13	18	20	25	27
	E1	E3_2	E1	E3_2	E4	E5	E3_2	E1	E5	E4	E1	E3_2
Futebol						4x4			4x4			
Basquetebol		3x3		3x3						3x3		
Voleibol	2+2		2+2		2+2			2+2			2x2	
Andebol				4x4					4x4			4x4
Ginástica Acrobática												
Atlet. Corrida												
Atlet. Saltos												
Atlet. Lançamentos												
Badminton			1+1						1x1			
Dança												
Corfebol												
FitEscola												
Aptidão Física												

Os resultados foram atribuídos consoante o protocolo de avaliação de Educação Física (Anexo I) e as situações de avaliação foram consoante o PNEF e Henriques (2012).

Os alunos o ano passado, 11º ano, alcançaram todos níveis elementares (nível máximo) em orientação e por conselho do orientador de escola, o mesmo disse que não era necessário fazer o mesmo na avaliação inicial, devido aos bons resultados do ano passado e ser opção de todos os alunos da turma.

Relativamente à matéria de futebol, optei na avaliação inicial realizar situações de 3x1 seguindo assim para uma situação 4x4, nível introdução (Henriques, 2012), após perceber que os alunos com mais dificuldades necessitavam de um complemento, na outra aula que fiz futebol, os alunos que tinham mais facilidades nessa matéria fizeram 4x4 e os alunos com mais dificuldades fizeram 3x1, circuito analítico (*slalom* com condução de bola e finalização) e situação 4x4.

A aula mencionada anteriormente foi feita com grupos homogéneos pois como o autor diz “(...) o ensino por grupos homogéneos é benéfico para os alunos, uma vez que permite adquirirem competências ao seu ritmo” (Silverman, 1993, como citado por Gomes, 2021, p. 46).

As seguintes matérias foram todas realizadas em grupos heterogéneos.

O voleibol foi a matéria que todos os alunos demonstraram um grande entusiasmo para a prática, contudo essa satisfação foi apenas para as situações de competição (contra a equipa contrária) e não as situações de cooperação, sendo essas a 2+2, nível introdução. Após conseguirem executar consoante os descritores e as metas, os mesmos puderam executar 2x2 e realizar um torneio escada. Os alunos que demonstravam competências para fazer uma situação de nível elementar realizaram 4x4 para comprovar

que cumpriam esse nível (Jacinto et al., 2001).

A avaliação inicial do basquetebol foi a situação de 3x3, meio-campo e no corfebol foi 4x4, meio-campo. Maioria dos alunos não tinha conhecimento da matéria de corfebol.

O andebol foi a matéria no qual a maioria da turma teve um bom desempenho, porém fiz 2x1 e posteriormente realizei a situação de 4x4.

Todas as matérias de jogos coletivos de invasão, os jogadores só podiam fazer defesa sombra, ou seja, não podiam tirar a bola ao colega, apenas intercetar e marcar sempre o mesmo jogador.

Na ginástica acrobática elaboraram as figuras primeiramente de nível introdução, 5 figuras, (todas as que conseguiam) em sequência, com fluidez e com manutenção de 3 segundos, após essa realização faziam as figuras de nível elementar, 5 figuras, também todas as que conseguiam e com os mesmos critérios. As figuras e as classificações em relação aos níveis foram consoante o protocolo de avaliação de Educação Física (Anexo I), pois em ambos os níveis diz que o aluno têm de em situação de exercício de grupo realiza três habilidades gímnicas de pares e três habilidades gímnicas de trios, com coordenação, fluidez de movimentos e segurança. Os alunos não apresentaram um exercício coreografado devido a ter sido preciso para esta avaliação inicial, apenas as figuras isoladamente.

Na matéria de atletismo foi realizada e avaliada apenas as estafetas, corrida com barreiras, salto em altura e lançamento do peso, pois a escola não tem condições de segurança para a realização e execução do salto em comprimento. A avaliação e os critérios seguidos tiveram como base o protocolo de avaliação de Educação Física (Anexo I).

Em relação ao badminton, foram realizadas situações de 1+1 (nível introdução) e 1x1 (nível elementar), consoante o protocolo de avaliação de Educação Física (Anexo I).

A dança tinha muitos alunos que sabiam os passos e as sequências das danças de cha-cha-cha e salsa em *danceline*.

Segue na tabela nº 5 os resultados da avaliação inicial.

Tabela 4. Resultados da avaliação inicial

Nº	Alunos	JDC				Gin	Atletismo			Dança	Badminton	Corfebol
		A	F	B	V	Acro	Bar.	Estaf.	Lança.	Sociais		
1	AR	I	I	I	I+	E	I	E	E	E	I+	I
2	BF	I+	I	I	I+	E	I	E	E	E	I+	I
3	CM	I+	I	I+	I+	E	I	I+	I+	I+	E	I+
4	DL	I+	I	I+	I	E		E	E	SB	E	I+
5	DS	E	E	E	E	I+	E	E	E	I+	E	E
6	DG											
7	EG	E	E	E	E	I+	E	E	E	I	I+	E
8	IA	E	E	E	E	I+	E	E	E	E	E	E
9	MS	I	I	I	I+	E	I	I+	I	E	E	I
10	MF	I+	I	I+	E	E	I	I+	I+	E	E	I
11	OC		SB	SB	SB					SB	I+	
12	RC	I	I	I	I+	E	I	I+	I+	E	E	I
13	RG	I	I	I	I+	E	I	I	I	E	E	I
14	RF	I+	I+	I+	E	E	I+	E	E	E	E	I+
15	RR	I+	E	E	I+	I	I+	E	E	SB	I+	E
16	TF	I+	I	I	I+	I+	I	I	I	I+	I+	I
17	TB	E	E	E	E			E	I+		E	E
18	TT	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E	E
19	VM	I+	I+	I+	E		I+	E	I+	I	E	I+

Carvalho et al. (2016), frisam que a Educação Física é essencial para o desenvolvimento físico, bem-estar e futuro dos jovens. Acrescenta que ao investirmos na Educação Física garantimos jovens preparados para uma vida ativa e saudável.

Em relação às áreas da aptidão física, foram feitos os seguintes testes: dois testes da aptidão aeróbia, primeiro foi o teste do vaivém e após analisar os resultados decidi fazer o teste da milha, isto apenas para alunos que não alcançaram a zona saudável do Vaivém e alunos que estavam com resultados muito próximos ao mínimo do pedido da zona saudável; 6 testes da aptidão neuromuscular: abdominais, extensão de braços, impulsão horizontal, agilidade, flexibilidade dos ombros e flexibilidade do membros inferiores.

Não foi feita nenhuma medição da composição corporal, devido a uma das turmas do professor orientador de escola JS e da professora estagiária BA sofrer de Anorexia, achando assim, por bem, nenhuma das três turmas das professoras estagiárias medir o IMC.

Na análise da tabela dos resultados do FITEscola deparei-me que todos os alunos conseguiram alcançar a zona saudável, exceto dois alunos que não alcançaram essa zona devido a não conseguirem alcançar resultados positivos em nenhum dos testes de resistência aeróbia do FITEscola.

Tabela 5. Resultados FITEscola

Aptidão Física								
Vai-vém	Milha	Agilidade	I.H.	Flexões	Abdom.	Flex. Omb.		Sent e alc.
						D	E	
34	9'25"	12''07	1,73	9	33	S	S	30 cm
36	9'50"	12''91	1,41	8	27	S	S	29 cm
44		12''57	1,75	10	39	S	S	25 cm
50		11''48	2,14	13	72	S	S	20 cm
53		10''85	1,96	21	40	S	S	15 cm
53		10''75	2,48	21	30	S	S	23 cm
35	9'50"	13''05	1,64	7	34	S	S	31 cm
36	11'30"	13''37	1,51	11	32	S	S	30 cm
37		13''46	1,56	8	25	S	S	26 cm
	9'35"							
24	9'50"	12''34	1,28	10	36	S	S	32 cm
52		11''87	2,1	20	40	S	S	26 cm
65		12''15	2,06	18	32	S	S	14 cm
32	10'20"	12''62	1,41	4	22	S	S	23 cm
40	11'34"	10''73	2,42	15	35	S	S	16 cm
52		10''34	2,09	20	36	S	S	25 cm
35	8'08"	10''80	2,32	19	40	S	S	18 cm

Os resultados a vermelho são resultados que não se encontram dentro da zona saudável, enquanto, os verdes são resultados que estão dentro da zona saudável. Três alunos da turma não puderam realizar os testes do FITEscola por ausência na aula e um outro aluno foi impedido por lesão.

Os alunos nesta 1ª etapa não fizeram nenhuma ligação com a matéria dos conhecimentos que foi sobre a especialização precoce e exclusão ou abandono precoce; violência (dos espetadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; corrupção vs. verdade desportiva.

O mais próximo da área dos conhecimentos que a turma elaborou nessa etapa foi um teste formativo sobre os critérios de avaliação, este teste foi feito em grupo de 3 alunos e com consulta dos critérios de avaliação Educação Física 22/23.

O objetivo deste teste formativo era que os alunos tivessem um conhecimento acrescido sobre os critérios de avaliação, mesmo tendo sido abordado no primeiro dia de aulas.

1.1.1 Balanço 1º etapa | Prognóstico

A primeira etapa foi conseguida com sucesso, alcancei todos os objetivos estabelecidos inicialmente. O objetivo de mais fácil conquista foi a criação de um bom clima de aula, criando rotinas e regras consistentes ao longo do tempo. Foi realizada a avaliação inicial de todas as matérias pretendidas, sendo que dois alunos não realizaram a avaliação de todas as matérias, pois um aluno só iniciou as aulas no dia 18 de outubro,

fazendo apenas 3 aulas de avaliação inicial e outro aluno não fez nenhuma avaliação inicial, devido a uma situação de saúde. O meu objetivo foi realizar a avaliação inicial destes alunos na primeira semana da etapa seguinte, etapa das prioridades.

Os alunos no início não demonstravam muito interesse sobre a prática desportiva. No decorrer da etapa demonstraram interesse e autonomia em fazer mais e melhor, ou seja, a atitude dos alunos face à Educação Física foi tornando-se positiva. Os alunos estavam conscientes das suas dificuldades e prioridades, procurando sempre ajuda para melhorarem a mesma, identifiquei assim os alunos referência e os alunos com mais dificuldades para a construção de grupos de aprendizagem, facilitando assim os grupos na etapa das prioridades.

A organização da aula foi estruturada por vários momentos, sendo na informação inicial referido os critérios de êxito e as metas que os alunos deveriam alcançar na aula.

Na matéria de futebol existiam alunos que demonstravam aptidão no domínio do controlo de bola, passe, receção, desmarcação e decisão de jogo, enquanto outros alunos necessitavam de aprimorar estas competências técnicas e táticas, sobretudo o controlo de bola, o conhecimento das regras do jogo e a tomada de decisão.

Na matéria de voleibol optei por realizar situações de 2+2, onde se verificou que alguns alunos não se deslocavam para o ponto de queda da bola, influenciando a continuidade do jogo. Foi realizada a situação de 2x2 onde se verificou que os alunos tinham dificuldade em finalizar em passe colocado, irregularidade em passar a bola ao passador e fazer passe alto para a finalização.

Na avaliação inicial, foram avaliadas, as matérias de basquetebol 3x3 campo inteiro e corfebol 3x3 meio-campo, na qual verificou-se dificuldades na desmarcação à distância de passe e a correta colocação entre o adversário e o cesto.

No andebol, em modo geral, faltavam em alguns alunos a armação do braço, a execução do trapézio ofensivo e a progressão em campo, contudo, a maioria da turma tinha domínio do jogo. Na dança, os alunos conseguiram cumprir com os critérios, embora alguns alunos não dominavam o ritmo nem a sequência da dança salsa em *danceline*. Os casos críticos eram quatro (DL, OC, RR e VM) alunos que se destacavam pela negativa por não possuírem conhecimento prévio em nenhuma das duas danças. A causa estava relacionada com a ausência da lecionação de aulas de dança em anos anteriores, porque os mesmos eram oriundos de outras escolas.

A ginástica acrobática, atletismo e o badminton foram as matérias cujos

indicadores do nível elementar foram alcançados maioritariamente pelos alunos da turma, os restantes alunos estavam no nível introdução.

Na ginástica acrobática maioria dos alunos alcançaram o nível elementar, executando as 5 figuras NE. Os alunos que obtiveram I+ estavam perto de alcançar o NE, faltando apenas a execução de mais uma figura de nível elementar.

O badminton é umas das matérias que os alunos demonstraram facilidade, realizaram situação de 1+1 e 1x1. Os batimentos que os alunos demonstraram maior domínio foram o batimento lob, clear e amorti. Os alunos AR, BF, FG, OC, RR e TF obtiveram a classificação I+, pois não realizavam todas os batimentos necessários para obtenção do nível elementar, sendo esses o *drive* de direita e de esquerda.

No atletismo, as estafetas, foi a matéria que os alunos tiveram um maior sucesso. Os alunos demonstraram maior dificuldade na corrida com barreiras (RR e VM) e no lançamento do peso (TB e VM).

Com base na avaliação inicial e sob o regime de opções, as matérias prioritárias selecionadas foram Basquetebol, Andebol, Voleibol e Dança.

Na área da aptidão física, o teste que teve mais insucesso foi o senta e alcança e os testes com mais sucesso foram o teste neuromuscular dos abdominais e o teste de flexibilidade de ombros. Contudo, dois alunos não alcançaram a zona saudável de nenhum dos testes que mede a aptidão aeróbia (TB e MF).

Tabela 6. Resumo dos Resultados da Aptidão Física

	ZSAF	FZSAF
Vaivém	12	4
Milha	6	3
Agilidade	7	9
Impulsão Horizontal	15	1
Flexões	13	3
Abdominais	16	0
Flexibilidade Ombros	16	0
Senta e Alcança	6	10
Final	14	2

Consoante o protocolo de avaliação, basta alcançar a ZSAF numa aptidão aeróbia, uma força e uma flexibilidade.

O perfil atlético não está mencionado na tabela nº 7, uma vez que na escola não

valoriza esse feito. Um aluno que alcance o perfil atlético, a classificação do mesmo não é alterada, podendo servir de exemplo e de motivação para que os alunos conseguissem alcançar esse perfil.

Após reflexão, se o perfil atlético fosse contabilizado na nota final do aluno, o empenho e a motivação na realização da tarefa seria maior, levando assim a melhores resultados no FIT Escola.

Por opção de grupo de estágio, a turma não teve muita ligação com a área dos conhecimentos, devido a querermos uma adaptação sólida da parte prática, relembrar os critérios de avaliação e o regime de opções. A única aluna que investigou mais estes interesses sociais, económicos e políticos foi a aluna DG, pois como não podia fazer a prática da Educação Física, trabalhou mais a área dos conhecimentos, dando assim também auxílio nas aulas iniciais e ajuda na recolha dos dados dos colegas no FIT Escola.

1.2 2ª Etapa | Prioridades

A 2ª etapa da lecionação é conhecida como a etapa das prioridades, na qual foi de 3 de novembro a 5 de janeiro, ou seja, 16 aulas de Educação Física, sendo que houve dois feriados e uma aula de Educação Física foi o teste teórico, ficando assim apenas com 13 aulas de educação física.

Em relação às atividades físicas, os grupos formados eram heterogéneos para situações de jogo a nível global e grupos homogéneos para exercícios mais analíticos e necessários para uma aprendizagem mais específica, na qual resolve as situações onde no jogo formal não é possível (Silverman, 1993, como citado por Gomes, 2021).

A área da aptidão física focou-se na implementação do projeto específico da lecionação e desenvolvimento das capacidades motoras. Acrescento que no projeto específico de lecionação, foi escolhido o desenvolvimento da resistência, visto dois alunos não alcançarem a ZSAF, devido ao insucesso nos dois testes do FIT Escola.

A área dos conhecimentos já foi desenvolvida nesta etapa, tendo como objetivo analisar criticamente aspetos gerais da Atividade física Desportiva.

Na etapa das prioridades, tinha como objetivo a definição de objetivos e metas para cada aluno, consoante as suas dificuldades. O autor Bom (2016) afirma que prioridades para os vários alunos da turma, ou seja, os mais fracos (+ dificuldades em + matérias diferentes), empenham-se na matéria que demonstram mais aptidão, possibilitando a experimentação do sucesso. Os melhores alunos dedicam-se a matérias

em que realmente têm dificuldades. O segundo objetivo é a aplicação do projeto específico da lecionação.

A turma é 12º ano, o que significa que tem o regime de opções, consoante Direção-Geral de Educação (DGE, 2018) as opções da turma foram voleibol, basquetebol, andebol, futebol, ginástica acrobática, atletismo, badminton, orientação e corfebol, a dança é a matéria obrigatória para todos os alunos.

Com base na avaliação inicial e sob o regime de opções, as matérias prioritárias selecionadas foram Basquetebol, Andebol, Voleibol e Dança.

O futebol, corfebol e orientação não são matérias prioritárias, pois os alunos que escolheram não demonstram dificuldades, mas sim muita competência, logo estas matérias não são prioritárias.

Em relação à ginástica acrobática e atletismo, os alunos que escolheram não demonstravam dificuldades, à exceção de dois alunos. Utilizei na ginástica acrobática um grupo com grande competência para ajudar o aluno com menos competência nessa matéria. Os alunos que tinham prioridade no atletismo apenas tinham no lançamento do peso e na corrida com barreiras.

A dança é uma matéria prioritária apenas para seis alunos, mas irei fazer em todas as aulas para uma melhor aprendizagem e consolidação da dança salsa em *danceline*. A dança também será feita em todas as aulas para haver uma multidisciplinariedade e cumprimento em maioria das aulas com o 'ABCD' (aptidão física, bolas, colchões e dança). Consoante fundamentos do professor Luís Bom em aulas, o 'ABCD' está relacionado com as finalidades da Educação Física e orientações metodológicas dos PNEF ao qual se reflete numa característica essencial que as aulas de Educação Física devem possuir. Isso inclui a presença da aptidão física, matérias com bola, no caso dos JDC, ginástica e a dança.

A dança, o andebol, o basquetebol e o voleibol, são matérias que necessitam de uma maior atenção, pois têm um grau de complexidade mais avançado, devido ao seu envolvimento e características.

Apenas 3 alunos cumprem todas as matérias de opção com nível E (nível máximo), não tendo nenhuma matéria como prioridade.

Tabela 7. Prioridades Gerais

Voleibol	Andebol	Basquetebol	Dança	Ginástica	Atletismo	Badminton
AR	AR	DL	DL	OC	VM	AR
BF	BF	MF	FG		TB	BF
CM	CM	MS	OC			
MF	DL	OC	RR			
MS	RC		TB			
OC	RG		VM			
RC	RF					
RG	TF					
TF						
VM						

As matérias e os exercícios a realizar foram decididos consoante as prioridades específicas de cada aluno, sendo que maioria dos alunos tinha as mesmas prioridades específicas (Apêndice II).

Voleibol

- “Alunos organizados em colunas. O aluno com bola executa passe alto para o colega junto da rede, que realiza posteriormente deslocamento para a posição de passador e executa passe alto para o colega à sua frente”. (Valente-dos Santos, Faria & Pinho, 2013, p. 71-A).
- “O professor lança a bola para o aluno na zona 6, que realiza receção em passe ou manchete para a zona do passador. Este efetua passe (...) para um dos elementos das zonas 2 ou 4 finalizar em remate”. (Valente-dos Santos, Faria & Pinho, 2013, p. 71-B).
- 2+2 (12 transposições com mínimo de 3 toques de dedos)
- 4x4 (2º toque em passe)

Basquetebol

- “O aluno na coluna central realiza passe e deslocamento em corte direto, rececionando a bola enviada pelo colega na coluna lateral. Após a receção, realiza lançamento na passada ou em apoio e ambos os alunos participam no ressalto...” (Valente-dos Santos, Faria & Pinho, 2013, p. 85-A).
- Jogo dos 6- situação de 2x1 campo inteiro.
- Situação de 3x3.

Andebol

- Exercício 1x1 frente a frente, ao 3º passe vai simular o remate e o outro realiza a marcação entrando pelo lado da mão na bola, com contacto físico e põe a mão no ombro.
- Situação de 2x1 meio-campo.
- Situação 4x4

Atletismo

- Melhoria da execução do movimento do lançamento do peso: “Grupos de quatro elementos (2+2) frente a frente, executam o movimento completo, utilizando uma bola de ténis” (Valente-dos Santos, Faria & Pinho, 2013, p.181-A)
- Melhoria da execução da corrida com barreiras: Realizam o movimento de transposição da barreira, no qual realizam lento e iam acelerando progressivamente. (Valente-dos Santos et al., 2013)

Ginástica Acrobática

- Utilizar os alunos RC, RG, RF e ajudar a colega OC a consolidar as figuras de ginástica acrobática de nível I, sempre com feedback do professor.

Dança

- Juntar a pares ou trios e nesse grupo estar um aluno mais competente com um ou dois alunos menos competentes a dança e o aluno com mais facilidade ajudar e dar feedback ao aluno com menos domínio da dança.
 - Executar a dança apenas com contagens verbais do professor ou colega.
 - Executar a dança com música e com o colega mais competente a fazer à frente, de seguida, sem o colega fazer e o mesmo a dar feedback.

Badminton

- “Dois alunos colocam o volante para os colegas executarem o *drive* de direita/esquerda para o alvo (arco)”. (Valente-dos Santos, Faria & Pinho, 2013, p. 189-B)

A formação dos grupos foi baseada na avaliação inicial e prioridades dos alunos. Posteriormente é apresentado uma tabela com os grupos, no qual os alunos que estão a verde demonstram muita facilidade e competência por essa matéria.

Tabela 8. Formação de Grupos

	Voleibol	Andebol	Baquetebol	Dança	Ginástica	Atletismo	Badminton		
Homogéneo	I- AR, BF, CM, MS, MF, OC, RC, RG, TF, VM	I- AR, BF, CM, DL, RC, RG, TF	I- MS, MF, OC	E- AR, BF, CM, DS, IA, MS, MF, RC RG, RF, TF, TT	RF, OC, RG, RC.	FG, IA, RR, TB, VM	I- AR, BF, TF, OC		
	E- DS, FG, IA, RF, TT, RR e TB	E- VM, TB, TT, IA, DS, FG	E- DL, FG, RR, TT, IA, DS, TB	I- TB, VM, RR, DL, OC, FG			E- CM, DS, MS, MF, RC RG, RF, TF, TT		
Heterogéneos	AR, DS, BF, FG	AR, VM, BF, TB	MS, FG, OC, IA, TT	AR, TT/DL, BF, IA, CM, DS, MF, RC					AR, DS; BF, CM; OC, RF; TF, MS; MF, RC; RG, TT; VM, DL
	CM, IA, OC, RF	CM, TT, DL, IA							
	MS, TT, MF, RR								
	RC, TB, RG, TF, VM	RC, DS, RG, FG, TF		DL, MF, RR, DS, TB	RC, RR, RG, TB, RE, OC, TF, VM				

Os alunos que estão a verde foram alunos que pertencem a grupo flexível, ou seja, foram alunos que naquela matéria não tinham prioridade e se a matéria que necessitavam de desenvolver não está a ser lecionada, esses alunos foram líderes da matéria e ajudantes dos colegas

A ginástica e o atletismo têm poucos alunos devido a não ser uma matéria prioritária, somente é para um aluno, mas esse aluno na ginástica tem o seu grupo (o grupo de ginástica a verde é muito 'forte' nessa matéria, logo inseri a aluna com mais dificuldades nesse grupo para a motivar e os mesmos ajudarem nas suas dificuldades).

Em atletismo o aluno VM é o aluno que apresenta mais dificuldades na matéria de atletismo.

UNIDADE DIDÁTICA	2	1º SEMESTRE		INÍCIO	03/nov/22		
TURMA	12º CSE	ETAPA PRIORIDADES		FIM	05/jan/23		
MATÉRIAS	APTIDÃO FÍSICA, BASQUETEBOL/ ANDEBOL/ VOLEIBOL, DANÇA, GINÁSTICA ACROBÁTICA, ATLETISMO E BADMINTON.						
OBJETIVOS	Progressões e aprendizagens para o desenvolvimento e consolidação das matérias.						
PARTE	MATERIAS	CONTEÚDO	GRUPOS	ESPAÇOS	TEMPO		
					50'	100'	
Inicial	Aptidão Física	Aquecimento com método intervalado (20' x 8 P10') ao som de música, (TABATA)	Todos	1, 2, 3, 4, 5	4'	8'	
Fundamental	Voleibol	O aluno c/ bola executa passe alto de dedos para o colega que se encontra junto da rede, posteriormente este elabora passe alto para o colega da frente, sendo que este executa remate em apoio e/ou remate em salto. Os alunos rodam no sentido do exercício, ou seja, ora quem passam a bola, quem remata vai para a posição de quem faz o primeiro passe, após ir buscar a bola.	AR, BF, CM, MS, MF, OC, RC, RG, TF, VM, DS, FG, IA, RF, TT	1 e 4	6'	12'	
		2x2 (12 transposições com mínimo de 3 toques de dedos)			8'	16'	
		4x4 (2º toque em passe)	DS, FG, IA, RF, TT, RR e TB		8'	16'	
	Basquetebol	Alunos distribuídos por duas colunas, uma na zona central e outra na zona lateral do campo. O aluno na coluna central realiza passe e deslocamento em corte direito, rececionando a bola enviada pelo colega na coluna lateral. Após a recepção, realiza lançamento na passada ou em apoio e ambos os alunos participam no resalto ofensivo	DL, MF, MS, OC	1, 2, 3 e 4	5'	10'	
		Jogo dos 6- situação de 2x1 campo inteiro.	MS, FG, OC, DL, MF, RR		5'	10'	
		Situação de 3x3.			6'	12'	
	Andebol	Exercício 1x1 frente a frente, ao 3º passe vai simular o remate e o outro realiza a marcação entrando pelo lado da mão na bola, com contacto físico e põe a mão no ombro.	AR, BF, CM, DL, RC, RG, RF, TF		2, 3, 4 e 5	3'	6'
		Situação 2x1, meio- campo	VM, TB			6'	12'
		Situação 4x4	AR, VM, BF, TB, CM, TT, DL, IA, RC, DS, FG, FG, TF			6'	12'
	Fundamental	Atletismo	O aluno realiza o lançamento, executando somente a corrida de balanço lateral, de seguida, o aluno lança o peso recorrendo à globalidade da técnica	VM	1, 2, 3, 4, 5	5'	10'
Ginástica Acrobática		Utilizar os alunos RC, RG, RF e ajudar a colega OC a consolidar as figuras de ginástica acrobática de nível I, sempre com feedback do professor.	RC, RG, RF, OC	1, 2, 3	10'	20'	
Dança		Juntar a pares ou trios e nesse grupo estar um aluno mais competente com um ou dois alunos menos competentes a dança e o aluno com mais facilidade ajudar e dar feedback ao aluno com menos domínio da dança.	AR, TT/ DL, BF, IA, CM, DS, MF, FG, RC, RR, RG, TB, RF, OC, TF, VM		1, 2, 3, 4, 5	4'	8'
		Executar a dança apenas com contagens verbais do professor ou colega.				4'	8'
		Executar a dança com música e com o colega mais competente a fazer à frente, de seguida, sem o colega fazer e o mesmo a dar feedback.				5'	10'
Badminton		Grupos de dois alunos, que irão colaborar com outros dois alunos do meio-campo contrário. Um aluno executa serviço comprido e o colega no outro lado da rede, e mais afastado desta, responde com batimento de clear. Após cada batimento, os alunos têm de contornar o cone e trocar de posições com os colegas que se encontram em espera, e assim sucessivamente	AR, DS; BF, CM; OC, RF; TF, MS; MF, RC, RG, TT; VM, DL		1	8'	16'
Final		Balanço final	Diminuição da frequência cardíaca e balanço da aula com ligação à aula seguinte.	Todos	1, 2, 3, 4, 5	2'	4'

Figura 2. Unidade Didática nº2

Tabela 9. Organização das matérias | Dias e Espaço| 2ª Etapa

	Novembro							Dezembro							Janeiro	
	3	8	10	15	22	24	29	1	6	8	13	15	20	22	3	5
	5	3, 2	1	5	1	4 e 3	Situação	3, 2	1	5	4	1	3, 2	4	5	
Basquetebol																
Voleibol																
Andebol																
Ginástica Acrobática																
Atletismo																
Badminton																
Dança																
Aptidão Física																

A aptidão física era prioritária apenas para dois alunos, mas foi realizada em todas as aulas para um melhor desenvolvimento das capacidades motoras e a consolidar a importância da mesma. O perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória homologado no Despacho nº 6478/2017, 26 de julho refere que o objetivo é dar ao aluno todas as competências possíveis para promover comportamentos saudáveis e a adoção de um estilo de vida ativo e equilibrado. A aptidão física também será feita em todas as aulas para haver uma multidisciplinariedade e cumprimento em maioria das aulas com o ABCD (aptidão física, bolas, colchões e dança).

Nesta etapa iniciei o meu projeto específico da lecionação, na qual realizei nas aulas de Educação Física um método para melhorarem a aptidão física, sendo esse o *HIIT*, treino intervalado de alta intensidade – 8 séries de 20'' de intensidade máxima x 10'' de descanso (Tabata, 2019). Esta atividade esteve sempre presente em todas as aulas de Educação Física, um *HIIT* para todos os alunos e dois *HIIT's* para quem tem a necessidade de desenvolver mais a capacidade.

Acrescento que nos *HIIT*, a força também era desenvolvida e trabalhada. Os alunos realizavam exercícios de força como flexões de braços, abdominais e agachamentos (Ministério da educação, 1999). Acrescento que para criar um esforço de duração prolongada, os alunos realizavam 20'' + 10'' de exercício de força, utilizando a suposta pausa para continuar. A força está inserida nas estações de aptidão física e nas aprendizagens das matérias.

Os alunos que não alcançaram a zona saudável no teste do senta e alcança realizaram ao longo desta etapa dois exercícios de flexibilidade, sendo todos eles a pares. O primeiro exercício é: os alunos sentados de pernas afastados e de mãos dadas, realizam 10 repetições, a puxar o colega. O exercício dois é: o colega estava em posição de fecho enquanto outro o empurra pelas costas. Estes exercícios eram realizados em momentos de espera, transição de exercício ou final da aula.

Relativamente à área dos conhecimentos, esta foi mais integrada na 2ª etapa. O teste dos conhecimentos foi ensaiado e preparado em conjunto com os alunos na aula (DT-Alunos). Assim evitamos a preparação nas aulas de Educação Física, permitindo que o tempo de prática fosse maximizado. O diretor de turma destes alunos é o professor orientador JS, o mesmo permitiu este planeamento.

O teste foi feito no dia 6 de dezembro, e ocupou 50 minutos da Direção de Turma. Até à data os alunos tiveram aulas teóricas e dinamizadas por mim, sobre os temas

desenvolvidos nas áreas dos conhecimentos, sendo esses a especialização precoce e exclusão ou abandono precoce, a violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo e a corrupção vs. verdade desportiva.

Os alunos fizeram um teste formativo sobre estes temas em aula e levaram para casa para terminarem e estudarem, este teste foi feito a pares/ trios e com consulta do manual de Educação Física do 12º ano (Pais, 2023).

No teste apenas oito alunos conseguiram alcançar o nível elementar (faltando a pergunta 4), nove alunos obtiveram o nível I+ e dois alunos obtiveram o nível I-. O objetivo para o próximo teste (foi o mesmo, mas com a pergunta 4) é que todos os alunos obtenham o nível elementar (Aptos).

A aluna DG tem feito diversas atividades relacionadas com a área dos conhecimentos devido a não poder fazer a prática da Educação Física, logo a aluna já tem um vasto conhecimento comparado com os colegas, utilizando-a assim para ajudar os alunos que têm mais dificuldades na área dos conhecimentos.

1.2.1 Balanço 2ª etapa | Prioridades

A 2ª etapa foi concluída com sucesso, permitindo melhorar a maioria das matérias e atender às necessidades dos alunos.

A nível de assiduidade a turma teve algumas falhas, sendo que em duas aulas só apareceram dois alunos e em outra aula estavam presentes apenas quatro alunos. A justificação para as suas ausências foi a chuva intensa, época de cheias, levando-os a presumir que não haveria aula.

A aluna OC poderia ter progredido muito mais e ultrapassar as suas dificuldades, mas só compareceu a duas aulas.

A aluna DG só começou a fazer as aulas práticas a partir do dia 22 de novembro, tendo de fazer a avaliação inicial de todas as matérias e definir quais as suas prioridades já dentro da etapa das prioridades (Apêndice II).

Consoante as prioridades especificadas, os alunos na matéria do voleibol que tinham como dificuldade finalizar em passe colocado, irregularidade em passar a bola no passador e fazer passe alto para a finalização, conseguiram com sucesso. No entanto, muitos ainda não conseguiam finalizar em remate, como as alunas BF, MS, MF, RC, RG e TF, os restantes cumpriram com sucesso.

As alunas OC e DG conseguiram dar continuidade ao jogo em passe de toque de

dedos e colocação de baixo do ponto de queda da bola, contudo ainda mostravam dificuldades na realização de autopasse.

Na matéria de andebol os alunos demonstraram uma grande progressão, conseguindo executar a armação do braço e realização do trapézio ofensivo. No entanto o trapézio ofensivo era realizado apenas quando alguém no jogo mencionava o mesmo. Essa situação acontecia com os alunos AR, BF, RC e RG.

No basquetebol já conseguimos ver no jogo desmarcações para criação de linhas de passe e o aumento de lançamentos na passada. Os alunos com dificuldades conseguiam realizar por vezes a desmarcação em situação de jogo, pois os colegas da equipa cooperavam e orientavam. O jogo dos 6, situação 2x1, ajudou muito na desmarcação e no lançamento na passada,

porém após lançamento, os alunos MS e OC, não procuravam recuperar a bola.

A dança é uma matéria em que maioria dos alunos que tinha esta matéria como prioridade, teve motivação e empenho ao longo das aulas, melhorando assim o ritmo e a realização da dança nos tempos certos da música. Apenas os alunos OC e DL conseguiram realizar os passos das danças, mas não entravam no tempo certo da música, perdendo-se assim ao longo da dança. Na aptidão física, os alunos realizaram *HIIT* em todas as aulas, pois desenvolvia a aptidão aeróbia e a força. Os alunos que necessitavam mais, faziam dois *HIIT* ou corrida continua no início de cada aula, isto para conquista da zona saudável em um dos testes aeróbios. Os *HIIT's* que os alunos realizavam em aula está presente no apêndice III.

Os alunos que não conseguiram realizar o senta e alcança, foram trabalhando ao longo das aulas exercícios de flexibilidade.

Na área dos conhecimentos, todos os alunos treinaram o teste na aula de direção de turma, sendo que realizaram o teste primeiro em grupo, a pares e individual com consulta, na altura da avaliação, fizeram individualmente e sem consulta.

No teste apenas oito alunos conseguiram alcançar o nível elementar (faltando a pergunta 4), nove alunos obtiveram o nível I+ e dois alunos obtiveram o nível I-. O objetivo para o próximo teste (foi o mesmo, mas com a pergunta 4) é que todos os alunos obtenham o nível elementar (Aptos).

Maioria dos alunos já tinha iniciado a pesquisa e análise para resposta à questão número 4 do teste da área dos conhecimentos.

A análise crítica e a pesquisa fazem parte dos objetivos a concretizar na área dos

conhecimentos.

1.3 3ª Etapa | Progresso

A 3ª etapa de lecionação tem o nome de progresso, consoante Bom (2016), é o desenvolvimento das aprendizagens e o domínio das matérias críticas.

Na presente etapa elaborei a semana do PTI, professor a tempo inteiro, na qual desenvolvi diversas competências.

Os objetivos desta 3ª etapa eram fazer a avaliação das matérias para classificações do 1º semestre, introdução da dança social salsa a pares, introdução da realização dos esquemas de ginástica acrobática, consolidação das matérias prioritárias, desenvolvimento de aprendizagens, aprendizagem dos alunos no salto em altura (*Fosbury flop*) e realização dos testes do *FITEscola*.

Tabela 10. Organização das matérias | Dias e Espaço | 3ª Etapa

	Janeiro							Fevereiro					Março								Abril
	10	12	17	19	24	26	31	2	7	9	23	2	7	9	14	16	21	23	28	30	4
	3	5	5	1	4	5	3	1	5	3	5	1	7	1	2	3	3	5	1	1	4
	100	50	100	50	100	50	100	50	100	50	100			50	100	50	100	50	100	50	100
Basquetebol					Certificação																
Voleibol																					
Futebol																					
Andebol																					
Ginástica Acrobática																					
Atletismo																					
Badminton																					
Corfebol																					
Orientação																					
Dança																					
Aptidão Física																					

Matéria Lecionada
Matéria lecionada e avaliada

UNIDADE DIDÁTICA		3		1º SEMESTRE e 2º SEMESTRE		INÍCIO	10/jan/23		
TURMA		12ºCE	ETAPA PROGRESSO		PROFESSORA LARA SOUSA				
MATÉRIAS		APTIDÃO FÍSICA, BASQUETEBOL/ ANDEBOL/ VOLEIBOL/ FUTEBOL, DANÇA, GINÁSTICA ACROBÁTICA, ATLETISMO, ORIENTAÇÃO, BADMINTON E CORFEBOL							
OBJETIVOS		Avaliar todas matérias em situação global de jogo para lançamento de notas do 1º semestre, introdução de salsa e chá-chá-chá a pares, criação e desenvolvimento dos esquemas de ginástica acrobática. Aprendizagem do salto em altura, salto em tesoura e flosburyflop							
PARTE	MATÉRIAS	CONTEÚDO	GRUPOS	ESPAÇOS	TEMPO				
					50'	100'			
Inicial		Aquecimento: Bola no fundo, Estafetas, jogo de toques no voleibol, mobilização articular, Monocorfebol, aquecimento dinâmico e tabatas.	Todos (verde os que escolheram opção)	1, 3, 4 e 5	6'	8'			
Fundamental	Futebol	Situação de jogo 5x5	RR, TB, TT, IA, DS, VM, FG, RF, DL e CM	3, 4 e 5	11'	22'			
		Situação de 3x2+ GR (constante rotação)							
	Basquetebol	Situação de jogo 4x4	FG, MS, MF, OC, RR, DS, IA e TB	1, 3 e 4	11'	22'			
		Situação 3x2							
	Andebol	Situação de jogo 5x5	AR, BF, CM, DL, DG, RC, RG, RF, TF, TB, VM, DS e FG	3, 4 e 5	11'	22'			
		Situação de jogo 4x4 (Se for necessário)							
	Voleibol	Situação de jogo 4x4	AR, BF, CM, DL, DS, DG, FG, IA, MS, MF, OC, RC, RG, RF, TF, TT e VM	1 e 4	11'	22'			
		Situação de jogo 2+2 (Se for necessário)							
		Situação de exercício 3x0, finalização em remate							
	Dança	Executar salsa <i>danceline</i> . Aprendizagem de salsa e chá-chá-chá a pares.	Todos	1, 3, 4 e 5	11'	22'			
Ginástica Acrobática	Nível introdução: executar 5 figuras de nível elementar e 1 figuras de nível introdução (cada elemento do grupo), em sequência, fluidez e manutenção de 3 segundos.	AR, BF, CM, DS, DG, MS, MF, OC, RC, RG, RF, TF e TT	1 e 3	11'	22'				
	Nível Elementar: executar 6 figuras elementar, em sequência, fluidez e manutenção de 3 segundos. Criação e desenvolvimento dos esquemas de ginástica acrobática.								
Fundamental	Atletismo	Nível elementar: Realizar lançamento do peso e barreiras. Aprendizagem do salto em altura, técnica de tesoura e flosburyflop.	DL, FG, IA, RQ, TB e VM	1, 3, 4 e 5	11'	22'			
	Orientação	Nível introdução+: Realizar um percurso de orientação simples na escola, a pares, segundo um mapa simples, preenchendo corretamente, o cartão de controlo no mínimo com 20 pontos corretos e não ultrapassando os 15 minutos.	Todos	1, 3, 4 e 5	18'	18'			
		Nível elementar: Realizar um percursos de orientação no parque, a pares, com 12 a 18 pontos de controlo com o tempo de 25 minutos máximo.							
	Badminton	Situação de jogo 1x1	AR, BF, CM, DL, DS, DG, FG, MS, MF, OC, RC, RG, RF, TF, TT e VM	1	11'	22'			
Situação de jogo (1+1) (Se for necessário)									
Corfebol	Nível elementar: Situação de jogo 4x4, meio campo e cesto na linha dos 7 metros.	FG, IA, RQ, TB, CM, DS, MS, MF	3, 4 e 5	11'	22'				
Final	Balanco final	Diminuição da frequência cardíaca e balanço da aula com ligação à aula seguinte.	Todos	1, 2, 3, 4, 5	2'	2'			

Figura 3. Unidade Didática nº3

As avaliações tiveram como base o Protocolo de Avaliação de Educação Física (Anexo I), mas sofreram alguns ajustes em certas matérias devido à interrupção de aulas, inundações e falta de espaços.

Os ajustes foram feitos em diversas matérias, sendo o atletismo, dança, corfebol e ginástica acrobática.

Na matéria de ginástica acrobática e consoante o protocolo de avaliação de Educação Física, para o aluno obter o nível introdução, o mesmo teve de cumprir o seguinte objetivo “em situação de exercício de grupo realizou-se três habilidades gímnicas de pares e três habilidades gímnicas de trios, com coordenação, fluidez de movimentos e segurança”(Protocolo de Avaliação de Educação Física), estas figuras tiveram de ser todas de nível introdução, as mesmas estiveram presentes no (Anexo I) sendo que a manutenção das figuras teve a duração de 3 segundos. Para a obtenção do nível elementar, o aluno fez as figuras descritas no nível elementar (Anexo I) e permaneceu na mesma durante 3 segundos, o aluno foi avaliado com o seguinte objetivo “em situação de exercício de grupo realizou três habilidades gímnicas de pares e três habilidades gímnicas de trios, com coordenação, fluidez de movimentos e segurança” (Protocolo de Avaliação de Educação Física)

O ajuste que fizemos foi para que cada aluno tivesse de realizar as seis figuras de ginástica acrobática, cinco dessas figuras teriam de ser nível elementar e apenas uma de nível introdutório. Desta forma, ao cumprir este requisito, alcançam também o nível elementar

No atletismo, o ajuste foi realizarem apenas duas subáreas do atletismo em vez de três (lançamento, corrida e salto), neste 2º semestre, os alunos irão aprender salto em altura, mais precisamente a técnica do salto *Fosbury flop*.

No corfebol a avaliação e o ajuste foi avaliar em situação de 4x4, meio-campo para obtenção do nível elementar em vez de ser jogo 6x6 como diz o Protocolo de Avaliação de Educação Física e para obtenção do nível introdução, tinham de realizar em situação de avaliação de jogo 3x3, meio-campo.

Na dança, consoante o Protocolo de Avaliação de Educação Física, o nível elementar no 12º ano são os alunos realizarem salsa e chá-chá-chá a pares, mas o ajuste que fizemos foi para que os alunos pudessem obter o nível elementar apenas fazendo salsa e chá-chá-chá em *danceline*.

Por último, a orientação foi primeiramente realizada na escola, sendo que deve

ser feita a pares. Para alcançar o nível introdução, devem ter de acertar pelo menos 18 pontos e completar o percurso em menos de 15 minutos. Se conseguirem acertar pelo menos 19 pontos (ajustámos, pois no Protocolo de Avaliação de Educação Física menciona 20 pontos corretos), e não ultrapassar os 15 minutos têm nível introdução mais (I+). Os candidatos à obtenção de nível elementar devem realizar a orientação fora da escola, no nosso caso é no parque José Gomes Ferreira, também a pares, e precisavam de acertar 12 a 18 pontos de controlo utilizando um mapa de 1:5000, completando o percurso em menos 25 minutos.

Na etapa do progresso, tivemos presente na matéria de basquetebol uma certificação, isto é, o professor de uma turma, professor de outra turma e um professor que não tem ligação com nenhuma das turmas, mas que é professor de Educação Física, que avaliaram as matérias, para confirmarmos as classificações e observações que cada professor de cada turma tinha anotado, que neste caso foi na matéria de basquetebol.

Os alunos da minha turma que escolheram como opção basquetebol, dois por conveniência e outros alunos da turma de ciências e tecnologias do 12ºano da professora AL, fizeram a certificação de basquetebol no dia 24 de janeiro de 2023 das 8h00 às 8h30.

Os alunos do 12ºCSE foram o FG, MS, MF, OC e RR, os alunos por conveniência foram o IA e o RF. Os alunos já tinham sido avaliados a basquetebol e esta certificação foi para confirmar a avaliação que já tinha sido feita.

A certificação a meu ver, foi algo positivo e que trouxe muitos benefícios, sendo esses os alunos das turmas jogarem com outros alunos doutras turmas, os professores darem feedback relativamente ao que o aluno deve melhorar e confirmações nas avaliações.

Na matéria do basquetebol, foram avaliados tanto na certificação como em aula em situação de jogo 4x4 para níveis de jogo elementar e 3x3 no nível introdução.

No voleibol a avaliação foi para obtenção do nível elementar a realização em situação de avaliação de jogo 4x4 e para nível introdução a situação de 2+2.

Nas matérias de andebol e futebol a avaliação foi realizada em situação de avaliação 5x5 para nível elementar e 4x4 para nível introdução.

Em relação à ginástica acrobática, foi criado um grupo de apoio, apenas para as turmas das professoras estagiárias, alunos do 12º ano que escolheram como opção a ginástica acrobática e os alunos do 10º ano. Esta serve de apoio na construção de esquemas, realização de figuras, habilidade gímnicas, entre outros.

Este apoio realizou-se às terças-feiras, a partir do dia 23 de janeiro, das 13h40 às 14h30, tendo a duração de 50 minutos. Este grupo de apoio serviu para os alunos terem resultados mais rápidos, um local e hora para praticarem o esquema de ginástica acrobática e para os alunos que não foram da turma que leciono, receberam *feedback* de um professor especialista nesta matéria.

Fim das avaliações do 1º semestre, iniciámos a consolidação das matérias prioritárias e desenvolvimento das aprendizagens.

Seguimos os mesmos exercícios mencionados na etapa das prioridades e acrescentámos um exercício no basquetebol, visto a desmarcação ter sido orientada pelos colegas da equipa. O exercício foi o 3x0 com lançamento na passada.

Na ginástica acrobática os alunos apresentaram as músicas, figuras a demonstrar no esquema e a realização de 32 tempos do esquema.

No salto em altura *Fosbury flop*, os exercícios que realizei para a aprendizagem deste salto foram primeiramente ensinar a cair de costas, de seguida realização do salto sem a fasquia, seguindo para o salto *Fosbury flop* a fazer a chamada no *reuther* e por fim a realização do salto com a fasquia.

Na aprendizagem da dança a pares, os alunos realizaram os passos do Homem e os passos da Mulher em xadrez, isto é, os homens estavam de frente para as mulheres e eu estava no meio de ambos a realizar os vários passos para facilitar a aprendizagem. Os alunos ao estarem frente a frente, conseguem realizar o efeito espelho, de forma a realizar em simultâneo os passos da dança.

Após a realização do xadrez, os pares colocam-se frente a frente e realizam a dança, posteriormente realizam a mesma com pega aberta e pega fechada (no caso da salsa).

Relativamente aos testes do FITEscola, apenas os alunos que não atingiram a zona saudável ou estavam com os mínimos de algum teste para alcançar a zona saudável é que refizeram novamente os devidos testes. Os testes que eram necessários serem alcançados para o sucesso da zona saudável era o teste da milha e o teste do Vaivém, em que dois alunos não se apresentavam dentro da zona saudável, devido a esses dois testes (os alunos TB e MF).

O teste da milha e o teste do Vaivém foi realizado a trios, ou seja, o aluno que necessitava de alcançar a zona saudável, corria com o aluno que obteve bons resultados, isto para o motivar, e o terceiro colega anotava os percursos que os mesmos faziam.

“Empregar diferentes maneiras e critérios de agrupamento dos alunos, proporcionando a promoção de interação com pares e a aprendizagem cooperativa” (Marante & Ferraz, 2008, p. 4).

A área dos conhecimentos não foi trabalhada diretamente com os alunos. Os alunos investigaram e analisaram criticamente a pergunta quatro do teste dos conhecimentos.

Para facilitar e ajudar os alunos na melhoria da nota na área dos conhecimentos, disponibilizei as melhores respostas dos testes para os mesmos poderem comparar com as suas respostas e posteriormente realizarem uma melhor.

Na etapa seguinte foquei-me novamente na área dos conhecimentos e na obtenção de nível elementar.

1.3.1 Balanço 3ª etapa | Progresso

A 3ª etapa foi conseguida com muito sucesso, conseguindo cumprir com todos os objetivos estabelecidos inicialmente.

Na avaliação de dança, a maioria dos alunos conseguiu alcançar o nível elementar com o ajuste estabelecido para a avaliação, contudo os alunos OC, DL e RR demonstraram dificuldade no passo *cross body lead* e no ritmo da música, na qual aceleravam, estando sempre um tempo à frente do tempo da música e do passo da dança.

No basquetebol o grupo obteve melhores resultados, contudo as alunas MS e OC demonstravam que a desmarcação não era intencional, pois os colegas é que orientavam. No basquetebol tivemos presente uma certificação, à qual coincidiu com a minha classificação.

O futebol é a matéria com mais sucesso, visto os alunos serem especialistas nesta modalidade, não se verificou nenhuma dificuldade, os mesmos mantiveram as classificações (NE).

No voleibol os alunos apresentaram mais confiança no jogo, conseguindo uma progressão na realização dos três toques entre a equipa e na finalização em remate, contudo essa finalização era inconsistente. Os alunos que conseguiram alcançar o nível seguinte foram a CM e o RF. As alunas DG e OC demonstraram 4 transições de rede, sendo que para estas alunas é positivo.

No andebol os alunos CM, TF e AR demonstraram uma grande progressão no jogo, sobretudo na finalização de remate em salto.

No atletismo o VM continuou a apresentar dificuldade no lançamento do peso.

O aluno executava o exercício de realizar o movimento do lançamento do peso, mas com uma bola de ténis.

Porém, quando se colocava carga, o aluno executava com algumas falhas, tendo que realizar *feedback* quinestésico para o aluno ter a noção corporal com o peso.

Há exceção de um aluno (RR), a matéria de Orientação foi alcançada com sucesso por todos os alunos (nível I+), para obtenção do nível elementar teria de ser realizado no Parque José Gomes Ferreira, onde aconteceu a saída de campo.

Relativamente ao badminton, os alunos BF e OC melhoraram os seus batimentos de drives de direita e esquerda, conseguindo alcançar o nível elementar.

Consoante as aprendizagens, uma das matérias dadas com sucesso foi o salto em altura e facilidade de aprendizagem dos alunos na técnica de *Fosbury flop*, sendo que os mesmos nunca tinham executado.

A matéria de ginástica acrobática foi uma das diversas matérias a que os alunos aderiram positivamente, visto terem aproveitado o apoio de ginástica que dei para o desenvolvimento do esquema de ginástica acrobática e aprendizagem da construção do mesmo. Os alunos não apresentaram quaisquer dificuldades na execução do mesmo, até pelo contrário, apresentaram facilidade e autonomia na sua realização e execução, mas sempre com a minha descoberta guiada.

Relativamente aos testes do FIT Escola, os alunos conseguiram ter um bom progresso, no teste de resistência, Vaivém, pois realizei todas as aulas um HIIT, treino intervalado de alta intensidade – 8 exercícios de 20'' de intensidade máxima x 10'' de descanso (Tabata, 2019).

Os alunos com baixos valores no teste do senta e alcança também conseguiram uma boa progressão, sendo que dos 10 alunos que não alcançaram os mínimos, 6 desses alunos alcançaram com sucesso o teste.

Tabela 11. Resumo dos Resultados da Aptidão Física

	ZSAF	FZSAF
Vaivém	14	2
Milha	6	3
Agilidade	10	6
Impulsão Horizontal	16	0
Flexões	14	2
Abdominais	16	0
Flexibilidade Ombros	16	0
Senta e Alcança	12	4
Final	19	0

Todos os alunos alcançaram a ZSAF, conseguindo realizar com sucesso uma aptidão aeróbia, uma força e uma flexibilidade.

A área dos conhecimentos não foi diretamente abordada com os alunos. Dedicaram-se a investigar e a analisar criticamente a pergunta quatro do teste dos conhecimentos. Para facilitar a sua aprendizagem e melhoria das classificações nesta área, disponibilizei as melhores respostas dos testes, permitindo que os alunos comparassem com as suas próprias respostas e, assim, as aperfeiçoassem.

Na etapa seguinte, voltei a focar-me na área dos conhecimentos e na obtenção do nível elementar.

Na presente etapa realizei a semana do professor a tempo inteiro (PTI), que foi muito enriquecedora.

De um modo geral, a turma e eu conseguimos realizar os objetivos pré-definidos para esta etapa, conseguindo avançar também nesses objetivos e facilitar a próxima etapa, tendo apenas de consolidar as matérias.

1.4 4ª Etapa | Produto

A etapa do produto, 18 de abril a 6 junho, a última etapa do ano letivo e a qual foi baseada nas avaliações de desempenho dos alunos no 2º semestre.

Os objetivos da etapa foram a consolidação das matérias, avaliação dos alunos para o 2º semestre.

A aptidão física continuou a ser desenvolvida e trabalhada ao longo das aulas de Educação Física.

Na área dos conhecimentos, os alunos repetiram novamente o teste no dia 23 de maio.

UNIDADE DIDÁTICA		4	1º SEMESTRE		INÍCIO	18/abr/23		
TURMA		12ºCSE	ETAPA PROGRESSO		FIM	06/jun/23		
MATÉRIAS		APTIDÃO FÍSICA, BASQUETEBOLO/ANDEBOLO/VOLEIBOL/FUTEBOL, DANÇA, GINÁSTICA ACROBÁTICA, ATLETISMO, ORIENTAÇÃO, BADMINTON E CORFEBOLO						
OBJETIVOS		Conclusão das aprendizagens mencionadas na unidade didática anterior e avaliação somativa das matérias lecionadas em aula.						
PARTE	MATÉRIAS	CONTEÚDO	GRUPOS	ESPAÇOS	TEMPO			
					50'	100'		
Inicial		Aquecimento: Bola no fundo, Estafetas, jogo de toques no voleibol, mobilização articular, Monocorfebol, aquecimento dinâmico e tubatas.	Todos (verde os que escolheram opção)	1, 3, 4 e 5	6'	8'		
Fundamental	Futebol	Situação de avaliação 5x5	RR, TB, TT, JA, DS, VM, FG, RF, DL e CM	3, 4 e 5	11'	22'		
		Situação de avaliação 4x4 (Se for necessário)						
	Basquetebol	Situação de jogo 4x4	FG, MS, MF, OC, RR, DS, IA e TB	1, 3 e 4	11'	22'		
		Situação de jogo 5x5	AR, BF, CM, DL, DG, RC, RG, RF, TF, TB, VM, DS e FG	3, 4 e 5	11'	22'		
	Andebol	Situação de jogo 4x4 (Se for necessário)						
		Situação de jogo 5x5						
	Voleibol	Situação de jogo 4x4	AR, BF, CM, DL, DS, DG, FG, IA, MS, MF, OC, RC, RG, RF, TF, TT e	1 e 4	11'	22'		
		Situação de jogo 2+2 (Se for necessário)						
	Dança	Avaliação da dança a pares de salsa e chá-chá-chá.	Todos	1, 3, 4 e 5	11'	22'		
	Ginástica Solo e Acrobática	Nível Elementar Solo: Apenas uma aluna optou por ginástica de solo, no qual tivemos que adaptar critérios. Realizar pino cambalhota com ajuda, ponte, roda, rolamento à frente, rolamento à retaguarda com pernas afastadas e meia pirueta.	AR, BF, CM, DG, MS, MF, OC, RC, RG, RF, TF e TT	1 e 3	11'	22'		
Nível Elementar: executar 6 figuras elementar, em sequência, fluidez e manutenção de 3 segundos. Criação e desenvolvimento de dois esquemas de ginástica acrobática.								
Fundamental	Atletismo	Nível elementar: Realizar lançamento do peso e barreiras.	DS, DL, FG, IA, RQ, TB e VM.	1, 3, 4 e 5	11'	22'		
	Orientação	Nível elementar: Realizar um percurso de orientação no parque, a pares, com 12 a 18 pontos de controlo com o tempo de 25 minutos máximo.	Todos	Parque	25'	25'		
	Badminton	Situação de jogo 1x1	AR, BF, CM, DL, DS, DG, FG, MS, MF, OC, RC, RG, RF, TF, TT e VM	1	11'	22'		
		Situação de jogo (1+1) (Se for necessário)						
Corfebol	Nível elementar: Situação de 4x4, meio campo e cesto na linha dos 7 metros.	FG, IA, RQ, TB, CM, DS, MS, MF	3, 4 e 5	11'	22'			
Final	Balanco final	Diminuição da frequência cardíaca e balanço da aula com ligação à aula seguinte.	Todos	1, 2, 3, 4, 5	2'	2'		

Figura 4. Unidade Didática nº4

Tabela 12. Organização das matérias | Dias e Espaço | 4ª Etapa

	Abril								Situação	Maio						Junho	
	18	20	25	27	2	4	9	17		18	23	25	30	1	6		
	5	5	1	1	2	2_3	3	Saída		1	5	2_3	1	5	2		
Basquetebol	50	100	50	100	50	100	50	100	50	Campo	100	50	100	50	100	50	
Voleibol																	
Futebol																	
Andebol																	
Ginástica Acrobática																	
Atletismo																	
Badminton																	
Corfebol																	
Orientação																	
Dança																	
Aptidão Física																	

Avaliação

Relativamente à área de atividades físicas, esta focou-se na avaliação das mesmas, sendo essa avaliação dos 4 JDC (voleibol, andebol, basquetebol e futebol), ginástica, atletismo, dança, corfebol, orientação e badminton.

As situações de avaliação foram seguidas consoante o protocolo de avaliação de Educação Física (Anexo I) e os PNEF.

Nesta etapa e visto ter sido o último semestre do último ano da escolaridade obrigatória para esta turma, seguimos novamente a situação de avaliação por certificação em algumas matérias.

As matérias consideradas para essa certificação foram o voleibol, o basquetebol, o andebol, a dança e o badminton.

A presente certificação foi feita com os professores AL, SA e EV.

No âmbito do basquetebol, os alunos foram avaliados tanto na certificação como em aula, em jogos 4x4 para o nível elementar e 3x3 no nível de introdução.

Relativamente ao voleibol, a avaliação para alcançar o nível elementar decorreu em jogos 4x4, enquanto para o nível introdução ocorreu em situações de 2+2.

A avaliação do andebol e do futebol foi realizada em jogos 5x5 para o nível elementar e 4x4 para o nível de introdução.

Na avaliação de ginástica acrobática, os alunos realizaram os esquemas com 6 figuras para o nível elementar. A aluna OC realizou 5 habilidades gímnicas de solo. A aluna DG realizou 5 figuras de nível elementar e 1 de nível introdução, obtendo assim uma classificação de I+ a ginástica.

No atletismo os alunos foram apenas avaliados em lançamento do peso e corrida de barreiras. Os mesmos não fizeram o salto, devido à falta de funcionalidade para a utilização do material, logo ficou decidido entre estagiárias e orientadores para não haver a avaliação de salto em altura.

No corfebol a avaliação manteve-se em situação de 4x4, meio-campo para obtenção do nível elementar e para obtenção do nível introdução, tinham de realizar em situação de avaliação de jogo 3x3, meio-campo.

Em orientação, os candidatos à obtenção de nível elementar realizaram a orientação fora da escola, no nosso caso é no parque José Gomes Ferreira, também a pares, e necessitavam de acertar 12 a 18 pontos de controlo utilizando um mapa de 1:5000, completando o percurso em menos 25 minutos.

Nesta 4ª etapa, visto que todos os alunos conseguiram alcançar com sucesso o teste do FITEscola, não foi feito nenhum teste.

A nível de aptidão física os alunos continuaram a realizar nas aulas os HIIT e a desenvolver as suas capacidades motoras, sobretudo a resistência e a força.

Na área dos conhecimentos, a turma realizou novamente o mesmo teste (Apêndice V), mas realizaram somente as perguntas que tinham erradas ou incompletas, mais a pergunta 4.

Os alunos realizaram o teste até terem as perguntas todas certas para obterem o nível elementar na área dos conhecimentos.

Todos os alunos tiveram sucesso nos testes, ou seja, obtiveram o nível elementar, exceto um aluno que obteve apenas o nível introdução.

1.4.1 Balanço 4º etapa | Produto

Esta etapa foi uma das etapas mais intensas para mim, pois foi a situação de avaliação do desempenho dos alunos.

A nível de gestão, houve problemas, sendo que os alunos faltavam às avaliações e tinha de voltar a repetir, fazendo assim com que as aulas não seguissem o planeamento inicial.

Nas matérias de JDC os alunos progrediram muito bem, alcançando bons níveis classificados por professores que não são da turma (certificação).

No voleibol, todos os alunos com exceção da OC e DG, realizaram situação de jogo 4x4 e a maioria conseguiu realizar a dinâmica dos três toques e finalização em remate. A OC e DG realizaram a situação 2+2, conseguindo colocar-se no ponto de queda da bola e realizar mais do que 5 transições de rede.

No andebol verificou-se uma progressão em todos os alunos, no qual observou-se no jogo diversas vezes a realização do trapézio ofensivo e o remate em salto. O gosto e o prazer dos alunos a realizarem esta matéria era imensa, levando assim a uma grande motivação em progredirem e melhorarem cada vez mais. As alunas BF, CM, TF, AR e RC foram as que apresentaram uma maior progressão, alcançando assim o NE.

O futebol foi a matéria em que os alunos que tinham opção eram especialistas, resultando no sucesso de todos na avaliação.

O basquetebol não apresentou grande progressão, pois os alunos 'TOP' mantiveram-se no 'TOP' e os alunos que tinham mais dificuldade, apenas melhoraram na desmarcação, passe e corte e no lançamento da passada. O trabalho isolado e analítico do lançamento na passada e a situação 3x0 foram imprescindíveis para o desenvolvimento e progressão dos alunos com necessidades no basquetebol.

A matéria de ginástica acrobática destacou-se pela autonomia e responsabilidade demonstrada pelos alunos. Os alunos tiveram o compromisso de realizar a coreografia em aula e nos tempos de apoio à ginástica. Todos cooperaram e alcançaram o nível elementar, exceto a aluna DG (I+). A aluna OC realizou uma avaliação de ginástica de solo, devido a um conflito com o grupo, contudo realizou as habilidades gímnicas de nível elementar consoante o padrão global dos elementos gímnicos.

No atletismo todos os alunos tiveram uma melhoria imensa, relativamente à execução da passagem das barreiras e o aluno VM já realizou com sucesso o lançamento do peso.

A dança era a matéria prioritária para alguns alunos, porém todos conseguiram alcançar o nível máximo, exceto os alunos FG e RR, que não alcançaram o NE devido à dificuldade de executarem o passo *cross body lead*, estarem no ritmo da música e entrada na música da dança salsa a pares. Estes alunos realizaram a avaliação com as duas melhores alunas a dança, AR e RG, na qual as duplas apresentaram uma melhoria no ritmo e entrada nos tempos, todavia, o FG e o RR não realizavam o passo *cross body lead* no tempo certo. A dança chá-chá-chá a pares foi um sucesso para todos os alunos.

No badminton, observamos diversos tipos de batimento em diferentes jogos, conseguindo assim que maioria da turma atingisse o nível elementar.

A nível geral, a matéria que teve menos exigência para um 12º ano foi a orientação, pois os alunos tiveram 25 minutos para conseguirem alcançar corretamente 18 pontos que estavam marcados no mapa e no ambiente, no qual, todos os alunos tiveram sucesso.

A matéria que foi mais complicada a nível de exercício e avaliação foi o corfebol, pois a turma não tem alunos suficientes para fazer situações de nível elementar, tendo assim que adaptar a avaliação.

Na área dos conhecimentos todos os alunos conseguiram alcançar o nível

elementar, exceto um aluno (RR), que alcançou apenas o nível I+.

A análise e a investigação da pergunta 4 do teste dos conhecimentos, foi um sucesso, os alunos mostraram casos práticos e a sua história.

Relativamente à aptidão física os alunos continuaram a realizar nas aulas os *HIIT* e a desenvolver as suas capacidades motoras, sobretudo a resistência e a força.

Concluo que se a turma tivesse um '13º ano' eu aumentaria a exigência de orientação e dedicaria mais tempo a mostrar aos alunos os locais e clubes onde eles pudessem fazer exercício físico. Esta tarefa teria como objetivo que os alunos ao saírem da escolaridade obrigatória e ao não terem mais a disciplina de Educação Física, tivessem conhecimento dos locais onde podiam exercitar- se.

1.5 Projeto Específico de Lecionação

A resistência é uma capacidade motora muito importante para a nossa vida, logo ter sido o projetos específico a desenvolver na lecionação. Acrescento que os alunos não obtinham a ZSAF, devido ao insucesso dos testes aeróbios do *FITEscola*.

Segundo Bompa (1999) a resistência pode ser definida como a capacidade do corpo resistir à fadiga numa atividade motora prolongada.

Já Zintl (1991) aprofunda que a resistência é a capacidade de sustentar o corpo a nível físico e psicológico durante um período suficiente para o aparecimento de um estado de fadiga que leve conseqüentemente à perda de rendimento, resultante da intensidade e/ou duração dessa carga.

O presente estudo é uma investigação-ação e tem como tema o desenvolvimento da capacidade motora resistência na Educação Física. Este tema foi decidido devido a termos a problemática de dois alunos no teste aeróbio do *FITEscola*, mais específico o Vaivém, não apresentaram resultados positivos, ou seja, não conseguiram alcançar sequer a zona saudável.

A Educação Física tem um papel fundamental pois tem de conseguir contrariar a tendência sedentária e promover a atividade física.

Os objetivos são os alunos desenvolverem a capacidade resistência, tendo em vista ganharem hábitos de prática e rotinas que lhes permitem ter atividade física regular ao longo da vida numa perspectiva de saúde, bem-estar e qualidade de vida.

O processo que realizei para alcançar o objetivo principal, foi primeiramente

fazer o outro teste aeróbio, sendo esse a milha, após executarem, os alunos avaliaram o seu esforço consoante a escala de perceção de esforço de Borg (Rama, 2016) (Anexo II).

Os alunos, um do sexo feminino e outro do sexo masculino, ambos com 17 anos de idade obtiveram os seguintes resultados no teste do Vaivém e da milha:

Tabela 13. Resultados Dezembro

	Dezembro		
	Vai-vém	Milha	Borg
Aluno 1 (M)	40	11'20''	8
Aluno 2 (F)	24	12'14''	8

Consoante o FITEscola o aluno 1 deveria ter conseguido no teste do Vaivém 50 percursos e no teste da milha 8'44''. O aluno 2 deveria ter conseguido no teste do Vaivém 35 percursos e no teste da milha 9'21''.

Estes testes foram feitos em Dezembro e após 6 semanas voltei a aplicar para ver se houve alguma melhoria ou se necessitava de uma alteração no método que utilizei, sendo esse o *HIIT*, treino intervalado de alta intensidade – 8 exercícios de 20'' de intensidade máxima x 10'' de descanso (Tabata, 2019). Esta atividade irá estar sempre presente em todas as aulas de Educação Física, um *HIIT* para todos os alunos e dois *HIIT*'s para quem tem a necessidade de desenvolver mais a capacidade.

Foram encontradas correlações entre diferentes programas *HIIT*, desempenho motor, e eficiência física (Huang & Malina, 2007).

Para avaliar se o *HIIT* fez alterações a nível fisiológico, realizei uma avaliação consoante a medição da frequência cardíaca. Ao longo do tempo, confirmou-se que a frequência cardíaca ia diminuindo.

Após os resultados e perspetiva dos alunos ao seu esforço, desenvolvi este projeto com os alunos que apresentaram uma maior necessidade de treino de resistência e dois alunos por conveniência.

Os alunos fizeram diferentes exercícios nos *HIIT* (Apêndice III).

Passado 6 semanas, voltei a fazer o teste do FITEscola, o vaivém, pois os alunos optaram por fazer este teste, sendo que, após execução do teste, apliquei novamente a escala de perceção de esforço de Borg e analisei se houve melhoria e desenvolvimento da resistência nos alunos, os critérios de êxito é quem não passou aos dois testes do FITEscola, passar pelo menos a um teste.

A acrescentar ao desenvolvimento da resistência em aula, durante estas 6 semanas, foi pedido aos alunos que praticassem um *HIIT* quando pudessem, levando os mesmos a uma reflexão e perceção da importância do mesmo. Em apêndice estão três *HIIT's* e os vídeos dos mesmos, estando esses disponibilizados para os alunos (Apêndice IV).

O presente projeto teve muitas consequências positivas, sendo uma delas os resultados. Ambos os alunos que não conseguiram alcançar a zona saudável, após estas seis semanas repetiram o teste anteriormente mencionado, e conseguiram alcançar com sucesso a zona saudável indicada no FITEscola.

Tabela 14. Resultados Fevereiro

	Fevereiro	
	Vai-vém	Borg
Aluno 1 (M)	50	6
Aluno 2 (F)	36	7

Os alunos tiveram uma progressão imensa, sendo que aluno 1 aumentou 10 percursos e a aluna 2 aumentou 12 percursos.

Além dos resultados demonstrado, houve um aluno (Aluno1, M) que se inscreveu no ginásio, pois sentiu-se motivado para melhorar as suas capacidades motoras e o seu aspeto físico.

Este projeto teve muito sucesso, infelizmente tive uma aluna que não ingressou neste projeto que estava fora da zona saudável, isto porque estava lesionada e não podia fazer atividade física.

1.6 Professor a Tempo Inteiro

O Professor a Tempo Inteiro (PTI) foi uma semana na qual estávamos com o número de turmas e uma carga de trabalho parecida a um professor já colocado numa escola.

O professor, consoante Gomes, Martins e Carreiro-da-Costa (2017), deve dominar um vasto reportório de técnicas e estilos de ensino. Nesta semana tentei adquirir o máximo de competências, primeiramente tive de identificar as minhas dificuldades e necessidades prioritárias enquanto estagiária. Após identificar e refletir decidi quais as turmas e professores que tinham mais lógica e traziam uma mais-valia para a minha experiência como professora a tempo inteiro.

“Para estes futuros professores tais experiências constituíram uma mais-valia na sua preparação para o estágio, na medida em que tiveram oportunidades de, previamente a este período, estar em contacto com crianças e jovens em contexto de lecionação” (Martins, Onofre & Costa, 2014, p. 38).

O meu objetivo com o PTI foi enriquecer o meu ensino, a forma de intervenção e ajustar o meu MAGIC para outras turmas, particularmente diferentes da minha (comportamentos desviantes e 3ºciclo), e melhorar alguns aspetos críticos, sendo que os meus foram a estipulação de metas, a minha colocação no espaço no decorrer da aula e intensificar o feedback e completar sempre o ciclo de feedback.

O PTI foi feito no 2º semestre, na segunda semana de março, de 6 de março a 10 de março, no qual tive a minha turma, duas turmas de 7º ano, uma das professoras é a ACN e a outra professora é a RR, duas turmas da professora SA, na qual foi uma turma de 10º ano e 12º ano, ambas do curso de Línguas e Humanidades (Apêndice VI).

As aulas do presente PTI foram planeadas por mim e pelo professor da turma.

A turma 8º3 é da professora RR e a mesma foi escolhida devido a ter uma turma particularmente diferente da minha, pois era um 3ºciclo.

Nesta turma as matérias que realizei foram voleibol 2+2 e ginástica de solo. No voleibol 2+2 coloquei como meta 8 transições de rede, contudo alguns alunos demonstraram dificuldade em dar continuidade ao jogo. Na ginástica de solo coloquei quatro progressões, sendo elas as que utilizei no meu projeto seminário.

A turma 10ºLH1 e 12ºLH2 são turmas da professora SA, sendo que estas turmas demonstravam um comportamento desviante. Na primeira aula lecionei andebol 4x4, voleibol 4x4 e aptidão física (*HIIT*). A presente turma demonstrou domínio em ambos os jogos, contudo tinha alguma dificuldade na realização de alguns exercícios do *HIIT*. A segunda aula foi mais focada em dança, ao 10º ano, salsa em *danceline*, e ao 12ºano salsa a pares. Ambas as turmas realizaram com sucesso as danças, contudo tinham dificuldade no passo *cross body lead*. Por último, a turma 7º1, da professora ACN, esta turma é de 3ºciclo e também tinham alguns comportamentos desviantes, para além disso, esta turma teve natação na semana do PTI. Numa das aulas lecionei voleibol 2+2, futebol 3x2 e lançamento do peso. Devido a ser um 7ºano e ter sido a primeira vez a realizar o lançamento do peso com um peso, o meu foco estava mais no lançamento do peso.

1.6.1 Balanço | Professor a Tempo Inteiro

A semana de professor a tempo inteiro foi uma semana excepcional e cheia de experiências positivas. Na minha visão, foi a semana de estágio onde aprendi mais a nível da lecionação, pois os professores mostravam diferentes visões e *feedbacks*.

Todos os professores deram um feedback positivo relativamente à minha gestão e clima em aula. No primeiro dia com as turmas da professora Susana, a mesma mencionou para ter em atenção o meu posicionamento em aula e deu algumas dicas. Após reflexão, consegui realizar com êxito esse aspeto nas posteriores aulas, tanto do PTI como nas minhas.

Relativamente ao *feedback*, houve mais ciclo de *feedback* e *feedback* prescritivo, sobretudo nos jogos desportos coletivos, sendo que na ginástica e dança não eram problema.

Consegui colocar metas em todas as tarefas e ser mais concisa e clara na minha instrução, isto para prevenir que todos os alunos ouvissem e ficassem esclarecidos. Este método ajudou a prevenir alguns comportamentos desviantes, visto já saberem o que tinham de realizar em cada estação.

Neste PTI consegui colocar em prática numa aula com o 8ºano, as progressões que estavam inseridas no meu projeto de seminário.

Concluo assim que esta semana de ser professor a tempo inteiro foi muito positiva e relevante. Melhorei alguns aspetos que tinha como objetivo trabalhar, aprendi novos métodos e técnicas de ensino, estabeleci novos objetivos para futuras aulas com a minha turma e, por último, após reflexão e prática, consegui considerar todas as críticas que recebi.

2. Direção de Turma

O Diretor de Turma (DT) é o coordenador interdisciplinar entre os professores da turma, onde faz a gestão da docência e garante que o currículo é integrado e alinhado em todas as disciplinas.

Consoante Favinha (2012), o diretor de turma atua e gere junto dos alunos, professores e encarregados de educação. O DT faz a ponte com estes três meios.

A nível de caracterização da turma foi um 12º ano do curso de Ciências Sociais e Económicas, formada por 21 alunos, sendo 11 do sexo feminino e 10 do sexo masculino, no qual a média de idades é de 17 anos.

A presente turma não apresentou nenhum caso de necessidades educativas especiais e alunos indisciplinados.

Num primeiro momento verifiquei a caracterização da turma do ano letivo antecedente, 11º CSE, fazendo 16 alunos parte da turma presente. O professor JS descreveu a turma com muitos aspetos positivos, sendo eles os diversos líderes que a turma consistia e uma situação fundamental foi mencionar as relações entre eles.

Em relação a casos críticos, a turma tinha três identificados, um deles por assiduidade, outro pela recuperação de uma lesão e por último um aluno com depressão.

Destes 21 alunos, cinco eram novos, sendo que um deles estava só a repetir a disciplina de matemática, outra aluna estava a fazer melhoria da nota de Educação Física e os outros novos alunos estavam a frequentar todas as disciplinas.

Estes 21 alunos não permaneceram até ao fim, sendo que a turma ficou apenas com 20 alunos, uma vez que a aluna que estava a fazer melhoria a Educação Física, desistiu.

2.1 1ª Etapa | Direção de Turma

Na presente etapa foi-me atribuída a turma 12ºCSE. O diretor de turma era o Professor de Educação Física e DT, na qual acompanhava a turma há 2 anos.

A aula de DT-Aluno tem a duração de 50 minutos e ocorre às quintas-feiras das 8h00 às 8h50.

Na 1ª etapa os objetivos passaram por conhecer a turma, selecionar os delegados,

debater temas escolhidos pela turma e a minha presença na reunião com os Encarregados de Educação (EE).

Tabela 15. Planeamento 1ªetapa direção de turma

Definição do delegado e subdelegado	22/set
Apresentação e discussão do tema da discriminação no emprego	29/set
Apresentação e discussão do tema feminismo	06/out
Apresentação e discussão do tema racismo internalizado	13/out
Apresentação e discussão do tema limites de humor	20/out
Apresentação e discussão do tema da pena de morte	27/out

Relativamente ao delegado e subdelegado da turma do 12ºCSE, foram decididos no dia 29 de setembro, quinta-feira, na aula de DT-Aluno.

O professor JS teve a opção de os alunos fazerem duplas e candidatar quem quisesse ser delegado e subdelegado, não sendo votado assim ninguém que não tivesse interesse. Houve apenas 2 grupos candidatos, sendo esses o TF e o outro grupo o RR, cada grupo candidatava-se e discursava o que pretendiam fazer para serem votados.

O grupo que ganhou foi a dupla RR, sendo esses os alunos que o professor JS incentivou a terem este cargo, pois estes alunos ajudaram e auxiliaram alunos que não poderiam estar presentes devido a algum problema pessoal, fornecendo assim os apontamentos que tiravam durante as aulas.

Após a escolha do delegado e do subdelegado, chegámos à parte do plano na qual os alunos tinham de escolher temas que gostariam de abordar e discutir em aula. A turma dividiu-se em grupos e cada grupo tinha um tema, os temas tinham datas para serem apresentados e discutidos.

Quadro 3. Temas abordar DT-Aluno

	Grupos	Temas
1	DG MS MF	Discriminação no emprego
2	CM DS TF BF	Toda a gente deve ser feminista?
3	OC RC RG RF	Racismo internalizado
4	FG TB VM	Limites de Humor
5	DL RR TT RR	Pena de Morte

No que se refere à reunião de EE, atualizámos as informações gerais dos encarregados de educação, sintetizámos a forma de acesso ao *Teams* para colocação de possíveis materiais de apoio e eleição dos representantes dos Encarregados de Educação.

Um ponto que preocupou os Encarregados de Educação, foi que os alunos não conheciam os critérios de avaliação das unidades curriculares, exceto a disciplina de Educação Física. Informámos assim, que após aprovação do Conselho Pedagógico (CP) foram informados os critérios de avaliação.

Na reunião estiveram presentes seis encarregados de educação, sendo que após esta reunião foram contactados.

2.1.1 Balanço | Direção de Turma

A direção de turma foi a área que senti mais dificuldade no início, contudo, consegui uma adaptação rápida com a cooperação do DT.

Na 1ª etapa tive uma participação e contacto com os EE, sempre de forma ativa e positiva, conseguindo ter uma boa perceção do que era necessário fazer.

Na aula de DT- aluno, os alunos escolheram temas que queriam debater, sendo que o tema mais polémico e com mais discussão foi o da pena de morte.

Os alunos da turma demonstraram vários tipos de argumentação e opinião, sendo essas muito divergentes entre alunos.

A turma apresentou uma melhor adesão e participação nas aulas, demonstrando interesse em aprender e debater.

Relativamente às restantes disciplinas, os alunos apresentaram muito bom comportamento, boa assiduidade e pontualidade.

Nesta etapa uma aluna apresentou um número elevado de faltas a Educação Física, houve a necessidade de intervenção junto do DT e do EE para identificar o motivo da falta de assiduidade. Após a conversa com o EE, foi possível identificar que o comportamento do aluno estava ligado a um problema de saúde mental, mais concretamente, um caso de depressão.

2.2. 2ª Etapa | Direção de Turma

Na 2ª etapa de DT procurei melhorar o meu conhecimento como diretora de turma, pesquisando e investigando mais a cerca desse assunto.

Na presente 2ª etapa tivemos a reunião intercalar de conselho de turma, que se

realizou no dia 17 de novembro de 2022 na qual elaborámos a ATA, procedemos à partilha de preocupação dos professores e alunos do novo referencial da avaliação nomeadamente no que se refere à conversação na classificação numérica institucional dos níveis de desempenho apurados nos diversos domínios e matérias das diversas disciplinas, exceto Educação Física.

Na direção de turma foram realizadas aulas teóricas da disciplina de Educação Física, referente à área dos conhecimentos para os alunos terem uma aprendizagem mais teórica e facilitada para a realização do teste escrito na Educação Física sobre os conhecimentos. Essas aulas foram abordadas na direção de turma para que os alunos não perdessem nenhuma aula prática de Educação Física, aproveitando que eu e o diretor de turma éramos os professores de Educação Física do 12ºCSE.

Os alunos primeiramente tiveram a aula teórica lecionada por mim e na aula seguinte tiveram de realizar o teste em pares ou trios com consulta do manual (Pais, 2023). Numa outra aula também tiveram consulta do manual, mas agora em individual. Na aula seguinte o teste foi individual e sem consulta e por fim foi realizado sem consulta e individual, em avaliação sumativa. Apresentação do teste no Apêndice V.

No fim desta 2ª etapa os alunos apresentaram um comportamento indisciplinado na aula de Português, na qual invadiram a privacidade do professor. Levando assim a uma intervenção muito importante dos diretores de turma para que a turma e os envolvidos tivessem uma reflexão.

Tabela 16. Planeamento da 2ª etapa de direção de turma

Aula teórica EF- Área Conhecimentos	3/ nov
Realização teste pares/ trios c/ consulta – avaliação formativa	10/ nov
Realização teste individual c/ consulta – avaliação formativa	17/nov
Realização teste individual s/ consulta – avaliação formativa	24/nov
Feriado	1/ dez
Feriado	8/ dez
Entrega e correção do teste de Educação Física	15/ dez
Realização da pergunta 4 do teste em grupo e com consulta.	22/ dez
Reflexão comportamento indisciplinado	5/ jan

Os alunos realizaram só nesta fase as perguntas 1, 2 e 3, sendo que a pergunta 4 foi só realizada no 2º semestre para obtenção do nível elementar, mas para isso tinham de ter as anteriores totalmente certas.

2.2.1 Balanço | Direção de Turma

A 2ª etapa foi uma etapa muito dedicada à disciplina de Educação Física, principalmente à área dos conhecimentos.

Nesta 2ª etapa fizeram a preparação do teste escrito de Educação Física, levando assim diversas aulas de direção de turma, pois fizemos com que os alunos fizessem um ensino- aprendizagem da área dos conhecimentos muito profundo entre grupo e turma.

A turma apresentou numa disciplina um comportamento indisciplinado, tendo assim de alterar o plano da direção de turma e colocar os alunos em reflexão sobre a mesma ação. O planeado para a última aula da 2ª etapa foi a realização individual e sem consulta da pergunta 4 do teste da área dos conhecimentos de Educação Física. (Apêndice V)

Nesta etapa gostaria de não me ter focado apenas e só na Educação Física. Perante isso, pretendi na etapa seguinte focar-me somente na saída de campo e na envolvimento dos alunos na mesma.

Propusemos aos alunos que os mesmos frequentem a sala de estudo para apoio à disciplina de matemática.

2.3 3ª Etapa | Direção de Turma

A presente etapa teve a mesma duração de aulas que a etapa anterior, visto colocar-se a interrupção letiva devido às avaliações do 1º semestre.

A 3ª etapa foi do dia 12 de janeiro a 14 de março, mas só tivemos 7 aulas de DT-aluno. Durante esta 3ª etapa houve uma mudança de horário da aula de Educação Física e DT-aluno, passando a aula de 50 minutos de Educação Física e DT-Aluno para terça-feira, a Educação Física ficou com o horário das 11h50 às 12h40 e a aula de DT-Aluno ficou das 12h40 às 13h30. A disciplina de Educação Física ficou com o horário de 100 minutos na quinta-feira das 8h00 às 9h40, como possível visualização.

Hora	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
8h00					
8h50		REUNIÃO ESTÁGIO		EF 12°CSE	EF 12°CCT3
8h50					
9h40					
9h55					
10h45					EF 10°CSE
10h45			EF 12°CCT3		
11h35					
11h50		EF 12°CSE			REUNIÃO ESTÁGIO
12h40					
12h40		DT Aluno	EF 10°CSE		
13h30					
13h40					
14h30			Desporto Escolar		Desporto Escolar
14h30					
14h55					

Prof. Lara Sousa
 Prof. Raquel Leal
 Prof. Beatriz Amador

Figura 5. Novo horário atualizado 22/23

Nesta etapa tivemos como foco e objetivo a decisão de atividades de saída de campo. Visto a turma ter tido um comportamento incorreto e indisciplinado, os professores não se sentiram seguros para fazer uma saída de campo muito longe da escola.

A saída de campo foi realizada no parque José Gomes Ferreira, pois é ao lado da escola e dá para fazer atividades dentro desse parque.

Tabela 17. Planeamento da 3ª etapa de direção de turma

Sugestões atividades saída de campo	12/ jan
Definição de jogos tradicionais e exemplos	19/ jan
Em grupos- pesquisa de jogos tradicionais	26/ jan
Jogos tradicionais adequados ao PJGF	07/ fev
Ajustar o jogo tradicional consoante a interdisciplinaridade-Sociologia, Economia e EF	28/fev
Ajustar o jogo tradicional consoante a interdisciplinaridade-Sociologia, Economia e EF	07/ mar
Após ajustar o JT à interdisciplinaridade, adaptar consoante os critérios descritos	14/ mar

Devido à situação, foi falado em aula a pesquisa de atividades para integrar a saída de campo. Os alunos juntaram-se em grupos e deram algumas opções, mas surgiu a ideia de elaborar jogos tradicionais. Os alunos tiveram que pesquisar a definição de jogos tradicionais e apresentar três jogos que gostavam.

De seguida, apresentaram os jogos consoante o meio disponibilizado, neste caso o PJGF, criar interdisciplinaridade entre as disciplinas de Educação Física, Sociologia e Economia.

Com o objetivo de colocar o JT em prática na saída de campo, elaborei critérios de êxito para que os alunos se guiassem e facilitasse a realização do JT escolhido.

Cada grupo iria ter de fazer o seu JT na saída de campo consoante os critérios descritos de seguida:

Tabela 18. Critérios Jogos Tradicionais

<u>Critérios a utilizar:</u>
1. Respeitar o tempo de duração previsto (20 a 25 minutos);
2. Envolver todos os alunos da turma como participantes (os que organizam também participam);
3. Assegurar o material necessário ao jogo;
4. Integrar as disciplinas Educação Física, Economia e Sociologia;
5. A organização da atividade deve ser adequada ao local e tempo;
6. Definir grupos heterogéneos.

Dentro desta etapa, tivemos a dia 13 de fevereiro, a reunião de CT do 12°CSE, na qual foi abordado o balanço global e individual a nível do aproveitamento, comportamento e assiduidade, tendo sido também apreciado as propostas de classificação para 1º semestre, atribuídas pelos professores das diversas disciplinas.

Na reunião de EE, ocorrida a 28 de fevereiro, com a presença de apenas 8 encarregados de educação, foi mencionado as informações gerais, como a justificação de faltas ser em papel e relembrar que a calculadora gráfica é importante para a aula de matemática. Analisou-se também o comportamento, aproveitamento e assiduidade.

2.3.1 Balanço | Direção de Turma

Na 3ª etapa os alunos demonstraram uma motivação muito grande para a construção e realização do seu jogo tradicional, logo na etapa seguinte é dar continuidade para colocar em prática na saída de campo.

Relativamente à aluna OC, a mesma melhorou a sua assiduidade a Educação Física, apresentando mais motivação para a prática.

Esta etapa foi focada na saída de campo e na envolvência que os alunos têm nessa atividade. Apresentaram diversas ideias de jogos tradicionais, mas necessitavam de mais investigação e melhoria na organização e construção de grupos do seu jogo. A construção dos grupos, por vezes não era heterogénea, pois os alunos faziam os grupos, consoante os grupos de amigos.

Todos os alunos conseguiram cumprir os critérios propostos para a construção do jogo.

Por fim, voltámos a propor aos alunos que os mesmos participassem na sala de estudo para apoio à disciplina de matemática.

2.4 4ª Etapa | Direção de Turma

Na presente 4ª etapa os alunos desenvolveram ainda mais os seus jogos tradicionais. Esta etapa foi focada totalmente na saída de campo, na realização da mesma e balanço.

Tabela 19. Planeamento da 4ª etapa de direção de turma

Divulgação da atividade do JT c/ interdisciplinaridade das disciplinas de EF, Sociologia e Economia. Apresentar <i>draft</i> à turma, 5 minutos.	21/03
Desenvolver o jogo relativamente ao enquadramento sociológico e regras do jogo. Entregar as autorizações de saída de campo para conhecimento e assinatura dos EE.	28/03
Desenvolver o jogo relativamente a nível do material e planeamento da atividade. Gestão económica (jogo ideal e os gastos ideais para um jogo com material sustentável e uma boa gestão económica).	04/04

Desenvolver um cartaz, planeamento da organização do jogo e grupos heterogéneos.	18/04
Apresentação dos jogos.	02/05
Realizar os jogos com o objetivo de refletir após a sua realização e melhorar a saída de campo.	09/05
Rever o planeamento da saída de campo e grupos.	16/05
Saída de campo	17/05
Reflexão da saída de campo	23/05

Os alunos tiveram de apresentar, como descrito no capítulo da saída de campo, desenvolver a gestão económica (jogo ideal e os gastos ideais para um jogo com material sustentável e uma boa gestão económica), o material, as regras, realização de um cartaz e o enquadramento sociológico do jogo. (Apêndice VII)

Alguns grupos não realizaram esta atividade escrita por falta de comparência nas aulas de direção de turma.

Os grupos de cada JT era:

Tabela 20. Grupos dos jogos tradicionais

G1- BF, TF, DS e CM	Jogo do elástico
G2- OC, RR e DL	Barra ao lenço
G3- TB, VM, FG e IA	Corrida do ovo na colher
G4- RC, RF e RG	Corda humana
G5- TT e AR	Caça à bandeira
G6- MS, DG e MF	Jogo do piolho

Na 4ª etapa também tivemos presente a reunião de CT que se realizou no dia 14 de junho, na qual foi decidido que todos os alunos fossem aprovados a matemática, passando para uma taxa de sucesso de 100% a todas as disciplinas.

A professora da disciplina de Economia C e de Sociologia informou que todos os alunos da turma, exceto dois alunos participaram no projeto empresa com a passagem de dois dos quatro grupos à segunda fase do projeto e que todos os alunos apreciaram a participação neste projeto.

2.4.1 Balanço | Direção de Turma

Na presente etapa foi realizada com sucesso o planeamento antes descrito, exceto a situação de apresentação dos jogos antes da saída de campo, pois aos alunos necessitaram de mais tempo para desenvolver os projetos.

Nesta 4ª etapa os alunos demonstraram muito mais empenho e autonomia, relativamente a desempenhar tarefas e a dirigi-las.

Os alunos pré-universitários estavam cientes da média necessária para a entrada na faculdade, conseguindo assim uma média de 16,3 em todas as disciplinas. No entanto, a média na disciplina de matemática foi inferior, diminuindo a média global.

2.5 Projeto Específico de Direção Turma

O diretor de turma consoante Lopes (2016) não se pode limitar à transmissão de informações e à gestão das faltas e dos problemas disciplinares dos alunos. O diretor de turma define-se como um professor que conhece bem os seus alunos e que coordena e lidera uma equipa pedagógica.

Focando na parte que é alguém que conhece bem os seus alunos, foi detetado que um aluno se identificou como depressivo e agressivo, por isso o tema é o transtorno depressivo e como podemos intervir com o aluno que apresenta esta doença.

A saúde mental é muito importante para o nosso processo e desenvolvimento escolar. “Conhecer os alunos individualmente torna-se fulcral para melhor compreender e acompanhar o seu desenvolvimento intelectual e sócio afetivo” (Lopes, 2016, p. 59).

O objetivo foi pesquisar e investigar formas de intervenção e comunicação com este aluno, e como líder de um conselho de turma, poderia, se necessário explicar a melhor forma de intervenção com o presente aluno. Para complementar os artigos realizei uma entrevista à psicóloga da escola (Apêndice VIII).

O aluno identificou-se como ‘depressivo’ num questionário inicial, mas o mesmo está devidamente acompanhado psicologicamente por um profissional, sendo que não se encontra em depressão, mas sim em recuperação da mesma.

“O transtorno depressivo, especialmente na adolescência, durante o Ensino Médio, compreende períodos marcados pelo surgimento de conflitos pessoais que podem representar um obstáculo no rendimento escolar dos alunos, assim como na dinâmica

docente” (Silva, 2022, p. 1).

A psicóloga definiu depressão como um conjunto de fatores normalmente associados a um humor mais negativo, que em conjunto e de acordo com a frequência e duração pode gerar um diagnóstico de depressão.

Consoante Pereira (2005) um aluno poderá melhorar o seu processo de aprendizagem se for descortinado um conjunto de fatores onde ele possa triunfar, ou seja, os professores devem, para ganhar a confiança do aluno e melhorar a sua aprendizagem, fazer assim, atividades e exercícios que o aluno tenha menos dificuldade e que tenha facilidade de o fazer, aumentando gradualmente a sua complexidade.

A psicóloga acrescenta que devemos intervir com o aluno de forma respeitosa e com a valorização do ser, tentando lidar com a individualização do aluno, mesmo sendo difícil de observar intrinsecamente cada aluno. Intervir nos alunos que não são considerados válidos para a prática, mas não intervir nos que são válidos e não a realizam.

Em conformidade com o que disse anteriormente, o aluno costumava adormecer nas aulas de matemática devido à medicação. O professor falou connosco, diretores de turma, para saber como intervir, mas visto que adormeceu por algo válido (medicação), o professor não deve intervir e validar a sua falta de empenho.

Relativamente a este assunto, a psicóloga acrescenta que deveríamos falar com o EE para perceber se dá para anular a medicação, mas se a medicação está a fazer efeito e a sortir nos outros fatores, não há nada que possamos fazer se não aceitar a consequência da medicação.

Ligando com a disciplina de Educação Física, o aluno na avaliação inicial não se sentia confortável para fazer os JDC, mas sim matérias individuais, comecei assim por fazer com esse aluno as matérias nas quais ele se considerava um dos melhores.

Os professores do conselho de turma não me pediram ajuda para como intervir com o aluno, sem ser na situação de adormecer em aula. Penso que os mesmos poderiam ter aproveitado mais para um melhor desempenho do aluno nas suas disciplinas.

O professor de Português é um dos professores que apoia e que tinha uma boa relação com o aluno.

Eu e o professor de Português reforçávamos e destacávamos aspetos positivos do aluno, ajudando-o assim a ter mais confiança connosco e com ele. Reforçar e destacar aspetos positivos do aluno, foi uma das intervenções que a psicóloga referiu que deveríamos ter com este tipo de alunos.

O aluno no início do ano letivo apresentava muito pouca confiança com os colegas e professores, visto que também era aluno novo na turma, a parte da confiança com os outros era normal.

A confiança e o acolhimento são muito importantes para lidar com este tipo de alunos (Jatobá & Bastos, 2007). Com essa informação, para além da nossa intervenção, os delegados da turma cumpriram o seu papel e inseriram o aluno na turma, ajudando-o a realizar tarefas em aula, disponibilizando apontamentos e incluindo-o nos intervalos.

Com a investigação de artigos científicos e com a conversa com a psicóloga, consegui individualizar e adaptar a forma de intervenção em aula com este aluno.

Ao longo do tempo o aluno já não se negava a fazer certas atividades e perto do fim do ano já realizava todas as tarefas, principalmente práticas.

Acrescentando aos pontos positivos, o aluno integrou-se num grupo de colegas e a sua socialização estava a melhorar.

Concluo com este projeto, que alunos com transtorno psicológico ou outra necessidade, devem ter um ensino o mais diferenciado possível e o professor deve validar o seu comportamento se o mesmo for consequência do diagnóstico feito por um profissional de saúde.

2.6 Saída de Campo

A saída de campo é uma atividade enriquecedora para os alunos e para nós professores. Para complemento e ajuda da implementação da saída de campo, fomos observar a saída de campo das turmas do 7º ano da Escola Secundário Padre António Vieira e a Escola Básica Gago Coutinho.

A presente saída de campo ocorreu no dia 10 de Novembro, no Complexo Desportivo do Jamor, para onde os alunos foram de transportes públicos da escola até ao destino com o acompanhamento dos professores.

A saída de campo dividia-se em diversas atividades, sendo essas o arborismo, a canoagem, o tiro com arco e a orientação.

Após observação desta saída de campo, realizámos uma saída de campo para o 10ºCSE e para o 12ºCT3 no dia 18 de maio no Complexo Desportivo do Jamor.

Nesta saída de campo não foi a turma em que sou professora estagiária, devido a professores não terem confiança na turma do 12ºCSE.

A saída de campo da turma foi no dia 17 de Maio, devido ao que foi mencionado anteriormente e porque neste dia foi a prova de orientação do 2º semestre da escola,

fazendo essa parte da saída de campo desta turma.

O programa apresentado contém os objetivos gerais, os objetivos específicos, os recursos espaciais, os recursos humanos e os recursos materiais.

A nível de recursos financeiros, não foi preciso ter nenhum custo.

Para a realização da presente saída de campo, foram necessários os documentos: proposta para a saída de campo, a autorização do EE (Anexo III), a credencial para a visita de estudo (Anexo IV) e a declaração de idoneidade (Anexo V).

O programa da saída de campo encontra-se no Apêndice IX. Os objetivos da saída de campo são:

Tabela 21. Objetivos gerais e específicos

Objetivos gerais
Promover aos alunos a realização de atividades de exploração da natureza;
Proporcionar um contacto com matérias não antes lecionadas;
Objetivos específicos
Promover atividade física, hábitos e estilos de vida saudáveis ligados à natureza;

Desenvolver as competências, autonomia e responsabilidade dos alunos na criação, apresentação e realização dos jogos tradicionais;
Desenvolver o espírito de grupo, a cooperação e trabalho em equipa;
Criar e desenvolver a interdisciplinaridade entre as disciplinas de Educação Física, Economia e Sociologia.

Regras Gerais

- Os alunos devem contribuir para um bom ambiente e organização das atividades de saída de campo.
- Os alunos devem respeitar o meio ambiente e as pessoas pertencentes ao local da saída de campo.
- Os alunos devem ser assíduos e pontuais.
- Os alunos devem responsabilizar-se por qualquer prejuízo que possam provar.
- Os alunos devem preparar atempadamente o seu jogo tradicional.
- Os alunos devem fazer o percurso de orientação definido e por ordem dos pontos sem sair do parque.
- Os alunos devem ter fair-play para o concurso de ténis de mesa.
- Os alunos devem ser responsáveis e cuidar da segurança de todos os

participantes presentes na atividade de tiro com arco.

Jogos Tradicionais

Os jogos tradicionais foram elaborados pelos alunos durante as aulas de direção de turma, onde apresentaram e desenvolveram o tema gestão económica. O objetivo da construção do jogo seria utilizar material sustentável e uma boa gestão económica, bem como a realização de um cartaz com os procedimentos e regras do jogo (Apêndice VII).

Orientação

A orientação foi realizada no Parque José Gomes Ferreira e a organização das equipas foi a pares. O percurso era composto por 18 pontos de controlo, sendo que o objetivo era passar por todos e responder a seis questões das diferentes unidades curriculares que estavam nas balizas 3, 5, 8, 11, 13 e 18.

Tabela 22. Questões de Orientação

Perguntas	Balizas
Diferença entre consumismo e consumerismo?	3
Quais as capacidades motoras?	5
Menciona todos os temas da área dos conhecimentos?	8
Quais são os agentes económicos?	11
Constrói um <i>HIIT</i> com 8 exercícios.	13
Em que consiste a lei Engel?	13

Tiro com Arco

O tiro com arco é uma modalidade com muito sucesso na Escola Secundária Padre António Vieira. Um dos objetivos da escolha desta atividade foi que os alunos experienciassem o contacto com uma nova modalidade

A prática desta modalidade é prazerosa e competitiva, sendo que a segurança é crucial na realização desta atividade. Deste modo, foram implementadas as seguintes regras:

Regras

O professor trabalha com o apito, as flechas estão dentro de um cone e são 3 flechas por aluno.

Uma apitadela é para os alunos se colocarem numa linha e todos com o arco, duas apitadelas é os alunos irem buscar a seta e preparar para atirar e três apitadelas do professor é para os alunos atirarem a seta para o alvo. As quatro 'apitadelas' são para os alunos irem buscar a seta ao alvo e a colocarem no cone.

De preferência os 6/ 8 alunos estão em prática e os restantes alunos estão num outro espaço.

O professor deve estar posicionado com vista para todos os alunos, de preferência na linha de tiro.

O não cumprimento das instruções dadas pelo professor, sobretudo as que se referem aos aspetos de segurança, levam à suspensão do aluno da atividade (os apitos são para ser cumpridos 'religiosamente').

Ténis de Mesa

Na atividade de ténis de mesa realizei duas situações de aprendizagem. No 1x1, optei por desenvolver o batimento de esquerda e direita e na situação de 2x2, desenvolver essas habilidades técnicas, em cooperação.

2.6.1 Balanço | Saída de Campo

Na saída de campo todos os objetivos foram cumpridos, porém a atividade de Orientação terminou mais cedo do que estava planeado, fazendo assim com que os alunos tivessem um grande tempo de espera. Durante a pausa, os alunos tiveram autonomia de explorar o miradouro perto da escola e saber a história do mesmo. No fim da saída de campo, houve uma troca de ideias relativamente à história do miradouro.

Relativamente aos jogos tradicionais, os mesmos tiveram êxito e os alunos estiveram com muito entusiasmo a fazer as atividades que tinham preparado para os colegas.

Alguns grupos não realizaram esta atividade escrita por falta de comparência nas aulas de direção de turma.

A atividade do ténis de mesa teve um impacto positivo nos alunos, onde demonstraram a cooperação e habilidades técnicas e táticas. Contudo houve alguns alunos com necessidade de correção na pega da raquete.

O tiro com arco foi um destaque na saída de campo. A turma cumpriu com as regras e dinâmicas propostas, conseguindo realizar com excelência a atividade.

A turma surpreendeu pela positiva todos os professores, pois demonstraram uma grande preparação e autonomia na concretização dos jogos. O meu maior receio foi não conseguirem adaptar o jogo ao espaço, mas os alunos procuraram os benefícios do mesmo e adaptaram muito bem o jogo.

De um modo geral correu bem, mas gostaria que tivesse sido uma saída de campo mais enriquecedora a nível de atividades, como arborismo, canoagem e escalada, mas como perto da escola não era possível.

3. Desporto Escolar

O Desporto Escolar (DE) consoante Gonçalves (1991) é formação para novas competências, que podem ser as do planeamento, gestão e orientação pedagógica das atividades do desporto escolar.

O DE foi uma experiência muito enriquecedora, sendo que houve muitas precauções, sendo uma delas começar com a Escola Ativa, com a modalidade de ginástica acrobática e ter que alterar para outro DE, sendo esse o voleibol.

Escola Ativa

A Escola Ativa é um projeto do qual faz parte do Desporto Escolar, este mesmo projeto tem diversos objetivos, nomeadamente “Possibilitar um vasto leque de experiências motoras; Foco no progresso e não no resultado; Diversão (...)” (Pedroso et al., 2021, p. 16)

Modalidades presentes na Escola Ativa

“No âmbito do DE Escola Ativa o professor poderá integrar algumas sessões de atividades relacionadas com o DE Sobre Rodas ou o DE Comunidade, garantindo, desta forma, a diversidade de oferta” (Pedroso et al., 2021, p. 16).

Além das modalidades anteriormente mencionadas, este ano letivo, foram inseridas no projeto duas novas modalidades, sendo elas a ginástica acrobática da responsabilidade da professora estagiária Lara Sousa e o conjunto de modalidades de raquetes com a professora estagiária RL, ambas as modalidades foram supervisionadas pelo professor orientador JS.

3.1 1ª etapa | DE- Ginástica

Caracterização do Espaço

A Escola Secundária Padre António Vieira apresenta cinco espaços para a prática da Educação Física, sendo que o espaço que irei utilizar para a prática da modalidade de ginástica acrobática é o espaço 2. Trata-se de um ginásio que tem colchões, espaldares, espelho, barra do ballet, minitrampolim e colchões de quedas. Este espaço dá para a execução de ginástica acrobática e solo, tendo materiais que poderão auxiliar nas progressões de habilidades e figuras gímnicas. Um apontamento muito importante neste

ginásio é o espelho, podendo facilitar aos alunos e ao professor a execução de esquemas e a visualização da execução das habilidades artísticas da coreografia.

Público-Alvo

O público-alvo são todos os alunos que têm interesse pela modalidade, seja com o objetivo de melhorar, desenvolver e especializar-se na mesma, sendo também para todos que tenham mais dificuldade na Educação Física e que, relativamente a esta matéria têm necessidade de um auxílio e ajuda extra.

Processo de Divulgação

O processo de divulgação começou no Dia Europeu do Desporto, 30 de setembro, o qual tinha como objetivo fazer uma pequena demonstração do que iria ser o Desporto Escolar- Escola Ativa de ginástica acrobática, esta demonstração teve a duração de 30 minutos.

Neste dia fiz um breve aquecimento e depois de agrupar os alunos em diferentes grupos, fizeram um esquema de 30 segundos da música *Mark Ronson- Uptown Funk ft. Bruno Mars*, o qual tinha de ter essencialmente uma figura de acrobática e uma habilidade gímnica de ginástica de solo.

No presente evento, as turmas que experienciaram foram o 10º LH1, 10º LH2, 10º CSE, 11º LH1, 11º LH2, 11º CSE e 7º2. No total, consegui 15 alunos interessados para ingressarem no desporto escolar- escola ativa de ginástica acrobática.

A forma de divulgação e também um pré- PTI (professor a tempo inteiro) foi irmos durante a semana de 18 a 21 de outubro, às aulas de Educação Física das turmas do 3º ciclo com o objetivo de dar a conhecer a escola ativa e as modalidades presentes na mesma, com a mesma estratégia e planeamento do dia europeu do desporto. O nosso foco foram as turmas do 3º ciclo, devido às mesmas não terem tido a experiência e a divulgação da nossa escola-ativa, apenas o 7º2.

A organização e distribuição da divulgação é apresentada posteriormente: Terça-feira- 18 Out 2022

- 8h00 às 8h50, turma 8º4, espaço 2_3
- 8h50 às 9h40, turma 8º3, espaço 2_3

- 10h45 às 11h35, turma 7º1, espaço 2_3 Quarta-feira- 19 Out 2022
- 8h50 às 9h40, turma 8º2, espaço 2_3
- 9h55 às 10h45, turma 7º5, espaço 2_3 Sexta-feira- 21 Out 2022
- 9h55 às 11h35, turma 7º4, espaço 2_3
- 12h40 às 13h30, turma 8º1, espaço 2_3

Planeamento

As aulas de desporto escolar- escola ativa de ginástica acrobática foram duas vezes por semana, terça-feira e sexta-feira, das 13h40 às 14h55, tendo como duração de cada aula 75 minutos.

Na escola-ativa trabalhamos em todas as aulas as diversas capacidades motoras, mesmo estando na fase de avaliação inicial. As aulas foram construídas sempre com uma base, com um aquecimento primeiramente em vagas, fazendo deslocamentos, depois de uma barra de chão, a mesma incluiu o desenvolvimento e melhoria da postura e o foco na flexibilidade, e para finalizarmos o nosso aquecimento fizemos uma tabata de condição física.

Na parte fundamental tivemos como base a execução de um excerto de um esquema, no qual em todas as aulas foram adicionados 24 tempos do esquema, os primeiros 24 tempos foram elaborados por mim e os restantes foram feitos pelas alunas. Após trabalharmos e desenvolvermos a dança e situações de ligação dos elementos, exercitámos, aprendemos e consolidámos alguns elementos gímnicos (figuras de ginástica acrobática e habilidades gímnicas de ginástica de solo).

No fim de cada aula foi sempre dado uma explicação teórica da ginástica acrobática e construção de esquemas, por exemplo, os diversos tipos de formações de esquemas, contagem de tempos musicais, entre outros.

A nível da avaliação inicial as mesmas tiveram de executar em sequência e com fluidez os elementos gímnicos de solo, onde foi avaliada a sua flexibilidade, equilíbrio e agilidade. A sequência gímnica é avião, pino, rolamento à frente engrupado, salto vertical com meia pirueta e rolamento atrás engrupado, roda/ rodada e rolamento à frente de pernas afastadas. Se os alunos não forem capazes de realizar algum dos elementos presentes na sequência devem realizar apenas os elementos que conseguem respeitando a sequência.

A avaliação foi feita consoante os descritores de desempenho que foram utilizados nas provas de aferição de ginástica de solo em 2018 (Instituto de Avaliação Educativa [IAVE], 2018).

Em relação à ginástica acrobática a mesma foi avaliada consoante o protocolo de avaliação de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Alvalade, que é a execução de três habilidades gímnicas de pares e três habilidades gímnicas de trios, sendo essas de nível introdução.

Tabela 23. Avaliação inicial ginástica acrobática

Aluno	Ginástica Acrobática	Ginástica de Solo	Observações
AM		20	
IJ		10	
LJ		30	
AC		10	
LS		20	
LS		20	
MS		30	

3.1.1 Balanço | DE- Ginástica

O desporto escolar de ginástica teve uma boa adesão, devido ao Dia Europeu do Desporto e às divulgações realizadas nas turmas do 3º ciclo.

Nesta 1ª etapa foi feita uma avaliação inicial de todos os alunos inscritos a nível de habilidades de ginástica de solo e ginástica acrobática. No fim desta 1ª etapa, após reflexão, cheguei à conclusão de que os meus alunos teriam melhores resultados ao fazerem ginástica de grupo com ginástica acrobática e solo, pois o esquema/ coreografia é igual para todas e o desenvolvimento da coreografia e da criatividade das minhas alunas é feito em cooperação e colaboração.

O objetivo intermédio do desporto escolar foi realizar um esquema de grupo, no qual já executaram e desenvolveram 30 segundos do mesmo.

Ao longo desta primeira etapa, foram pedidos alguns T.P.C's, como fazerem em grupo uma formação para 12 alunos e 9 alunos, trazerem uma playlist para se ouvir e praticarem a atividade ao som da mesma, trazerem um vídeo do *Youtube* que gostaram de ver de ginástica acrobática e criarem uma coreografia de 16 tempos para adicionarem ao esquema já realizado.

As alunas estiveram muito empolgadas para a prática de ginástica na escola, sendo que uma aluna demonstrou interesse de ingressar na ginástica acrobática num clube federado e outra aluna questionou se existiria desporto escolar de ginástica no próximo ano letivo.

O número total de inscrições na modalidade de ginástica acrobática do desporto escolar foi de 12 alunas.

3.2 2ª etapa | DE Ginástica

Na 2ª etapa tinha como um dos objetivos trazer à escola alunas federadas do Sporting Clube de Portugal e do clube GF, as quais poderiam fazer uma pequena demonstração de ginástica acrobática para que as alunas tivessem uma melhor perceção sobre a modalidade a nível federado. Nesse dia fiz grupos heterogéneos e coloquei como líder um atleta do SCP/ GF em cada grupo, tendo que realizar até ao fim da aula do desporto escolar, um esquema de 1 minuto com 2 figuras de ginástica acrobática, 2 habilidades gímnicas de ginástica de solo e coreografia, a música foi escolhida em grupo.

As alunas após trabalharem as suas prioridades, posteriormente mencionadas, e consolidarem as suas aprendizagens, puderam apresentar o esquema realizado, podendo assim demonstrar as suas aprendizagens a todos e divulgar o desporto escolar.

Aluno	Prioridades
AM	
IJ	pino e roda
LJ	
AC	avião, roda e pino
LS	
LS	
MS	

Figura 6. Prioridades DE

O desporto escolar em si teve como prioridade ter mais alunos, pois teve 12 inscrições para a sua prática, mas apenas apareciam cinco e por vezes um ou nenhum aluno, ao qual tive como uma das prioridades criar uma consistência no desporto escolar, criando uma rotina às alunas.

3.2.1 Balanço do fim do DE | Ginástica

O desporto escolar de ginástica acrobática não continuou devido à falta de adesão de alunos. Eu e o professor orientador de escola JS, demos como meta às alunas que teriam de trazer um colega para que tivesse mais alunos na participação, mas as mesmas não trouxeram um colega e ao longo do tempo foram faltando, passando de 12 alunas para 4 alunas apenas.

As alunas que permaneceram até ao fim, demonstraram desagrado e tristeza, sendo que uma dessas alunas vai para um clube de ginástica acrobática, devido a ter gostado muito do desporto escolar de ginástica acrobática e outra aluna vai para o voleibol devido a estar presente como professora agora nesse desporto escolar. O DE teve falta de adesão devido ao interturmas.

Relativamente a este desporto escolar, o que faria diferente seria ter feito uma apresentação com as alunas no meio do mês de novembro, para dar a conhecer à escola e alunos. Iria com as alunas às aulas de Educação Física no espaço 3_2, onde fariam uma demonstração de 1 minuto para apresentar o desporto escolar de ginástica acrobática. Acompanhada dessa demonstração, faria uma atividade com essas turmas com duração de 20 minutos e com a ajuda das minhas alunas do desporto escolar, no qual a turma estava dividida em grupos (os líderes de cada grupo eram as minhas alunas do desporto escolar) e teriam de fazer um esquema de 30 segundos com a mesma música, uma posição inicial, coreografia, uma figura par/trio, uma habilidade gímnica e uma posição final.

Esta atividade não iria ser conseguida devido aos horários das minhas alunas que tinham aulas coincidentes com esta atividade de divulgação.

Os alunos aprenderam diversas competências a nível da ginástica como fazer contagens de diversas músicas, criarem diversas formações com diferentes números de pessoas, criação de coreografias individuais e de grupo, todas as alunas aprenderam a realizar o apoio facial invertido, a roda, roda a um braço, vela, ponte, rolamento à retaguarda, entre outros, e muitas tiveram uma grande evolução no desenvolvimento da flexibilidade dos membros inferiores, sendo que a maioria estava quase a fazer espargata. A nível da execução de figuras de ginástica acrobática, as mesmas conseguiram realizar todas as figuras de nível introdução tanto de par como de trio e em parte figuras de nível elementar ou progressões muito próximas de figuras desse nível.

Se este desporto escolar tivesse tido continuidade, as alunas poderiam ter aprendido muitas outras habilidades gímnicas, sendo que uma delas era terem sucesso na habilidade de espargata, conseguirem realizar todas as figuras de nível introdução e nível elementar, realizarem um esquema de ginástica acrobática completo, e aprenderem o código de pontuação de ginástica acrobática do desporto escolar.

Pondo fim a este desporto escolar, dei início ao desporto escolar de voleibol, na qual estive com alunos que não cumpriram introdução ou são introdução menos.

3.3 1ª Etapa | Voleibol

Em reunião com a professora responsável pelo DE de Voleibol decidimos que eu ficaria a orientar e a ensinar os alunos menos aptos, de forma a ter um excelente desafio para o meu estágio pedagógico.

O novo DE foi o Voleibol e ocorreu nos dias de semana de quarta-feira e sexta-feira, das 13h55 às 14h55, ou seja, 1 hora de Desporto Escolar que dá no total 2 horas por semana.

Esta mudança de DE aconteceu no início do mês de janeiro, sendo que esta etapa não ocorreu no momento que costuma acontecer, e teve a duração de apenas 4 semanas.

Conforme dito anteriormente, os meus alunos apresentavam muitas dificuldades no Voleibol, por esse motivo, os objetivos desta etapa foram caracterizar o grupo em questão, fazer a avaliação inicial e criar regras e rotinas.

O grupo-equipa foram seis alunos e tinham o objetivo de aprender e saber mais sobre a modalidade.

As idades dos alunos rondavam entre os 13 e os 14 anos, sendo que a maioria pertencia ao 7º e 8º ano.

As situações de exercício foram consoante os níveis de aprendizagem dos alunos.

Ao nível do planeamento, em primeiro lugar, realizei situações de avaliação 1+1 e 2+2, tendo como objetivo a realização de 2 transposições de rede e exercício de 3 alunos em roda.

Realizei a situação de 1+1 sem rede, apenas toque de dedos em que a meta era alcançarem os quatro toques entre colegas. A situação de autopasse estático e autopasse em deslocação, e roda de bola, isto é, três a cinco alunos em círculo a realizar quatro toques de dedos consecutivos.

3.3.1 Balanço | DE- Voleibol

Iniciei este DE em meados de janeiro, tendo como primeiro objetivo fazer a avaliação inicial dos alunos e estabelecer regras e rotinas.

A criação de regras e rotinas foi um sucesso, pois o entusiasmo e o empenho dos alunos, levou a uma boa criação de regras e rotinas.

Os alunos demonstraram que não tinham nível de introdução, mas tinham empenho e dedicação para o alcançar.

Após fazer a avaliação inicial, relatou-se que todas as prioridades dos alunos eram primeiramente o passe, pois os alunos não conseguiam dar continuidade ao jogo. Os alunos demonstraram que tinham pouco domínio do voleibol e com a bola, optei primeiro que os alunos fizessem exercícios mais simples como situações de auto-passe, a meta foram seis auto-passes seguidos. Nas situações de 1+1 sem rede e com rede, as metas consistiram em realizar quatro toques e duas transposições de rede, respetivamente.

O objetivo para a etapa seguinte foi a realização de um bom toque de dedos e posicionarem-se para receber a bola, ou seja, não cumpriam o nível introdução descrito pelo protocolo de avaliação de Educação Física (Anexo I) a qual se guia pelo PNEF (2001).

Após reflexão na preparação da 2ª etapa, o objetivo de 1+1 com rede com 2 transposições de rede manteve-se e acrescentei para a etapa seguinte exercícios mais específicos para o toque de dedos, isto para os alunos conseguirem executar o passe com um bom toque de dedos, no qual desse continuidade ao jogo e houvesse bolas altas. (Henriques, 2012).

3.4 2ª Etapa | Voleibol

A segunda etapa consistiu em trabalhar as prioridades dos alunos. Os alunos que pertenciam ao Voleibol tinham muitas dificuldades, logo as prioridades foram situações simples, sendo essas, a execução de um toque de dedos alto dando continuidade ao jogo, a introdução do serviço por baixo e situações de 2+2 em campo reduzido.

Nesta etapa tive como objetivo que os alunos conseguissem executar numa situação de 1+1, 6 transposições de rede, em toque de dedos. Os alunos tinham muita tendência a bater a bola em forma de 'chapada', logo prevalecer e colocar o toque de

dedos como meta foi realmente importante.

No aquecimento, como estiveram constantemente a trabalhar em cooperação na segunda parte da aula, coloquei competição nas tarefas, realizando estafetas lúdicas, nas quais os alunos tinham que ir e voltar em auto-passe sem deixar a bola cair e passar ao colega em toque de dedos.

Os alunos apresentaram muitas dúvidas relativamente às regras do jogo, por esse motivo, foquei-me no projeto específico nesse entusiasmo por parte dos mesmos.

3.4.1 Balanço | DE - Voleibol

Esta etapa foi surpreendente, pois os exercícios e situações que foram feitas no desporto escolar, foram realizadas com muito entusiasmo.

Os alunos tiveram uma excelente progressão, conseguindo realizar situação de 1+1 com rede. Esta progressão foi significativa, visto que conseguiram realizar três transposições de rede.

O serviço por baixo foi conseguido com êxito apenas por quatro alunos. Os dois alunos que não conseguiram, demonstraram dificuldade na fase do batimento da bola, assim sendo, na 3ª etapa trabalhei isoladamente o batimento do serviço.

A situação de 2+2 foi conseguida com sucesso. Os alunos apresentaram problemas em realizar os três toques em situação de jogo, pelo facto de terem dificuldade em realizar o segundo toque.

Na etapa seguinte trabalhei e consolidei o serviço por baixo, a situação 2+2 e iniciação ao 1x1.

3.5 3ª Etapa | Voleibol

Na presente etapa os alunos iniciaram uma situação de 1x1, havendo assim competição. Os objetivos a alcançar são o serviço por baixo, a situação 2+2 e iniciação ao 1x1.

Nesta etapa realizei um torneio de cooperação, onde o conjunto de equipas que fazia mais de três transposições de rede ganhava um ponto.

Garganta (2001) afirma que a os jogadores estabelecem relações de cooperação direta com os seus colegas de equipa para alcançar os objetivos.

Nesta etapa tive como objetivo a consolidação do serviço por baixo, melhorar

a situação dos 3 toques em situação de jogo de 2+2 e iniciar o 1x1.

Na aprendizagem do serviço por baixo, optei por realizar o jogo de serviço que consistia na realização de seis serviços por baixo consecutivos.

Os alunos para conseguirem manter o jogo mais fluído e 'jogável', teriam de fazer situações de 2+2 com alunos de um nível acima, ou seja, os alunos que treinavam com a professora iriam ser convocados para jogar e motivar os meus alunos a praticar o voleibol no espaço e tempo do DE.

3.5.1 Balanço | DE- Voleibol

A 3ª etapa os alunos mostraram uma grande progressão.

Relativamente ao serviço por baixo, todos os alunos realizaram com êxito. Os que tinham dificuldades, trabalharam em situações isoladas, como exemplo, na posição de serviço por baixo o aluno tinha de dar uma 'chapada' na mão do professor, como se fosse uma bola (Henriques, 2012).

Na situação de 2+2, os alunos não foram consistentes a realizá-los, conseqüentemente tive de treinar e realizar mais situações para os mesmos conseguirem realizar consistentemente. O 1x1 foi feito em torneio, no qual os alunos tiveram uma grande adesão a esse torneio.

A meta para esta situação era de 6 pontos e/ou por tempo (2 minutos), após terminarem e se os outros colegas ainda não o tivessem acabado, os mesmos faziam situação de 1+1 (caso dos pontos).

Esta etapa foi muita positiva e conseguida com sucesso, seguindo assim para a última e quarta etapa.

3.6 4ª Etapa | Voleibol

Na 4ª etapa tive como tarefa organizar um torneio entre alunos do DE de diferentes níveis de competitividade. Este torneio teve como objetivo ver a evolução e progressão de perto dos alunos, em contexto de jogo 2x2. As equipas foram compostas por um aluno de cada nível, facilitando a continuidade do jogo.

Uma das condicionantes do jogo foi a execução dos três toques entre equipa (recepção, passe e finalização).

3.6.1 Balanço | DE- Voleibol

Os alunos nesta etapa tiveram uma excelente progressão, conseguindo fazer dezasseis transições de redes seguidas. Os alunos também conseguiram realizar um jogo contínuo, passes altos e serviço por baixo e alguns alunos por cima.

O torneio correu bem e tivemos mais alunos a quererem participar no DE para poderem aprender a jogar voleibol.

Dois alunos executaram muito bem o serviço por baixo. Sublinho que os alunos progrediram durante as quatro etapas.

Dos seis alunos, dois ingressaram no nível superior de voleibol com a professora responsável pelo DE.

3.7 Projeto Específico do Desporto Escolar

Os JDC's são muito utilizados nas aulas de Educação Física, principalmente na modalidade do voleibol (Silva, 2016).

Este desporto escolar é de voleibol, mas mais direcionado a alunos que precisam de ajuda devido às suas necessidades e dificuldades, visto serem alunos que não cumpriam o nível introdução.

Ao longo do ano letivo, os alunos demonstravam um grande interesse pela modalidade do voleibol, como jogar voleibol e, principalmente, sobre as regras do jogo.

O projeto específico do desporto escolar focou-se assim em ensinar os alunos a arbitrar um jogo de voleibol, tendo estes de saber, assim, as regras o que constitui um passo muito importante para quem está a aprender uma nova modalidade.

“A competição e a vitória devem ter regras e princípios, e estes devem estar ajustados aos modelos de formação.” (Marques, 2004, p. 266)

Os objetivos com este projeto são: Os alunos saberem realizar a arbitragem do Voleibol e criar uma interação entre os alunos com o mesmo gosto pela modalidade

Após a avaliação inicial anteriormente descrita, apliquei um teste sobre as regras do voleibol (Apêndice VI), no dia 19 de março, quarta-feira.

As perguntas do teste eram as seguintes: “1 – Cada equipa é constituída por quantos jogadores?”; “2 – Quando consideramos ponto?”; “3 – Quais as consequências de ganhar uma jogada?”; “4 – Menciona 2 faltas no jogo com a bola?”; ”5 – A bola, ao

passar na rede, pode tocar na mesma e continuar o jogo?"; "6 – É permitido haver substituições?"; "7 – Apresento-te 4 sinaléticas diferentes, menciona o que corresponde a cada uma."; "8 – Qual a altura da rede?"; "9 – Quais as dimensões e campo?"; "10 – A bola pode tocar em qualquer parte do corpo sem ser falta?".

Os resultados do teste foram negativos, pois dentro de 6 alunos, a média de sucesso foi apenas de 20%. Eram 10 perguntas, cada pergunta valia 10%, e cada aluno respondeu equidistante a 2 perguntas certas.

Visto que um dos objetivos foi ensinar as regras básicas do voleibol, lecionei uma aula teórica sobre as mesmas, mas mais adequado ao desporto escolar e o meio envolvente. Para tornar a aprendizagem mais dinâmica, os alunos tinham de, em casa, ver jogos de voleibol e tomar atenção à arbitragem, fazendo assim uma aprendizagem com a pedagogia inovadora, o *Blended Learning*.

Blending Learning é uma abordagem educacional que pode proporcionar oportunidades relativamente ao *online*, neste caso, as aulas do Desporto Escolar e os vídeos vistos em casa (Sousa & Junior, 2018).

Em conjunto com estas observações de vídeos, os alunos jogavam no DE e os mesmos tinham de realizar uma 'auto-arbitragem', ou seja, mencionar quando era fora (fazendo a sinalização de como é), quando marcavam ponto (fazendo a sinalização), entre todos os outros.

Após estas aprendizagens, os alunos realizaram novamente o mesmo teste, no dia 10 de maio, o qual, a nível dos resultados superou as minhas expectativas. Os alunos passaram de taxa de sucesso de 20% para uma taxa de 85%, sendo uma evolução e progressão imensas.

Com este êxito, os alunos arbitraram jogos dos colegas (alunos de Nível Elementar), em situação de 2x2 e conseguiram, com facilidade, arbitrar e dominar a forma de ver o jogo.

Concluo que houve uma grande progressão por parte dos alunos, conseguindo uma mudança positiva na nota do teste e arbitrar, com sucesso, diversos jogos.

Os alunos, no fim do ano letivo, questionaram como poderiam tirar o curso de arbitragem de voleibol, sendo que ainda não é possível porque têm idades entre os 12 e os 14 anos; porém ficaram curiosos e interessados em saber de clubes da zona de Lisboa onde eles se pudessem inscrever para se aperfeiçoarem nesta modalidade.

4 Seminário

4.1 1ª Etapa | Revisão da Literatura e Objetivos

O seminário é um importante conjunto de dados para capturar a essência das experiências dos professores (Whiehead & Huxtable, 2010). Este seminário tem como conteúdo principal a matéria de ginástica, tendo um propósito pessoal, devido à minha longa carreira como ginasta e, atualmente, treinadora. Tem também um propósito profissional, pois um dos problemas identificados na escola é a lecionação da disciplina de ginástica.

O tema do presente seminário prende-se com as dificuldades de aprendizagem na ginástica, sendo que este foi identificado e analisado com os professores do Departamento, nomeadamente, com ênfase nos problemas e necessidades dos alunos.

A ginástica, segundo Schiavon e Nista-Piccolo (2007), é um fenómeno cultural que deve ser transmitido às crianças e jovens.

Por vezes, esta matéria não é lecionada devido a vários fatores, sendo um deles as infraestruturas inadequadas. Destaco a falta de espaços adequados e equipamentos específicos para a prática da ginástica nas escolas. Isso compromete a qualidade das aulas, limitando a diversidade de atividades e dificultando a aprendizagem dos alunos ou até uma aprendizagem e progressão mais demorada.

Outro fator é a formação inadequada dos professores, a qual é essencial para garantir uma abordagem eficaz na implementação da ginástica. A necessidade de cursos mais especializados e práticos, visa uma melhor preparação dos professores para lidar com as particularidades dessa disciplina.

A falta de tempo, a carga horária reduzida e a limitação do tempo destinado à Educação Física nas escolas são uma barreira para a inclusão adequada da ginástica.

Os autores Schiavon e Nista-Piccolo (2007) sublinham que a ginástica é uma das matérias onde os professores demonstram ter mais dificuldade quando lecionam. Face ao exposto, esta modalidade é normalmente substituída por outras atividades, como por exemplo as modalidades coletivas (Ramos, 2008). Na escola onde desenvolvo o meu projeto, a matéria de ginástica é lecionada, porém, a distribuição da carga horária continua a ser um dos fatores que ainda não foi tido em conta.

O PNEF (2001) menciona que deve existir o número mínimo de três aulas de Educação Física por semana, idealmente, em dias não consecutivos.

Esta escola tem apenas duas aulas por semana, uma aula de 100 minutos e outra aula de 50 minutos.

Com este seminário tenho como objetivos:

- Refletir sobre as condições materiais, pedagógicas e metodológicas para melhorar o ensino da Ginástica na Escola Secundária Padre António Vieira (ESPAV) e apresentar propostas nesse sentido.
- Acordar em Departamento de Educação Física estratégias e progressões mais eficazes.
- Colocar o material no corredor para facilitar o acesso ao mesmo em ambos os ginásios.

4.2 2ª Etapa

4.2.1 Procedimento

Efetuei uma avaliação inicial no Departamento de Educação Física e apercebi-me que os professores da disciplina tinham algumas conversas/ discussões particulares relativamente à matéria de ginástica e, tendo em conta o referido, optei por realizar um seminário acerca das dificuldades da aprendizagem na ginástica.

Após esta decisão, solicitei o acesso aos resultados do Agrupamento de Escolas de Alvalade nas Provas de Aferição do 8º ano (2022) aos professores GL e AL, os quais me disponibilizaram o Relatório de Escola das Provas de Aferição (REPA), no qual a ginástica apresenta uma percentagem negativa de 47% de sucesso.

A Prova de Aferição de ginástica de solo encontra-se mencionada no texto abaixo, nas expressões sublinhadas, referindo-se às habilidades gímnicas que os professores apontaram como as que apresentavam maiores dificuldades.

Realiza a sequência gímnica no solo, sem interrupções e pela ordem seguinte:
– sobe para pino, com apoio das mãos no chão e subida gradual dos pés apoiados num plano vertical, colocando as mãos atrás da linha marcada no colchão, aproximando-te da vertical e termina em cambalhota à frente, seguido de salto vertical com meia pirueta.

Figura 7. Prova de Aferição 2022 | Ginástica solo

Após este conhecimento e depois de analisar o documento, criei um questionário para professores na plataforma *Forms* (Apêndice XI), no qual inseri alguns tópicos relacionados com a ginástica na disciplina de Educação Física para colher a opinião dos docentes relativamente a esta matéria. Na posse dos resultados, procedi a uma análise mais aprofundada do assunto.

Paralelamente, disponibilizei as progressões aos professores do Departamento de Educação Física para que estes pudessem realizar as progressões em aula e testarem as mesmas. Estas situações seriam realizadas nas aulas de Educação Física pois, após quase um ano letivo, os professores e alunos já têm mais ligação e confiança entre eles.

“(…) o comportamento do professor, o comportamento do aluno e os resultados de aprendizagem influenciam-se mútua e reciprocamente” (Henrique & Januário, 2006, p. 195)

Após testagem e experiência em aula, os professores e os alunos deram o seu testemunho relativamente à sua experiência, em forma de entrevista. No apêndice VII está presente o guião de entrevista do professor e o guião de entrevista do aluno.

4.2.2 Instrumentos

No presente seminário, foi necessária a recolha de informação relativamente ao problema da ginástica na escola, de acordo com os treze Professores do Departamento de EF do AEA.

Esta recolha de informação foi feita através de um breve questionário, com duração máxima de oito minutos, na plataforma *Forms*, no qual estão presentes seis perguntas de resposta aberta e fechada.

As questões são “Leciona a matéria de ginástica nas aulas?”; “Os alunos demonstram mais dificuldades em que matéria da ginástica?”; “Dentro da matéria que escolheu, mencione duas/ três habilidades gímnicas em que os alunos demonstrem mais dificuldades?”; “O que os alunos transmitem nessas habilidades gímnicas?”; “Dos alunos aos quais leciona, quais são aqueles em que se verifica maior frequência relativamente às características anteriormente selecionadas?”; “Que estratégia costuma adotar para resolver essa situação?”.

4.2.3 Programa

Tabela 24. Programa Seminário

Avaliação inicial do departamento de Educação Física	Dezembro
Questionário aos professores (Forms)	14/ 03
Análise das respostas do questionário	07/ 04
Descrição das progressões e realização das gravações	18/ 04
Disponibilização deste documento ao departamento de Educação Física	28/ 04
Reunião com o departamento de Educação Física	03/05
Realização e testagem em aula (professores)	04/ 05 a 19/05
Entrevista e testemunho dos professores e alunos	24/ 05
Reflexão, balanço e realização do guião seminário	25/ 05

4.3 3ª Etapa

4.3.1 Análise das respostas do questionário

O questionário anteriormente mencionado (Apêndice XI), foi respondido por seis professores do Departamento, que é constituído por treze.

Cerca de 100% dos professores mencionaram que lecionavam ginástica nas aulas de Educação Física e 83,3% dos professores referiram que os seus alunos tinham maior dificuldade na matéria de ginástica de solo.



Figura 8. Respostas à questão 1 e 2

Na terceira questão foi pedido para mencionarem duas ou três habilidades gímnicas onde sentiam que os alunos tinham mais dificuldade, tendo os docentes respondido que eram o rolamento à frente de pernas afastadas, roda e apoio facial invertido. Os professores abordaram mais uma variante do rolamento à frente para além da mencionada na prova de aferição e acrescentaram mais uma habilidade gímnic, sendo essa a roda.

A maioria dos alunos sentia dificuldade e medo na realização das habilidades de ginástica.

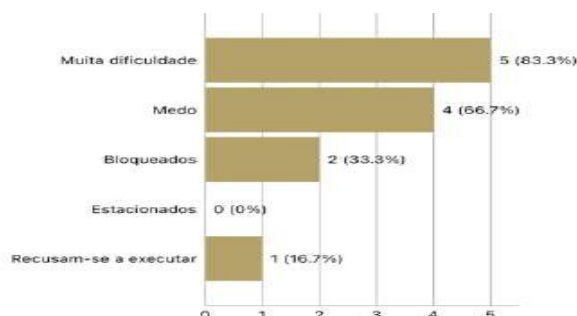


Figura 9. Resposta à questão 4

Dos seis professores que responderam ao questionário, cinco (83.3%) detetaram muita dificuldade por parte dos alunos, quatro (66.7%) responderam medo, dois (33.3%) mencionaram bloqueados e um respondeu que os alunos por vezes recusam-se a executar os exercícios. Estes mencionaram também, numa conversa particular, que tinham muita dificuldade em manipular e ajudar o aluno nas suas ações motoras, logo, o meu contributo era facultar ao Departamento de Educação Física, progressões com o material que a escola contém, como colchões, *reuther*, plinto, entre outros.

Após análise e investigação, utilizei progressões sugeridas por Guimarães (2021) (Anexo VI), para as três habilidades gímnicas que os professores detetaram como críticas e adaptei essas progressões consoante a habilidade gímnic, aos anos de escolaridade e

material disponível na escola, isto para os professores conseguirem realizar as atividades em aula.

Os professores relataram que os alunos que têm mais dificuldade na matéria de ginástica de solo são os do 9º ano. A justificação foi que os mesmos não conseguem manipular / ajudar os alunos.

Os alunos do 11º e 12º anos, uma vez que têm regime de opções, caso apresentem dificuldades a ginástica, nunca a iriam escolher, logo não houve registo das dificuldades.

Relativamente aos alunos do 5º e 6º anos, no caso de o professor utilizar a manipulação, que foi o que a maioria dos professores utilizou e mencionou nas estratégias adotadas, solicitada na última pergunta do questionário, os alunos obtiveram melhores resultados na tarefa porque são mais leves e pequenos.

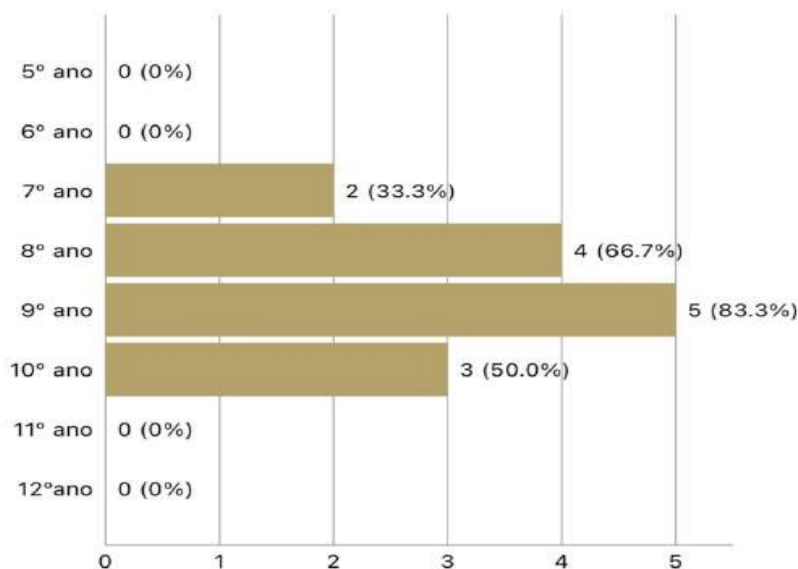


Figura 10. Resposta à questão 5

4.4 4ª Etapa

Nesta etapa, criei parcerias de trabalho com os professores, promovendo a troca de experiências, sendo possível ajustar procedimentos e estratégias facilitadoras da aprendizagem.

Os professores utilizavam muito a manipulação, mas conseguimos perceber que a manipulação e a ajuda não são a melhor opção para uma turma que tem apenas 50 ou 100 minutos de aula de Educação Física.

O professor não necessita de ser o centro da realização das tarefas, mas sim

ajustar, alterar e organizar consoante os alunos, colocando desafios ao alcance dos mesmos para que estes os superem, não podendo ser nem muito simples, nem muito complicados.

De acordo com Guimarães (2021), são os materiais que conduzem os alunos nas aprendizagens, logo, foi apresentado e demonstrado como se via o erro e as progressões necessárias para o problema, numa certa ação muscular, com material disponível na escola.

Para facilitar a utilização dessas aprendizagens e progressões (Anexo VI), estas foram impressas em folhas A3, colocadas em cada ginásio da escola e no gabinete do Departamento de Educação Física. Podemos ver as progressões com mais detalhe no Anexo VI.

Após apresentação do seminário ao Departamento e fixação das progressões nos ginásios e gabinete, foi pedido aos professores que realizassem estas progressões com a turma, mas principalmente com os alunos que sentiam dificuldade.

Infelizmente, apenas dois professores realizaram essas progressões, sendo esses professores o professor Carlos Machado, que utilizou as progressões com a sua turma de 10º ano e o professor Pedro Pernadas com a sua turma de 7ºano. Ambos os professores deram um testemunho positivo.

No Apêndice VII está presente o guião de entrevista do professor e do aluno, no qual o professor Carlos Machado respondeu às quatro questões, “O que o professor diz relativamente às dificuldades dos alunos?”; “Que contributos é que teve?”; “Qual foi a perceção do professor”; “Qual foi o seu depoimento”, numa única resposta. O professor mencionou que a preparação gímnica dos alunos era fraca, mas que as progressões disponibilizadas eram de fácil acesso e execução por parte dos alunos, não impedindo a sua intervenção em aula, pois o ‘material’ ajuda os alunos, não sendo necessária manipulação ou ajuda. Mencionou também que os mesmos conseguiram ultrapassar certas dificuldades, sobretudo nas habilidades gímnicas do rolamento à frente e do apoio facial invertido.

As mesmas perguntas foram feitas ao professor PP o qual respondeu à primeira questão que muitos dos alunos tinham dificuldade a ginástica devido a esta não ser trabalhada no 1ºciclo, logo a adaptação e domínio da ginástica de solo é fraca. Na pergunta dois o professor Pedro menciona que as progressões auxiliam o professor e os alunos, sobretudo na montagem do material e o objetivo de cada progressão. O professor finalizou

mencionando que sentia muito mais facilidade em detetar as dificuldades dos alunos após a apresentação do seminário e conseguiu que alguns alunos conseguissem realizar o rolamento à frente de pernas afastadas.

As perguntas formuladas aos alunos eram “Reconheces as dificuldades que tinhas?”; “Que contributos é que teve?”; “Quais foram as competências percebidas por ti?” “Qual o teu depoimento?”. Apenas um aluno do professor Carlos Machado respondeu que já não sentia dificuldade a realizar o rolamento à frente de pernas afastadas, desde que o professor colocou uma nova ‘ajuda’, neste caso, progressão.

Após as entrevistas e *feedbacks* dos professores, decidi construir um guião que apresenta diversas estratégias, progressões, manipulações e ajudas que professores do departamento de Educação Física, professores universitários e eu, utilizamos nas nossas aulas de Educação Física quando realizamos a matéria de ginástica.

Com a participação da Professora Doutora Joana Barreto, docente da unidade curricular de Ginástica I da Universidade Lusófona; Professor GL e Professor PP, professores na Escola Secundária Padre António Vieira; Professora Estagiária Lara Sousa na Escola Secundária Padre António Vieira e treinadora Grau II de Ginástica para todos.

Este guião está presente no Apêndice XIII.

4.5 Balanço

Este seminário teve um significado muito importante para mim, a nível profissional como treinadora e professora. Neste sentido, permitiu-me ver e rever certas progressões que tinham de ser adaptadas ao ambiente escolar.

Para apoiar ainda mais os professores a nível de progressões e sugestões de aprendizagem para a ginástica de solo, lembrei de dois documentos que constavam no gabinete do grupo de EF (Pereira, 1998; Teixeira, Coelho, Matos & Ramos, 1996), consistem numa unidade didática realizada pelos estagiários desse ano.

A nível de balanço, consegui, com o resultado da apresentação do seminário, que o material de ginástica (colchões, trampolim, plinto, entre outro) ficasse na zona do corredor para não haver a tendência de lecionar apenas ginástica no ginásio pequeno, no qual estava todo o material gímico. Consegui, assim, uma maior adesão dos professores para aulas com mais multidisciplinaridade, incluindo a ginástica.

Após apresentação, diálogo com os professores e reflexão, percebi que o seminário foi apresentado muito perto do fim do ano letivo e das avaliações do 2º

semestre, não permitindo aos professores experienciarem as progressões com os seus alunos e contribuírem com o seu testemunho, tanto professores como alunos.

Apresentei o meu seminário e as suas progressões no meio de abril, dando tempo para todos analisarem, experienciarem diversas vezes em aula para, por fim, realizarem uma reflexão no sentido de apresentarem o seu testemunho.

Os professores CM e PP, foram os únicos que conseguiram colocar em prática este projeto, com as suas turmas de 10º ano e 7º ano, dando um parecer positivo.

Por fim, concebi um guião de ginástica, onde apresenta, estratégias, progressões, manipulações e ajudas. Este guião encontra-se no departamento de Educação Física.

Em suma, todos os professores agradeceram a apresentação das progressões e mencionaram que as iriam colocar em prática no ano letivo seguinte.

Concluo assim que os desafios na implementação da ginástica em âmbito escolar, evidenciados por estudos científicos, requerem uma abordagem multifacetada. Investimentos em infraestrutura, formação contínua de professores, aumento da carga horária dedicada à Educação Física e estratégias pedagógicas inovadoras são cruciais para superar as barreiras existentes. Somente assim será possível proporcionar uma experiência educacional completa e benéfica aos alunos, promovendo não apenas o desenvolvimento físico, mas também o cognitivo e social.

Conclusão

O presente capítulo sintetiza tudo o que foi realizado ao longo deste ano letivo dentro das quatro áreas, sendo essas a lecionação, a direção de turma, o desporto escolar e o seminário.

A atitude dos alunos face à Educação Física foi positiva, visto que os mesmos no início não demonstravam muito interesse sobre a prática desportiva e ao longo do tempo foram mostrando interesse e autonomia em fazer mais e melhor, sendo também que a colaboração e cooperação entre alunos também melhorou desde o início.

Os alunos, do 1º semestre para o 2º semestre, melhoraram substancialmente as suas notas a Educação Física, sendo que todos os alunos subiram pelo menos um valor, a média do 1º semestre a Educação Física era 16,3 e no 2º semestre subiu para 17,6.

Na área da lecionação, senti uma maior dificuldade em realizar a matéria do corfebol, devido a poucos alunos terem escolhido esta opção e devido ao número de alunos na turma. Na existência de um '13º ano', o que mudaria para melhorar a prática desta matéria, era colocar os alunos em atividade com outra turma, isto para se fazerem equipas mais equilibradas e com alunos que tenham todos a opção da matéria de corfebol.

Os alunos demonstraram facilidade na matéria de orientação, logo aumentaria também a dificuldade da mesma, colocando menos tempo para o fazer ou uma zona ainda maior.

Os alunos ao estarem no 12º ano, prestes a saírem da escolaridade obrigatória, deveriam ter mais informação de onde e como podem fazer atividade física e exercício físico fora do contexto escolar. Poderia ter feito um dia por Alvalade, local onde a escola se situa e a maioria dos alunos reside, uma visita de estudo pelos ginásios, locais de exercício, ciclovias, entre outros.

O projeto específico de lecionação, foi o meu projeto específico que mais me deu prazer e entusiasmo a fazer, isto porque consegui que houvesse uma grande progressão dos alunos na sua atividade e resultados no teste do Vaivém. Um dos alunos, como consequência desta dedicação, empenho e foco, inscreveu-se no ginásio para melhorar a sua saúde e desempenho na atividade física.

Relativamente à direção de turma, visto tratar-se de uma turma do 12º ano, estava à espera de que não houvesse nenhum comportamento indisciplinado, porém, houve dois comportamentos não exemplares, sobretudo nas aulas de português e matemática.

Na DT desenvolvemos diversos temas anteriormente mencionados e realizamos

os jogos tradicionais da saída de campo, atividades que estão mais ligadas com as matérias de Educação Física, sociologia e economia.

O DE foi muito complexo, visto ter tido de trocar de DE a meio do ano, porém o Desporto Escolar de voleibol deu-me muito prazer, pois consegui ver uma grande progressão por parte dos alunos. Gostaria de ter tido mais alunos para poder fazer mais atividades e tarefas diferentes.

Alguns alunos que faziam parte do meu DE, no qual só estavam alunos de nível introdução, inicialmente, a professor responsável pelo DE, professora AL, mencionou que dois alunos irão passar, no ano letivo seguinte, para o grupo dela, isto é, para o grupo dos alunos de nível elementar. Recebendo este *feedback*, consigo perceber que os alunos tiveram uma boa progressão.

O seminário é um importante conjunto de dados para capturar a essência das experiências dos professores (Whiehead & Huxtable, 2010). Este seminário tem como conteúdo principal a matéria de ginástica, sendo que tem um propósito pessoal, devido à minha longa carreira como ginasta e atualmente treinadora. Tem também propósito profissional, por ter identificado que um dos problemas da escola é a lecionação da ginástica.

A nível pessoal gostaria de ter 'aproveitado' mais o estágio, fazendo mais perguntas aos meus colegas professores, ter visto mais aulas também de outros professores e ter pedido mais ajuda. Futuramente, tenho como objetivo melhorar, como professora, a minha definição de metas e ter mais propostas de estratégias de aprendizagem e investigar mais relativamente ao que é ser diretora de turma, sendo que nesta turma já consegui ter uma 'grande bagagem'.

Referências Bibliográficas

Baptista, M. N., Lima, R. F. D., Capovilla, A. G. S., & Melo, L. L. (2006). Sintomas de depressão, atenção sustentada e desempenho escolar em estudantes do ensino secundário. *Psicologia Escolar e Educacional*, 10(1), 99-108.

Bom, L. (1993). Educação Física apenas nos tempos livres? E o Português, também? *Espaço Público*, (17).

Bom, L. (2016). *Distinga o planeamento por blocos e o planeamento por etapas* [Manuscrito não publicado]. Universidade Lusófona, Lisboa.

Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J., & Rocha, L. (1989). *Programas Nacionais de Educação Física: 1º-12º ano*. Ministério da Educação, Direção-Geral da Educação. Lisboa.

Bompa, T. O. (1999). *Periodização: Teoria e metodologia do treino* (4.ª ed.). Champaign: Human Kinetics.

Carvalho, C., Vieira, L., Dias, I., Santos, R., Sá, P., Duarte, A. M., & Gonçalves, F. (2016). Incremento da aptidão física em jovens adolescentes no contexto escolar pela implementação de um programa de treino da força. In *10.º Congresso Nacional de Educação Física*.

Carvalho, M., Soares, D., Palmeirão, C., Magalhães, A., Oliveira, A., César, B., ... & Castro, R. (2020). Práticas pedagógicas inovadoras: proposta de um projeto de investigação. *Revista Portuguesa de Investigação Educacional*, 20, 11-20.

Coimbra, A. (2007). *O papel dos jogos tradicionais como atividade lúdica e educacional*. Dissertação apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto para obtenção do grau de Licenciado, orientada pela Professora Doutora Margarida Maria Ferreira Ribeiro, Porto.

da Silva, G. B., Munhoz, J. M., Sônego, F., & Rohr, A. (2022). Depressão e rendimento escolar: Uma análise sob a ótica de professores do Ensino Médio durante o período de ensino remoto. *Revista de Ciência e Inovação*, 8(1), 1-18.

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

Direção-Geral de Educação. (2018). *Aprendizagens essenciais – Ensino secundário*. Lisboa: Direção-Geral de Educação.

Favinha, M., Góis, M., & Ferreira, A. (2012). A importância do papel do diretor de turma enquanto gestor de currículo. *Revista Científica do Instituto Politécnico de Castelo Branco*, 17(2), 337-354.

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos: Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57-64.

Gomes, L. (2021). *Necessidades psicológicas básicas e prática em grupos homogêneos e heterogêneos*. Relatório de estágio apresentado à Universidade de Coimbra para obtenção do grau de Mestre, orientado pelo Professor Doutor Jorge Santos Silva, Coimbra.

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

Gonçalves, C. A. (1991). Educação Física e desporto escolar: Complementaridade e interdependência. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (2-3), 75-87.

Guimarães, M. (2021). *2.º Ciclo – MEEFEBS Didática da Ginástica* [Material didático]. Plataforma Moodle, Universidade Lusófona.

Henrique, J., & Januário, C. (2006). A competência percebida pelos alunos, as expectativas do professor e o desempenho académico: Como se relacionam na disciplina de educação física. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 6(2), 194-204.

Henriques, J. (2012). *A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Coletivos*. Tese apresentada à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Instituto de Educação, para obtenção do grau de Doutor em Educação orientada pela Professora Doutora Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.

Hildebrandt-Stramann, R., Oliveira, A. A. B. D., Hatje, M., & Palm, L. E. (2021). A formação do professor de Educação Física: Da didática das disciplinas ao conhecimento do ensino. *Movimento*, 27, e27021.

Huang, Y. C., & Malina, R. M. (2007). BMI and health-related physical fitness in Taiwanese youth 9-18 years. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(4), 701–708.

Instituto de Avaliação Educativa [IAVE]. (2018). *Prova de Aferição de Educação Física, prova 84 – 8.º ano*.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Revisão e atualização dos programas nacionais de Educação Física – Ensino secundário*. Lisboa: Ministério da Educação.

Jatobá, N., & Bastos, O. (2007). Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e privadas. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 56(3), 171-179.

Kiouranis, T. D. S. (2020). O jogo como estratégia metodológica no ensino da ginástica acrobática na escola. *BIOMOTRIZ*, 14(1), 40-54.

Lopes, F. (2016). *O papel do diretor de turma na vida dos alunos*. Relatório de mestrado apresentado à Universidade do Porto para obtenção do grau de Mestre, orientado pela Professora Doutora Margarida Silva, Porto.

Marante, W. O., & Ferraz, O. L. (2008). Motivação e aprendizagem no contexto das aulas de educação física. In *II Seminário de Metodologia do Ensino de Educação Física da FEUSP*.

Marques, A. (2004). Desporto infanto-juvenil: As práticas competitivas, a formação e a educação dos mais jovens. *Povos e Culturas*, 9, 261-277.

Martins, M., Onofre, M., & Costa, J. (2014). Experiências de formação que tornam o futuro professor de educação física mais confiante no início do estágio. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 38, 27-43.

Organização Mundial de Saúde. (2020). *Recomendações da OMS para atividade física e comportamento sedentário*. Lisboa: Direção Geral da Saúde (DGS).

Pais, S., & Romão, P. (2023). *3,2,1 – Educação Física: 10.º, 11.º e 12.º ano*. Porto: Porto Editora.

Pereira, J. (1998). Progressões para a aprendizagem de algumas habilidades gímnicas. *Horizonte*, 27, 1-12.

Pereira, S. (2005). Depressão na adolescência e o sucesso e insucesso escolar. *Interações: Sociedade e as Novas Modernidades*, 9, 142-155.

Rama, L. (2016). *Teoria e metodologia do treino: Modalidades individuais*. Plano Nacional de Formação de Treinadores: Manuais de Formação Grau I, 1, 1-103.

Ramos, E. D. S. H., & Viana, H. B. (2008). A importância da ginástica geral na escola e os seus benefícios para crianças e adolescentes. *Revista Movimento e Percepção*, 9(13), 190-199.

Russell, K. (2010). *Basicgym: Fundamentos da ginástica e literacia motora* (1.ª ed.). Federação de Ginástica de Portugal, Lisboa.

Santos, D. A., Pedroso, J. V., Ucha, L. M., & Carvalho, R. (2021). *Programa estratégico do desporto escolar 2021–2025*. Lisboa: Direção-Geral da Educação.

Schiavon, L., & Piccolo, V. N. (2007). A ginástica vai à escola. *Movimento*, 13(3), 131-150.

Silva, D. D., Silva, L., Simões, J., Nóbrega, M., & Lopes, H. (2016). O voleibol nas aulas de Educação Física: O jogo do “Smashball”. *Problemáticas da Educação Física*, 2, 196-200.

Soares, D., Proença, J., & Bom, L. (2002). Educação Física escolar: O tempo e a sua gestão. *Revista de Educação Física, Desporto e Saúde – Gymnasium*, 1(1), 35-44.

Sousa, S. O., & Junior, K. S. (2018). Blended Learning: Reflexões sobre os atributos de uma aprendizagem mista. *Revista Interações*, 14(47), 98-121.

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

Teixeira, D., Coelho, E., Matos, R., & Ramos, T. (1996) (no prelo). *Unidade Didática de Ginástica*. Lisboa: Escola Secundária Padre António Vieira.

Valente-dos-Santos, J., Faria, J., & Pinho, R. (2013). *Fair-Play: Educação Física – 10.º, 11.º e 12.º anos*. Lisboa: Texto Editores.

Whitehead, J., & Huxtable, M. (2010). Educational knowledge and forms of accountability within the complex ecologies of self-study. In *The Eighth International Conference on Self-Study of Teacher Education Practices*, 2, 277-281.

Zintl, F. (1991). *Treino de resistência*. Barcelona: Martínez Roca.

Apêndices

Apêndice I- Questionário Inicial

Questionário de Informação do Aluno					
EDUCAÇÃO FÍSICA					
Nome					
Nº Aluno		Ano		Turma	
Gostas da disciplina de Educação Física?			Sim		Não
Porquê?					
A tua experiência na Educação Física foi positiva?			Sim		Não
Porquê?					
O que é para ti um bom professor de Educação Física?					
Utilizando a escala de 1 a 5, diz o teu gosto consoante as seguintes modalidades.					
Escala: 0- Não dei; 1- Não gosto nada; 2- Gosto pouco; 3- Indiferente; 4- Gosto; 5- Gosto muito					

_____	Andebol	_____	Dança	_____	Voleibol
_____	Atletismo	_____	Futebol		
_____	Ginástica Solo	_____	Badminton	_____	Ginástica Acrobática
_____	Basquetebol	_____	Corfebol		

Em relação a Dança, <u>sublinha</u> , quais as danças que tiveste?						
Merengue	Rumba Quadrada	Foxtrot	Valsa Lenta	Salsa	Cha-cha-cha	Salsa a Pares
Quais as modalidades de jogos desportos coletivos que escolheste no 11º ano?						
Andebol		Basquetebol		Voleibol		Futebol
Quais as modalidades de desportos individuais que escolheste no 11º ano?						
Ginástica				Atletismo		
Quais as modalidades que escolheste no 11º ano?						
Orientação		Corfebol		Badminton		
Quais as modalidades que te sentes mais apto?						
Quais as modalidades que te sentes menos apto?						
Costumas participar no Desporto Escolar?			Sim		Não	
Quais as Modalidades?						
Se respondeste não, qual/quais o(s) motivo(s)						
O que fazes nos tempos livres?						

<input type="checkbox"/> Filmes	<input type="checkbox"/> Futebol	<input type="checkbox"/> Trabalhos	<input type="checkbox"/> Ler	<input type="checkbox"/> Aprender música	<input type="checkbox"/> Ir à discoteca
<input type="checkbox"/> Telenovelas	<input type="checkbox"/> Música	<input type="checkbox"/> Internet	<input type="checkbox"/> Conversar	<input type="checkbox"/> Ir ao café	<input type="checkbox"/> Ajudar em casa
<input type="checkbox"/> Concursos	<input type="checkbox"/> Noticiário	<input type="checkbox"/> Jogos	<input type="checkbox"/> Ouvir música	<input type="checkbox"/> Ir ao cinema	<input type="checkbox"/> Prática religiosa
<input type="checkbox"/> Desenhos	<input type="checkbox"/> Desporto	<input type="checkbox"/> Programação	<input type="checkbox"/> Passear	<input type="checkbox"/> Telemóvel	<input type="checkbox"/> Videojogos
<input type="checkbox"/> Séries	<input type="checkbox"/> Documentários	<input type="checkbox"/> Redes Sociais	<input type="checkbox"/> Viajar	<input type="checkbox"/> Escutismo	<input type="checkbox"/> Desporto
<input type="checkbox"/> Outro(s): _____					

Praticas desporto?	Sim		Não	
Federado?	Sim		Não	
Se sim, qual é clube?				
Quanto tempo dedicas?				
Gostas de fazer desporto?	Sim		Não	
Porquê?				

Como te defines? (Podes escolher mais que uma opção)

- | | | | |
|---------------------------------------|--|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Agressivo(a) | <input type="checkbox"/> Alegre | <input type="checkbox"/> Aplicado(a) | <input type="checkbox"/> Atento(a) |
| <input type="checkbox"/> Distraído(a) | <input type="checkbox"/> Educado(a) | <input type="checkbox"/> Egoísta | <input type="checkbox"/> Inseguro(a) |
| <input type="checkbox"/> Nervoso(a) | <input type="checkbox"/> Organizado(a) | <input type="checkbox"/> Simpático(a) | <input type="checkbox"/> Sincero(a) |
| <input type="checkbox"/> Sossegado(a) | <input type="checkbox"/> Tímido(a) | <input type="checkbox"/> Outro(s): _____ | |

Gostarias de ir ingressar no ensino superior?	Sim		Não	
Se sim, qual é o curso?				
Que profissão/ profissões gostarias de ter no futuro?				

Escreve algo que consideres que o teu professor deva saber sobre ti.

Bom ano letivo!

Apêndice II- Prioridades Específicas

Alunos	Voleibol	Andebol/Basquetebol	Dança	Ginástica/Atletismo	Badminton/ Corfebol
AR	Dificuldade em finalizar em passe colocado ou remate. Dificuldade a colocar a bola ao passador.	Não executa marcação de vigilância e de controlo e remate em salto.			Não varia os batimentos de acondo com o jogo
BF	Não finaliza em remate.	Não executa marcação de vigilância e de controlo e remate em salto.			Não varia os batimentos de acondo com o jogo
CM	Não finaliza em remate.	Não executa marcação de vigilância e de controlo e remate em salto.			
DL	Andebol: Após perder a bola não recusa para o seu lado campo.	Não executa passe e corte.	Não executa a sequência. Dificuldade a manter o ritmo e sai dos tempos.		
DS					
DG					
FG			Dificuldade a manter o ritmo e sai dos tempos.		
IA					
MS	Não finaliza em remate.	Não executa passe e corte. Não progride em drible no corredor central.			
MF	Não finaliza em remate. Irregularidade em passar a bola no passador.	Não executa passe e corte.			
OC	Decidir ainda as prioridades devido a alguma ter dificuldades em todas as matérias (N).		Não executa a sequência. Dificuldade a manter o ritmo e sai dos tempos.	Falta de tonicidade nas figuras e fluidez.	Não varia os batimentos de acondo com o jogo
RC	Não finaliza em remate. Irregularidade em passar a bola no passador.	Não executa marcação de vigilância e de controlo e remate em salto.			
RG	Não finaliza em remate.	Não executa marcação de vigilância e de controlo e remate em salto.			
RF		Não executa marcação de vigilância e de controlo.			
RR			Não executa a sequência. Dificuldade a manter o ritmo e sai dos tempos.		
TF	Não finaliza em remate. Não faz passe alto para a finalização.	Não executa marcação de vigilância e de controlo e remate em salto.			Não varia os batimentos de acondo com o jogo
TB			Dificuldade a manter o ritmo e sai dos tempos.		
TT					
VM	Irregularidade em finalizar em remate. Irregularidade em passar a bola no passador.		Não executa a sequência. Dificuldade a manter o ritmo e sai dos tempos.	Não avança a cabeça do lado do peso com extensão total.	

Sem avaliação

Cumpre

Apêndice III- HIIT em aula

HIIT A

8x 20' p-10'

- Jumping Jacks;
- Skipping;
- Prancha;
- Burpee;
- Agachamentos;
- Flexões;
- Abdominais;
- Jumping Jacks.

HIIT B

8x 20' p-10'

- Jumping Jacks;
- Prancha;
- Lunges;
- Prancha invertida;
- Agachamentos;
- Flexões;
- Abdominais;
- Burpee.

Apêndice IV- HIIT em casa

HIIT

O HIIT é um treino intervalado de alta intensidade.

HIIT nº1

Vídeo de referência:

<https://www.youtube.com/watch?v=7R6HRYiRY40>

- 1- **High Kness (20´)**
Pausa 10´´
- 2- **Burpees (20´)**
Pausa 10´´
- 3- **Lunges Saltados (20´)**
Pausa 10´´
- 4- **Mountain Climbs (20´)**
Pausa 10´´
- 5- **High Kness (20´)**
Pausa 10´´
- 6- **Burpees (20´)**
Pausa 10´´
- 7- **Lunges Saltados (20´)**
Pausa 10´´
- 8- **Mountain Climbs (20´)**

HIIT nº2

Vídeo de referência:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZC cX2Egirp4>

- 1- **Squat Kick(20´)**
Pausa 10´´
- 2- **High Kness (20´)**
Pausa 10´´
- 3- **In out jumps (20´)**
Pausa 10´´
- 4- **Squat Punch (20´)**
Pausa 10´´
- 5- **Jumping Jacks (20´)**
Pausa 10´´
- 6- **Flexões (20´)**
Pausa 10´´
- 7- **Squat Jacks (20´)**
Pausa 10´´
- 8- **Mountain Climbs (20´)**
Pausa 10´´

HIIT nº3

Vídeo de referência:

<https://www.youtube.com/watch?v=zmeZ6LEnnel>

- 1- **Squat Jump (20´)**
Pausa 10´´
- 2- **Plank (20´)**
Pausa 10´´
- 3- **Jumping Jacks (20´)**
Pausa 10´´
- 4- **Flexões (20´)**
Pausa 10´´
- 5- **Squat Jump (20´)**
Pausa 10´´
- 6- **Plank (20´)**
Pausa 10´´
- 7- **Jumping Jacks (20´)**
Pausa 10´´
- 8- **Flexões (20´)**

Apêndice V- Teste área dos conhecimentos

ESCOLA SECUNDÁRIA PADRE ANTÓNIO VIEIRA ANO LETIVO 22/ 23

TESTE DA ÁREA DE CONHECIMENTOS DE EF

Turma _____ Nome do aluno: _____

COM BASE NOS DOCUMENTOS INDICADOS ANALISA-OS CRITICAMENTE SEGUINDO OS SEGUINTE PASSOS:

1. O livro de apoio ao estudo clarifica os conceitos que vão ser essenciais para a análise crítica de cada um dos documentos abaixo apresentados. **Define em 4 a 5 linhas) cada um dos seguintes conceitos:**

- 1.1. ÉTICA DESPORTIVA (FAIR PLAY)
- 1.2. ESPECIALIZAÇÃO E ABANDONO PRECOCES
- 1.3. CORRUPÇÃO DESPORTIVA
- 1.4. VIOLÊNCIA (DOS ESPETADORES E ATLETAS)

2. Escolhe 2 TEMAS (com base nos respetivos documentos) de entre os seguintes:

- A. "FIFA lamenta "dia negro" para o futebol após tragédia na Indonésia (...)"
- B. "Caso de corrupção na FIFA em 2015."
- C. "A especialização precoce de atletas e a síndrome do esgotamento profissional (Burnout). (...)"

Identifica a tua escolha: Tema 1. ___ e Tema 2. ___

3. **Faz uma análise crítica de cada um dos 2 documentos escolhidos em que destaques:**

- 3.1. Qual é o principal problema? O que é que está em causa?
- 3.2. O que é que o autor refere como importante ou como maiores destaques?
- 3.3. Há aspetos que o autor não refere e consideras que deveria referir ou destacar?
- 3.4. Com base nos conceitos acima definidos redige a tua crítica e justifica-a (argumenta) em 10 a 12 linhas.

4. **Escolhe uma outra dimensão da prática desportiva em que esteja em causa a dimensão ética (fair play).** Pode ser um caso de DOPING, de ASSÉDIO SEXUAL, de TRÁFICO DE MENORES com fins desportivos, ou outro à tua escolha.

- 4.1. Descreve-a em 4 a 6 linhas.
- 4.2. Indica a fonte (artigo de jornal, documentário vídeo,...) em que te baseaste.
- 4.3. Redige a tua crítica com base nos conceitos trabalhados e justifica argumentando em 6 a 8 linhas

Apêndice VI- Horário PTI

Horário PTI Lara Sousa					
Hora	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
8h00	EF 8º3		EF 12ºLH2	EF 12ºCSE	
8h50					
9h40		EF 8º3			
9h55				EF 10º LH2	
10h45					
11h35		EF 7º1			
11h50	EF 12ºLH2	EF 12ºCSE	EF 7º1		EF 10º LH2
12h40					
12h40		DT Aluno			
13h30					
13h40			Desporto Escolar		Desporto Escolar
14h30					
14h55					

12ºLH2	Professor Susana
10º LH2	
7º1	Professora Nany
8º3	Professora Raquel

Apêndice VII- Jogos

Corda Humana – Jogo Tradicional

Como funciona?

2 equipas seguram partes opostas da corda quando um terceiro elemento autorizar a ordem e partida, cada equipa puxa a corda com o objetivo de que o lenço que se encontra no meio da corda, ultrapasse a marca definida no solo, esta situa-se a 1 metro para cada lado a partir do meio.

Regras

- Três grupos com igual número de elementos
- Pino no chão a marcar o centro onde fica o lenço
- Cada equipa fica atrás do seu pino a 1m do centro

Material

- Corda
- Lenço
- 3 pinos

CORDA HUMANA

Jogo Tradicional

Como funciona??

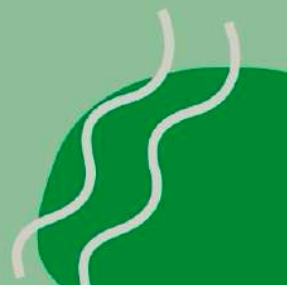
2 equipas seguram partes opostas da corda quando um terceiro elemento autorizar a ordem de partida, cada equipa puxa a corda com o objetivo de que o lenço que se encontra no meio da corda, ultrapasse a marca definida no solo, esta situa-se a 1 metro para cada lado a partir do meio.

Regras

- Três grupos com igual número de elementos
- Pino no chão a marcar o centro onde fica o lenço
- Cada equipa fica atrás do seu pino a 1m do centro

Material


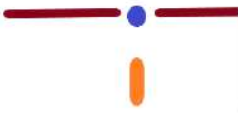

- Corda
- Lenço
- 3 pinos



CORDA HUMANA

Saída de Campo

Sociologia	Economia	Educação Física
<p>Promove a inclusão social como as pessoas têm que trabalhar em grupo.</p> <p>Para além disso, este jogo faz com que as pessoas adquiram certos comportamentos e que consigam distinguir o “bom” do “mau”, tal como o trabalho em equipa e o mau perder.</p>	<p>Apesar do jogo não envolver grandes custos, o ideal seria comprar uma série de cordas, ou até uma corda grande.</p> <p>De modo a poupar, podemos utilizar cordas antigas.</p>	<p>Promove o desporto, a força e a resistência.</p>

PARTE	OBJETIVO	CONTEÚDO	CRITÉRIOS DE ÊXITO	COMPONENTES CRÍTICAS	ORGANIZAÇÃO	TEMPO DE PRÁTICA	TEMPO TOTAL
INSTRUÇÃO INICIAL	Promover o trabalho em equipa; trabalhar a força;	Diálogo com os alunos sobre a atividade a realizar. Esclarecimento de dúvidas.	Os alunos entenderem a atividade	Não entenderem a atividade	 Vermelho – alunos / Preto - orientador	5min	20-25 min
ATIVIDADE	Trabalhar a força e trabalho em equipa. Objetivo do jogo: passar o lenço da marca do chão, puxando a corda.	Posicionamento das duas equipas de cada lado do exercício, junto da corda que tem um lenço ao meio. Começam duas equipas a jogar, e a que perder troca com a que estiver de fora. Dá-se a instrução para	Fortalecer a união da turma.	Alguém magoar-se.	 Vermelho – Equipas Azul – lenço ao meio Laranja - orientador	15 min (3 jogos, 5 min cada)	
		começarem a puxar a corda, até que uma equipa consiga puxar o lenço até à marca definida no chão					
INSTRUÇÃO FINAL	Concluir a atividade	Anúncio de equipa vencedora e opinião sobre a realização da atividade.	Receberem a informação de forma clara.	Não compreenderem o feedback dado.	 Vermelho – alunos / Preto - orientador	5 min	

Jogo do elástico:

Factos sobre a criação do jogo. Este jogo ao contrário dos outros, tem a origem desconhecida, uma vez que não se sabe quem o inventou, a primeira vez que foi jogado e qual o motivo histórico e social do mesmo, porém, pode se esperar que este jogo tenha sido inventado, criado depois da criação do elástico, ou seja, a 1845.

Regra do jogo

- 1- Escolhe se por sorteio os 2 jogadores que vão segurar o elástico.
- 2- os jogadores sorteados metem o elástico nos tornozelos.
- 3- os restantes jogadores, à vez, calça um dos elásticos com os 2 pés. Tem de dar meia volta no ar e pisar o outro lado do elástico.
- 4- Se tal não acontecer troca de posição com um dos que está a segurar o elástico.
- 5- A medida que o jogo avança, os pés e a altura do elástico aumentam.
- 6- Não se pode tocar ou prender o elástico.

Organização do jogo

- 1- saltar com um pé fora do elástico e um dentro de um lado para o outro, variando o pé que está fora e dentro do mesmo.
- 2- ter os 2 pés dentro do elástico pondo-os 1 a frente do outro (NOTA- os pés não podem tocar/ prender no elástico)
- 3- tirar ambos os pés dentro do elástico, cada um para seu lado.
- 4- pisar o elástico, cada pé no seu lado do elástico.
- 5- com salto largar o elástico e voltar a por ambos os pés dentro do elástico
- 6- por fim voltar a por os pés para dentro do elástico e trazer um dos pés ao outro levando ao elástico e soltando-o quando chegar ao lado do mes

Jogo do Elástico	
Parte	Este jogo ao contrário dos outros, tem a origem desconhecida, uma vez que não se sabe quem o inventou, a primeira vez que foi jogado e qual o motivo histórico e social do mesmo, porém, pode se esperar que este jogo tenha sido inventado, criado depois da criação do elástico, ou seja, a 1845.
Objetivo	<ol style="list-style-type: none"> 1- Escolhe se por sorteio os 2 jogadores que vão segurar o elástico. 2- Os jogadores sorteados metem o elástico nos tornozelos. 3- O restante jogador, à vez, calça um dos elásticos com os 2 pés. Tem de dar meia-volta no ar e pisar o outro lado do elástico. 4- Se tal não acontecer troca de posição com um dos que está a segurar o elástico. 5- A medida que o jogo avança, os pés e a altura do elástico aumentam. 6- Não se pode tocar ou prender o elástico.
Conteúdo	<ol style="list-style-type: none"> 1- Saltar com um pé fora do elástico e um dentro de um lado para o outro, variando o pé que está fora e dentro do mesmo. 2- Ter os 2 pés dentro do elástico pondo-os 1 a frente do outro (NOTA- os pés não podem tocar/ prender no elástico) 3- Tirar ambos os pés dentro do elástico, cada um para seu lado. 4- Pisar o elástico, cada pé no seu lado do elástico. 5- Com salto largar o elástico e voltar a pôr ambos os pés dentro do elástico 6- Por fim voltar a pôr os pés para dentro do elástico e trazer um dos pés ao outro levando ao elástico e soltando-o quando chegar ao lado do mesmo

Critérios de êxito	<p>É espera que os alunos consigam fazer todos os saltos sem prender o elástico nos pés, treinando não só a resistência cardíaca do aluno como também o salto em altura!</p> <p>É também esperado a colaboração de todos os alunos e o seu melhor empenho durante toda a atividade</p>
Componentes críticas	<p>É de evitar que os alunos prendam o elástico nos pés durante a atividade e que contestem quando for a sua vez de segurar o elástico!</p>
Tempo de Prática	5 minutos
Organização	<p>Primeiro Grupo-</p> <hr/> <p>Segundo Grupo-</p> <hr/>
Tempo total	5 minutos

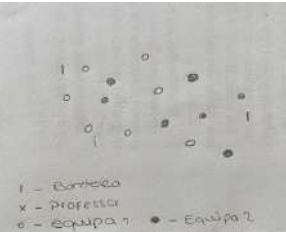
Caça à Bandeira

O jogo consiste em roubar as bandeiras das equipas adversárias até que as pessoas que a defendem comecem a perder, tendo como principal objetivo acabar com o território das outras equipas.

Sociologicamente o jogo está relacionado com as guerras e o colonialismo visto que o objetivo deste jogo é fazer com que o adversário perca o seu território.

Neste jogo está também a Educação Física incluída visto que há cooperação e estratégia de jogo na equipa.

E economicamente... este jogo é muito sustentável e pratico, pois, os gastos são mínimos ou até mesmo nulos, pois podemos utilizar, por exemplo, uma tshirt velha ou um pano de cozinha para fazer de bandeira

<p>Parte: Instrução Inicial- iniciar com alongamentos</p> <p>Atividade- jogo da bandeira</p> <p>Instrução Final- ter em conta se a atividade cumpriu com os objetivos ou não.</p>	<p>Objetivo: Unir a turma tendo em conta que é um jogo que incentiva a cooperação mas ao mesmo tempo competição.</p>	<p>Conteúdo: - Os adversários devem ter como objetivo caçar a bandeira do adversário para que consigam ganhar.</p>	<p>Critérios de êxito - quem consegue caçar a bandeira do adversário e levar para o seu território, ganha</p>
<p>componentes críticas: - pode ninguém vir a ganhar pois está renhido</p>	<p>Organização:</p> 	<p>Tempo de prática</p> <p>- 3 minutos alongamento -15/20 jogo -3 min instrução final</p>	<p>Tempo total 20/25 min</p>

Apêndice VIII- Guião entrevista Psicóloga

Guião de Entrevista à Psicóloga Depressão

A presente entrevista irá ser gravada e posteriormente transcrita para análise e investigação em comparação com artigos científicos.

O objetivo desta entrevista é conhecer melhor a doença da depressão e saber como agir perante a mesma.

1. Como define depressão?
2. Como sabe, tenho um aluno com depressão, no qual já está em tratamento, mas como diretor(a) de turma, como devo lidar e intervir com o aluno?
3. Quais os temas a evitar abordar com alunos deste tipo?
4. Como o diretor(a) de turma pode ajudar?
5. A medicação do aluno faz com que o mesmo tenha sono e o mesmo adormece em aula, como os professores devem reagir a esta ação?
6. Sendo professora de Educação Física, o aluno já não quis muitas vezes fazer X matéria, como devo proceder?
7. Por fim, acrescentaria alguma informação que não foi anteriormente perguntada?

Objetivo de cada questão:

1. Definição de depressão por uma especialista na área.
2. Saber proceder como diretora de turma com casos iguais ou parecidos a este.
3. Saber o que evitar para não “perder” o aluno.
4. Gostaria de saber como ajudar alunos deste tipo.
5. Saber reagir no caso de algum aluno com este tipo de doença adormeça ou sinta sono na minha aula.
6. Saber reagir no caso de algum aluno com este tipo de doença não queira fazer alguma prática na minha aula.
7. Obter mais informação que eu desconheça relativamente a este tipo de doença.

Apêndice IX- Programa da Saída de Campo

17 Maio 2023	8h00 às 13h30	19 alunos
<p>Objetivos Gerais:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Promover aos alunos a realização de atividades de exploração da natureza.2. Proporcionar um contacto com matérias não antes lecionadas. <p>Objetivos Específicos:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Promover atividade física, hábitos e estilos de vida saudáveis ligados à natureza;2. Desenvolver as competências, autonomia e responsabilidade dos alunos na criação, apresentação e realização dos jogos tradicionais.3. Desenvolver o espírito de grupo, a cooperação e o trabalho em equipa.4. Criar e desenvolver a interdisciplinaridade entre as disciplinas de Educação Física, Economia e Sociologia.		
<p>Recursos Espaciais:</p> <p>Parque José Gomes Ferreira;</p> <p>Escola Secundária Padre António Vieira.</p>		
<p>Recursos Humanos:</p> <p>Professora Estagiária Lara Sousa, Professor João Silva, Professora Estagiária Ana Beatriz Amador, Professora Estagiária Raquel Leal e Professor Carlos Machado.</p>		
<p>Recursos Materiais:</p> <p>Cartões de controlo, balizas (orientação), mapas (orientação), 5 alvos, 5 arcos, 20 flechas, 3 cordas, 6 lenços, 3 pinos, 6 ovos, 19 colheres, 1 rolo de fita, 1 elástico, 6 bandeiras e bola de esponja.</p>		

<p>Instrução Inicial</p> <p>Encontro no Parque José Gomes Ferreira</p>	<p>Encontro no Parque José Gomes Ferreira; Recapitulação da dinâmica da saída de campo; Briefing inicial;</p>	<p>8h00 às 8h05</p>
<p>Jogos Tradicionais</p> <p>Parque José Gomes Ferreira</p>	<p>“Os jogos tradicionais são práticas puras e simples inseridas no domínio lúdico (...)” (Coimbra, 2007, p. 5).</p> <p>Os alunos divididos em grupos pré-definidos e com um jogo tradicional elaborado, puderam colocar em prática os seus jogos tradicionais. Cada grupo teve 10 minutos para apresentar e elaborar o jogo.</p>	<p>8h05 às 9h45</p>
<p>G1- BF, TF, DS e CM</p>	<p>Jogo do elástico</p>	<p>8h05 – 8h20</p>
<p>G2- OC, RR e DL</p>	<p>Barra ao lenço</p>	<p>8h20 – 8h35</p>
<p>G3- TB, VM, FG e IA</p>	<p>Corrida do ovo na colher</p>	<p>8h35 – 8h50</p>
<p>G4- RC, RF e RG</p>	<p>Corda humana</p>	<p>8h50 – 9h05</p>
<p>G5- TT e AR</p>	<p>Caça à bandeira</p>	<p>9h05 – 9h20</p>

G6- MS, DG e MF	Jogo do piolho	9h20 – 9h35
Lanche da manhã		9h35 às 9h50
Orientação Parque José Gomes Ferreira	Identificar e interpretar o percurso e os pontos referido no mapa. Esta atividade serviu também para obtenção do nível elementar.	9h55 às 11h30
Grupos Orientação	G1- IA e RC; G2- BF e TT, G3- CM e RR; G4- DL e TB; G5- DS e TF; G6- DG e RF; G7- FG e RG; G8- AR e VM; G9- MS e OC; G10- MF e IA	
Lanche da manhã e mudança de espaço Do Parque José Gomes Ferreira para a Escola Secundária Padre António Vieira		11h30 às 11h50
Tiro com arco Escola Secundária Padre António Vieira G1- 11h50 às 12h40 G2- 12h40 às 13h30	Realizar uma modalidade nunca experienciada pelos alunos. O tiro com arco é uma atividade em que os alunos usam o arco e uma flecha para atingir um alvo.	

<p>Concurso de Ténis de Mesa</p> <p>Escola Secundária Padre António Vieira</p> <p>G2- 11h50 às 12h40</p> <p>G1- 12h40 às 13h30</p>	<p>Realização de um concurso de ténis de mesa em situação de 1x1 ou 2x2, mais especificamente, o torneio escada.</p>	<p>11h50 às 13h30</p>
<p>Grupos Tiro com Arco e Concurso Ténis de Mesa</p>	<p>G1- AR, VM, BF, TT, DS, DG, RG, FG, MS e MF</p> <p>G2- CM, TB, DL, TF, RR, RF, RC, IA e OC</p>	

Apêndice X- Teste Desporto Escolar

1. Qual a área da zona de serviço?
2. Quando é que se considera ponto?
3. Os jogos serão disputados em quantos set's? Até quantos pontos?
4. A bola está em jogo a partir de que momento?
5. A equipa pode tocar na bola quantas vezes antes de reenviá-la?
6. A bola pode tocar na rede?
7. Um jogador pode tocar na bola duas vezes seguidas (dois toques)?
8. Qual o jogador que tem uma tira de cor diferente da camisola?
9. Na etapa inicial, a rede deve estar a que altura?
10. Os jogadores devem ter fair-play?

Apêndice XI- Questionário Inicial

<p>Leciona a matéria de ginástica?</p> <p><input type="radio"/> Sim</p> <p><input type="radio"/> Não</p>
<p>Os alunos demonstram mais dificuldades em que matéria da ginástica? *</p> <p><input type="radio"/> Ginástica de solo</p> <p><input type="radio"/> Ginástica acrobática</p> <p><input type="radio"/> Ginástica de aparelhos</p> <p><input type="radio"/> Ginástica rítmica</p>
<p>Dentro da matéria que escolheu, mencione duas/ três habilidades gímnicas que demonstrem mais dificuldades? *</p> <p>A sua resposta _____</p>
<p>O que os alunos transmitem nessas habilidades gímnicas? *</p> <p><input type="checkbox"/> Muita dificuldade</p> <p><input type="checkbox"/> Medo</p> <p><input type="checkbox"/> Bloqueados</p> <p><input type="checkbox"/> Estacionados</p> <p><input type="checkbox"/> Outra: _____</p>
<p>Dos anos que leciona, quais se verifica maior frequência relativamente às características anteriormente selecionadas. *</p> <p><input type="checkbox"/> 5º anos</p> <p><input type="checkbox"/> 6º ano</p> <p><input type="checkbox"/> 7º ano</p> <p><input type="checkbox"/> 8º ano</p> <p><input type="checkbox"/> 9º ano</p> <p><input type="checkbox"/> 10º ano</p> <p><input type="checkbox"/> 11º ano</p> <p><input type="checkbox"/> 12º ano</p>
<p>Que estratégia costuma adotar para resolver essa situação?</p> <p>A sua resposta _____</p>

Apêndice XII- Guião entrevista professor e aluno

Guião do Professor

- 1- O que o professor diz relativamente às dificuldades dos alunos?
- 2- Que contributos é que teve?
- 3- Qual foi a perceção do professor?
- 4- Qual o seu depoimento?

Guião do Aluno

- 1- Reconheces as dificuldades que tinhas?
- 2- Que contributos é que teve?
- 3- Quais foram as competências percebidas por ti?
- 4- Qual o teu depoimento?

Apêndice XIII- Guião Seminário

**Estratégias e progressões Ginástica
de Solo**

Lara Sousa

Índice

Introdução

.....
xli

Estratégias

.....
xlii

Progressões e manipulações

.....
xlvi

Introdução

O presente documento serve de apoio aos professores de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Alvalade.

Apresentam-se neste, diversas estratégias, progressões, manipulações e ajudas que professores do departamento de Educação Física, professores universitários e eu, utilizamos nas nossas aulas de Educação Física quando realizamos a matéria de ginástica.

Com a participação da Professora Doutora Joana Barreto, docente da unidade curricular de Ginástica I da Universidade Lusófona; Professor Gustavo Lozano e Professor Pedro Pernadas, professores na Escola Secundária Padre António Vieira; Professora Estagiária Lara Sousa na Escola Secundária Padre António Vieira e treinadora Grau II de Ginástica para todos.

As presentes sugestões e propostas surgiram numa conversa particular com cada professor.

Estratégias

As presentes estratégias servem para as diversas disciplinas da ginástica.

- Ensinar ginástica em formato de jogo

Consoante Russell, 2010, o jogo deve conter oito princípios, sendo eles: Segurança, todos os alunos ativos, cooperativo, competitivo, ajustado às idades dos alunos, adaptar às competências dos alunos, manter o entusiasmo dos mesmos e objetivos gímnicos.

No documento de Kiouranis, 2020, estão mencionados 2 tipos de jogos que podemos realizar para a aprendizagem da ginástica acrobática.

- Jogo da dança das cadeiras com acrobática

Objetivos	Experienciar figuras de acrobática a pares. Desenvolver a confiança no outro.
Idade	A partir dos 10 anos.
Materiais	Colchões, coluna e música.
Como jogar	Jogo semelhante ao "jogo das cadeiras", onde os alunos formam pares e alternam entre os papéis de "base" e "volante". Os alunos que estão como base realizam as posições de ginástica acrobática enquanto os volantes circulam ao redor. Quando a música para, os volantes realizam uma figura acrobática baseada na posição do base.
Exemplo de figuras	

Tabela 25- Jogo da dança das cadeiras com acrobática | Kiouranis, 2020

Este jogo também pode ser realizado para figuras de acrobática de trio ou grupo, depende do objetivo que o professor de Educação Física tem com a sua turma.

O jogo mencionado anteriormente, também poderá ser usado para a ginástica de solo, por exemplo, colocar arcos no chão e quando a música parar, cada aluno vai para dentro de um arco e realiza uma posição de equilíbrio ou flexibilidade. As diversas posições de equilíbrio: vela, avião, bandeira e apoio facial invertido. As diversas posições de flexibilidade: Ponte, espargata, folha e fecho.

o Jogo: Lego Humano

Objetivos	Desenvolver e estimular a comunicação e confiança no grupo. Criar possibilidades e figuras.
Idade	A partir dos 12 anos.
Materiais	Colchões e peças de lego humanas impressas.
Como jogar	Os alunos usam peças de Lego para criar várias figuras. Professor e alunos colaboram na construção dessas peças, que serão usadas para montar diferentes configurações. Em seguida, os alunos recriam fisicamente as formas construídas, integrando o pensamento espacial à expressão corporal.

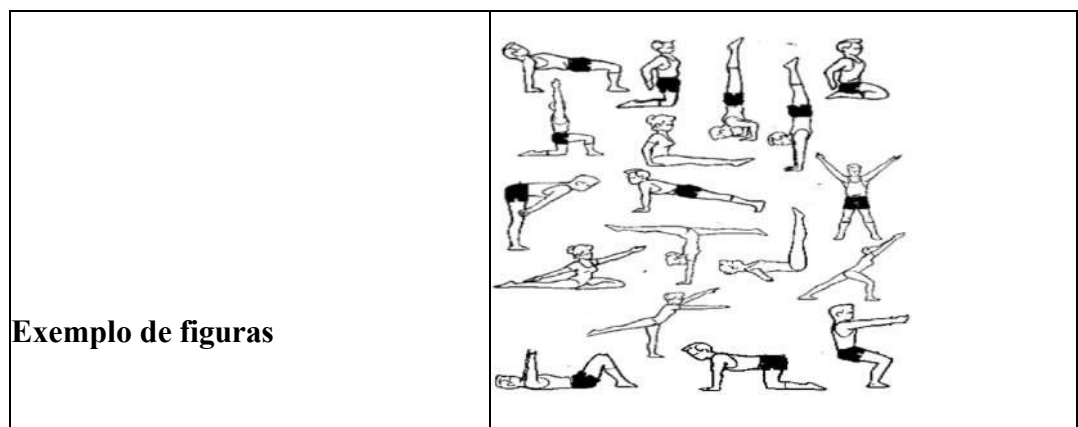


Tabela 26- Lego Humano | Kiouranis, 2020

De seguida, serão mencionadas propostas de estratégias mencionadas pelos professores Universitários e professores do Departamento de Educação Física da Escola Secundária Padre António Vieira.

- No aquecimento realizar situações relacionadas com a parte fundamental;
- Realizar os exercícios de solo a pares, um aluno executa e o outro aluno ajuda ou intervém com *feedback*, deveremos colocar aluno menos dificuldade com aluno com mais dificuldade.
- Realizar os elementos de ginástica de solo em sequência ou isolados;
- Realizar um percurso que pode envolver ginástica de solo e ginástica de aparelhos.
- Colocar outras situações na ação que o aluno tem de executar, por exemplo, imaginar que estão a fazer um bloco no voleibol para realizarem mais impulsão no salto em extensão.
- Realizar as habilidades gímnicas todos ao mesmo tempo.

Estas estratégias são propostas minhas, dos professores Universitários e professores do Departamento de Educação Física, devemos sempre adaptar estas propostas às nossas turmas e alunos.

Progressões e manipulações

No presente capítulo, estão as propostas de progressão para a melhoria da aprendizagem dos alunos nas habilidades gímnicas de rolamento à frente de pernas afastadas, roda e apoio facial invertido. Estas propostas de Guimarães (2021) estão impressas a A3 no ginásio e departamento de Educação Física.

Apresento primeiro as progressões expostas para utilização em aula e de seguida as várias progressões sugeridas pelos professores Universitários, professores do Departamento de Educação Física e por mim, que estão disponíveis apenas no presente guião.

Progressões expostas na escola e retiradas de documentos da Didática de Ginástica do professor (Guimarães, 2021).



Figura 14- Progressão Roda

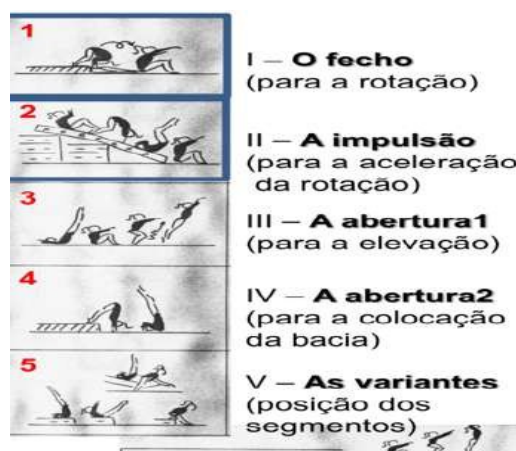


Figura 15- Progressão rolamento à frente

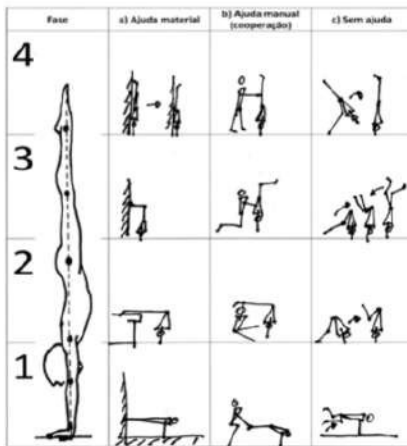


Figura 16- Progressão apoio facial invertido

Progressões

Rolamento à frente e atrás:

Consoante a Professora Doutora Joana Barreto, 2023:

Planos inclinados (*Routter*, colchões de receção, bancos suecos inclinados no espaldar com colchão de receção por cima)

Consoante a entrevista com o professor Gustavo Lozano (apenas no rolamento à frente):

Utilização de um mini-trampolim para impulsão e rotação. Consoante Professor Doutor Guimarães (2021):



Figura 17- Progressão rolamento à frente

Apoio facial invertido

Consoante a Professora Doutora Joana Barreto, 2023:

- Carrinho de mão para alinha o ombro na vertical com as mãos;
- O L invertido para alinhar na vertical as mãos, ombros e bacia;
- O pino de frente para a parede a começar com as mãos no chão e a ir tirando aos poucos;
- O pino com a barriga para a parede;
- O pino fora da parede com uma ajuda de cada lado (os ajudantes usam os braços para fazerem de parede e ajudam as pernas a chegar à vertical);

Consoante o Professor Doutor Guimarães (2021):

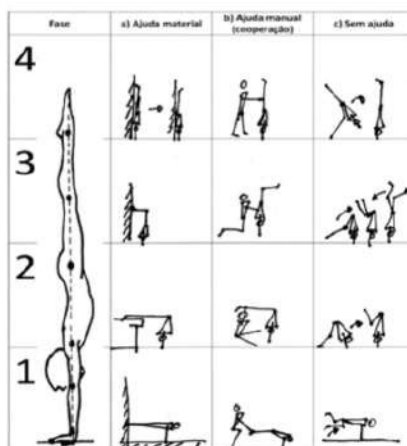


Figura 18- Progressão apoio facial invertido

Roda

Consoante a Professora Doutora Joana Barreto, 2023:

- Colocar arcos, marcas ou cordas de saltar no chão para a colocação dos apoios no solo pela ordem certa.
- O círculo vai ficando maior até se tornar numa linha para termos uma roda cada vez mais ampla e comprida.
- Junto a um colchão de quedas (de pé contra a parede) ou realizar um corredor com colchões de queda, por exemplo, a roda passa pelo meio e o corredor vai estreitando.

Consoante Professor Doutor Guimarães (2021):



Figura 19- Progressão Roda

Avião

Consoante Valente-dos Santos, Faria & Pinho, 2013:

- Os alunos realizam avião com apoio frontal no espaldar;
- Executam o elemento com apoio lateral no espaldar;

Ponte

Consoante Valente-dos Santos, Faria & Pinho, 2013:

- Realizam ponte em cima do plinto.

Consoante Lara Sousa, 2023:

- Com as mãos no espaldar e de costas para o mesmo, subir e descer os banzos.

Anexos

Anexo I- Protocolo de avaliação de educação física

Futebol - INTRODUÇÃO (I)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Situação de jogo 4x4, com GR	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo.	<ul style="list-style-type: none"> Jogo de baliza a baliza (sem perdas de bola e com desmarcações constantes). Muitas situações de finalização. Acompanha adversário ("pares").
	Recebe a bola, controla-a e enquadra-se ofensivamente.	
	Remata se tem a baliza ao seu alcance.	
	Conduz a bola na direção da baliza, e/ou passa-a a um companheiro desmarcado.	
	Desmarca-se para criar linhas de passe.	
Na defesa marca o adversário escolhido.		
Futebol - ELEMENTAR (E)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 5x5	Respeita as regras do jogo e trata os companheiros e adversários com cordialidade.	<ul style="list-style-type: none"> Ocupação de todo o espaço de jogo, mantendo a posse de bola, procurando situações de finalização. Linhas de passe à frente e atrás da bola (de apoio). Várias situações de penetração (1x1). Marca com proximidade o seu adversário direto, entre este e a baliza.
	Simula ou finta se necessário, para se libertar da marcação.	
	Passa a bola a um companheiro em desmarcação ou em apoio; ou conduz a bola; ou remata.	
	Desmarca-se na direção da baliza ou para dar apoio.	
	Marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.	
	Aclara o espaço de penetração do jogador com bola ou dos companheiros.	

Voleibol - INTRODUÇÃO (I)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 2+2 de cooperação na rede (altura 2m)	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo.	<ul style="list-style-type: none"> Há sequência de jogo, a bola anda no ar (mínimo de 4 passagens de bola na rede). Maior parte dos toques por cima (desloca-se!). Coloca a bola jogável, bolas altas, não perde a bola.
	Efetua toques com as duas mãos por cima.	
	Efetua toques por baixo com os antebraços (em extensão).	
Situação de exercício na rede (altura 2m)	Posiciona-se correta e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.	<ul style="list-style-type: none"> Serve a 6m da rede e coloca a bola no campo adversário. Recebe a bola de acordo com a trajetória da bola.
	Realiza serviço por baixo, colocando a bola no colega em trajetória descendente.	
Como recetor atrás da linha de fundo recebe a bola em passe ou manchete.		
Voleibol - ELEMENTAR (E)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 4x4 (campo reduzido 12mx6m)	Respeita as regras do jogo e trata os companheiros e adversários com cordialidade.	<ul style="list-style-type: none"> Maioria das jogadas com 3 toques - Recepção para passador - passe para finalização em passe colocado ou remate (Bola alta entre a equipa e com trajetória tensa para o outro campo) Movimenta-se para se ajustar às ações dos companheiros e adversários Serve com intenção de dificultar a recepção
	Recebe a bola colocando-a no passador.	
	Como passador faz passe alto para finalização.	
	Finaliza em passe colocado ou remate em apoio.	
	Serve por baixo ou por cima.	
Movimenta-se ajustando-se às ações dos companheiros e adversários.		

Andebol - INTRODUÇÃO (I)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 4+1x4+1 (campo reduzido)	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo.	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo de "costa a costa". • Muitos golos na sequência de remate em salto. • Armação do braço no passe e remate. • Andam "aos pares" e procura recuperar a bola.
	Desmarca-se oferecendo linhas de passe.	
	Pega a bola, arma o braço e passa-a a um jogador mais ofensivo.	
	Utiliza o drible de progressão para finalizar.	
	Finaliza com remate em salto se tiver condições favoráveis.	
Quando perde a posse de bola assume a Atitude Defensiva.		
Andebol - ELEMENTAR (E)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 5x5	Respeita as regras do jogo e trata os companheiros e adversários com cordialidade.	<ul style="list-style-type: none"> • Contacto físico (marcação de controlo). • Muitas situações de 1x1. • Trapézio ofensivo c/ circulação da bola (largura e profundidade). • Existe contra-ataque. • Marca consoante o seu jogador tem bola, aproximando-se, ou acompanhando a sua movimentação quando não tem bola.
	Desmarca-se rapidamente oferecendo linhas de passe mais ofensivas.	
	Finaliza em remate em salto ou em apoio, utilizando fintas e mudanças de direção.	
	Ataca organizado em trapézio ofensivo.	
	Ultrapassa o adversário direto (1x1) (exploração horizontal e exploração vertical).	
	Tenta interceptar a bola, intervindo na linha de passe.	
Quando perde posse de bola recua para o seu meio campo e executa marcação de vigilância e de controlo.		

Basquetebol - INTRODUÇÃO (I)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 3x3	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo.	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo de "costa a costa", com segurança no passe e receção. • Muitas situações de finalização em lançamento na passada. • Procura espaços vazios, à distância de passe e à frente da bola. • Acompanha o seu adversário/ "andam aos pares."
	Recebe a bola com as duas mãos e enquadra-se com o cesto.	
	Dribla ou passa a um companheiro desmarcado, e/ou para ultrapassar o seu adversário direto.	
	Lança na passada ou parado de curta distância.	
	Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe, ocupando o espaço de forma equilibrada.	
Enquanto defesa coloca-se entre o adversário direto e o cesto.		
Basquetebol - ELEMENTAR (E)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 4x4	Respeita as regras do jogo e trata os companheiros e adversários com cordialidade.	<ul style="list-style-type: none"> • Desmarcação/corte após passe, com receção para lançamento. • Bola no corredor central, ocupação dos três corredores. • Muitas situações de finalização na sequência da transição. • Ao lançamento procuram recuperar a bola. • Condiciona ações dos atacantes, posiciona-se entre a bola e o cesto, ou entre a bola e o jogador.
	Progride em drible preferencialmente no corredor central para finalizar ou abrir linhas de passe.	
	Realiza passe e corte e repõem o equilíbrio ofensivo.	
	Sem bola, no ataque, realiza trabalho de receção e se for necessário faz o aclaramento.	
	Como defesa dificulta o drible, o passe e o lançamento ao portador da bola.	
	Como defesa intervém nas linhas de passe do jogador sem bola.	
Liberta-se do defensor utilizando fintas e drible se necessário.		

Solo - INTRODUÇÃO (I)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO		INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Sequência de habilidades gímnicas*	Posição de equilíbrio (Avião).	Faz ou não faz: <ul style="list-style-type: none"> • Posições de <u>flexibilidade, equilíbrio e ligação</u> com correção global. • Cambalhota à frente – saída sem ajuda das mãos na direção da partida, movimento contínuo. • Cambalhota à retaguarda – saída engrupado e em equilíbrio não colocando joelhos no chão.
	Cambalhota à frente.	
	Um elemento de ligação (meia pirueta, meia volta...)	
	Cambalhota à retaguarda.	
	Posições de Flexibilidade (afastamento lateral e frontal, com máx. inclinação do tronco, mata-borrão, ...)	
Situação de habilidade gímnica**	Pino de Braços (subida para pino com ajuda, no espaldar) ou roda.	<ul style="list-style-type: none"> • Pino c/ajuda - alinha segmentos, sobe para vertical por impulso das pernas.
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		
<p>*Realiza todas as habilidades gímnicas em <u>sequência</u> de acordo com o padrão global de execução e combinando-as com fluidez.</p> <p>**Realiza a habilidade gímnica de acordo com o padrão global de execução.</p>		
Solo - ELEMENTAR (E)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO		INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Sequência de habilidades gímnicas	Avião.	Faz ou não faz: <ul style="list-style-type: none"> • Pino c/ cambalhota à frente – marca a posição de pino, desequilíbrio antes cambalhota para rolamento suave. • Cambalhota à retaguarda – mantém extensão e união das pernas. • Meia-volta + Avião + elementos de ligação + Posição de flexibilidade com correção global. • Cambalhota à frente com pernas afastadas – pernas em extensão, Cambalhota saltada – com fase de voo.
	Pino Braços seguido de cambalhota à frente.	
	Cambalhota à frente com pernas afastadas ou Cambalhota saltada com fase aérea.	
	Elementos de Ligação (saltos, voltas e afundos...).	
	Cambalhota à retaguarda com pernas unidas e estendidas.	
	Roda (com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida).	
	Posições de Flexibilidade (ponte, espargata frontal e lateral, rã...).	
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		
<p>Realiza <u>todas</u> as habilidades gímnicas em sequência de acordo com o padrão global de execução e combinando-as com fluidez.</p>		

Acrobática - INTRODUÇÃO (I)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO		INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Pares	4.1. (I) - Equilíbrio em Prancha.	<ul style="list-style-type: none"> • Definem a posição da figura de forma equilibrada durante 3 segundos. • Apresentam o número de figuras obrigatórias de forma sequencial.
	4.2. (I) - Equilíbrio em Pino.	
	4.3. (I) - Equilíbrio do volante sobre um pé.	
Trios	5.1. (I) - Prancha dorsal sobre os bases.	
	5.2. (I) - Equilíbrio em pé nas coxas das bases.	
	5.3. (I) - Apoio em prancha facial.	
	5.4. (I) - Após impulso dos bases, o volante efetua um voo.	
	5.5. (I) - Pino sobre as coxas dos bases.	
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		
Em situação de exercício de grupo realiza <u>três habilidades gímnicas de pares</u> e <u>três habilidades de gímnicas de trios</u> , com coordenação, fluidez de movimentos e segurança.		
Acrobática - ELEMENTAR (E)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO		INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Pares	4.1. (E) - Prancha Facial sobre os pés do base.	<ul style="list-style-type: none"> • Definem a posição da figura de forma equilibrada durante 3 segundos. • Realizam a coreografia com fluidez.
	4.2. (E) - Equilíbrio sobre as coxas.	
	4.3. (E) - Pino de ombros sobre o base deitado.	
	4.4. (E) - Cambalhota à retaguarda sobre as costas do base.	
Trios	5.1. (E) – Estafa	
	5.2. (E) - Equilíbrio nas coxas e pino.	
	5.3. (E) – Equilíbrio nas coxas do base intermédio sustentado pelo base.	
	5.4. (E) – Prancha facial nos pés do base, apoiado num base intermédio.	
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		
Em coreografia de grupo realiza <u>três as habilidades gímnicas de pares</u> e <u>três de trios</u> , com coordenação, fluidez de movimentos e segurança.		

Atletismo - INTRODUÇÃO (I)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Velocidade (40m, c/ partida de pé)	<p>Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos.</p> <p>Realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Corrida contínua sem interrupções visíveis (sem quebras).
Estafetas	<p>Recebe o testemunho na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento.</p> <p>Entrega o testemunho com segurança e sem acentuada desaceleração.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Entrega e recebe o testemunho dentro da zona de transmissão sem desaceleração.
Obstáculos	<p>Transpõe pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis).</p> <p>Combina com fluidez e coordenação, a corrida, a impulsão, o voo e a receção.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Corrida contínua sem interrupções visíveis (sem quebras).
Salto em Comprimento (voo na passada)	<p>Realiza corrida de balanço (seis a dez passadas) e impulsão numa zona de chamada.</p> <p>Acelera progressivamente a corrida para apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão.</p> <p>Queda a pés juntos na caixa de saltos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Realiza a impulsão na zona de chamada. Realiza receção a pés juntos.
Salto em Altura (Técnica de Tesoura)	<p>Apoio ativo e extensão completa da perna de impulsão com elevação dos braços e da perna.</p> <p>Transposição da fasquia com pernas em extensão.</p> <p>Receção (de pé) em equilíbrio no colchão de quedas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Chamada com o pé mais afastado. Transpõe fasquia: 2.º ciclo; 3.º ciclo e Secundário.
Lançamento da Bola	<p>Realiza três passadas de balanço em aceleração progressiva.</p> <p>Com o braço fletido.</p> <p>Cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Arma o abraço e lança a bola o mais longe possível.
Lançamento do Peso (2Kg/3Kg de lado e sem balanço)	<p>Apoia o peso nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso.</p> <p>Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço.</p> <p>Avança a bacia e mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Peso junto ao pescoço e cotovelo afastado, Empurra o peso
<p>NOTA: Introdução = <i>uma corrida, um salto e um lançamento.</i></p>		

Atletismo - ELEMENTAR (E)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Velocidade (60m, c/ partida de tacos ou de pé)	<p>Realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão).</p> <p>Termina com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.</p>	<p>Corrida contínua sem interrupções visíveis (sem quebras).</p>
Estafetas	<p>Recebe o testemunho em movimento, na zona de transmissão.</p> <p>Entrega o testemunho, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Entrega e recebe o testemunho dentro da zona de transmissão sem desaceleração.
Barreiras (60/80cm altura e uma distância de 8/9 metros)	<p>Ataca a barreira, com a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque.</p> <p>Passa as barreiras mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Não diminui acentuadamente a velocidade e não salta. Ataca a barreira com extensão da perna na direção da barreira (pé de apoio longe). Receção equilibrada, com terço anterior do pé.
Salto em Comprimento (voo na passada)	<p>Aumenta a cadência nas últimas passadas para realizar a impulsão, mantendo o tronco direito.</p> <p>"Puxa" a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo.</p> <p>Toca o solo o mais longe possível, com flexão do tronco à frente.</p>	
Salto em Altura (Técnica de Fosbury Flop)	<p>Apoia o pé de chamada, com elevação da coxa da perna livre, conduzindo o joelho para dentro.</p> <p>Transpõe a fasquia com o corpo "arqueado", fletindo as coxas e estendendo as pernas na fase voo.</p> <p>Cai de costas no colchão com os braços afastados lateralmente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Transpõe a fasquia. Corrida com últimas passadas em curva. Define uma fase de voo. Receção com as omoplatas.
Lançamento da Bola (4 a 7 passadas em aceleração progressiva)	<p>Executa as três passadas finais com os apoios e ritmo corretos.</p> <p>Mão à retaguarda e o braço em extensão.</p> <p>Realiza o último apoio pelo calcanhar da perna contrária.</p>	
Lançamento do Peso (3Kg/4kg num círculo de lançamentos)	<p>Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão total.</p> <p>Empurra o engenho para a frente e para cima.</p> <p>Mantém o cotovelo afastado em relação ao tronco.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Peso junto ao pescoço e cotovelo afastado, apoio do peso nos dedos. Empurra o peso, ângulo de saída: 40-45º. Ultrapassa a distância fixada:
Tripla Salto	<p>Corrida de balanço seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada.</p> <p>Realiza os apoios 1.º salto a pé coxinho, 2.º salto com outro pé e último com técnica de passada.</p> <p>Queda a dois pés na caixa de saltos.</p>	
<p>NOTA: Elementar = <i>uma corrida, um salto e um lançamento.</i></p>		

Nível Introdução

12.º	"Valsa Lenta"	Realiza sequências de 6 passos em 6 tempos.	Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música.	<ul style="list-style-type: none"> • Dança duas danças Sociais. • Olha para o par. • De acordo com a música, variando os tempos. • Passos corretos, característicos da dança.
		Realiza 6 passos em 6 tempos alternando à frente e atrás, mantendo-se no mesmo lugar.		
		Realiza 6 passos em 6 tempos, virando durante os 6 passos até ¼ de volta para a esquerda.		
	1 Dança Social à escolha	-		
		-		
		-		

Nível Elementar

12.º	"Chá-Chá-Chá"	Time step em "Posição Fechada sem contacto", sem oscilações verticais.	Elabora 1 coreografia em grupo de 1 das danças, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música.	<ul style="list-style-type: none"> • De acordo com a música, variando os tempos. • Passos corretos, característicos da coreografia. • Postura, não olha para os pés.
		Passo básico, virando aproximadamente ½ volta à esquerda no decorrer da figura.		
Volta por baixo do braço para a esquerda e por baixo do braço para a direita.				
Promenades e Volta à esquerda/Spot turn to left partindo de "Posição de Promenade Aberta".				
	"Salsa a pares"			<ul style="list-style-type: none"> • De acordo com a música, variando os tempos. • Passos corretos, característicos da coreografia. • Postura, não olha para os pés.

Badminton - INTRODUÇÃO (I)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo de Cooperação 1+1 (distância de 5 a 8 metros)	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo.	<ul style="list-style-type: none"> • Sustentação em "clear" (mínimo 7 batimentos), a 3 metros da rede; coloca o volante jogável companheiro. • Braço armado, no batimento por cima, cotovelo para fora lado ou atrás (sem obrigatoriedade de rotação do tronco, mas com pé contrário à frente).
	Inicia o jogo, executando o serviço.	
	Mantém a posição base, deslocando-se com oportunidade para bater o volante.	
	Executa "Clear" - na devolução do volante com trajetória alta.	
	Executa "Lob" - na devolução do volante com trajetória abaixo da cintura.	
Diferencia os tipos de pega da raquete (dir. e esq.) de acordo com a trajetória do volante.		
Badminton - ELEMENTAR (E)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 1x1	Joga de acordo com as regras do jogo e trata o adversário com cordialidade.	<ul style="list-style-type: none"> • Joga de acordo com regras. • Intencionalidade – varia batimentos e trajetórias, de acordo com leitura do jogo (posição do adversário e a situação de jogo). • Após batimento regressa posição central. • No serviço coloca dificuldades ao adversário.
	Utiliza o serviço curto e longo (na área de serviço na diagonal).	
	Bate o volante num movimento contínuo, em "Clear" (rotação do tronco) e em "Lob" (avanço da perna).	
	Executa "Amorti" (à dir. e à esq.), colocando o volante junto à rede.	
Executa "Drive" (à dir. e à esq.), imprimindo o volante uma trajetória tensa.		
Situação de exercício	Realiza "remate" na sequência do serviço alto do companheiro.	<ul style="list-style-type: none"> • Após serviço realiza com sucesso o remate.

Orientação - INTRODUÇÃO (I)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Percurso a pares, com mapa da escola, com vários pontos de controlo	Respeita as regras estabelecidas e coopera para alcançar o objetivo da tarefa.	<ul style="list-style-type: none"> Cumprir o percurso até 15 minutos. Assinalar os vários pontos no cartão de controlo. Saber orientar o mapa com pontos de referência do terreno.
	Identifica no percurso a simbologia básica na carta/mapa.	
	Orienta o mapa corretamente (mapa/terreno).	
	Identifica a sua localização no espaço envolvente e no mapa.	
	Preenche corretamente o cartão de controlo.	
	Cumprir o percurso de orientação, a pares, resistindo à fadiga.	
<p>Notas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Nível I (3.º ciclo) - Realiza um percurso de orientação simples, a par, na escola, segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo com pelo menos 16 pontos corretos e não ultrapassando os 15 minutos; Nível I (ensino secundário) - Realiza um percurso de orientação simples, a par, na escola, segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo com pelo menos 18 pontos corretos e não ultrapassando os 15 minutos; Nível I* (ensino secundário) - Realiza um percurso de orientação simples, a par, na escola, segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo com os 20 pontos corretos e não ultrapassando os 15 minutos. 		
Orientação - ELEMENTAR (E)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Percurso a pares, com 12 e 18 pontos de controlo, fora da escola, com mapa de 1:5000	Identifica no percurso toda a simbologia inscrita no mapa/carta.	<ul style="list-style-type: none"> Cumprir o percurso no tempo definido.?? Assinalar todos os pontos no cartão de controlo.
	Orienta o mapa corretamente com ajuda da bússola.	
	Identifica a melhor opção de percurso para atingir os pontos de passagem.	
	Utiliza a melhor opção para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.	
	Preenche corretamente todos os pontos do cartão de controlo.	
	Cumprir o percurso de orientação, a pares, dentro do tempo definido.	
<p>Nota:</p> <ul style="list-style-type: none"> Realiza um percurso de orientação no parque. 		

Corfebol - INTRODUÇÃO (I)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 3x3, meio campo	Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo.	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo com segurança no passe e receção. • Muitas situações de finalização em lançamento na passada. • Procura espaços vazios, à distância de passe e à frente da bola. • Acompanha o seu adversário/ "andam aos pares."
	Em posse da bola enquadra-se ofensivamente.	
	Lança parado ou na passada, na zona de ataque.	
	Passa a bola a um companheiro em posição mais ofensiva.	
	Desmarca-se para criar linhas de passe ofensivas.	
	Participa no ressalto, após lançamento.	
Assume uma atitude defensiva.		
Corfebol - ELEMENTAR (E)		
SITUAÇÃO DE AVALIAÇÃO	CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	INDICADORES DE OBSERVAÇÃO
Jogo 6x6	Respeita as regras do jogo e trata os companheiros e adversários com cordialidade.	<ul style="list-style-type: none"> • Desmarcação/corte após passe, com receção para lançamento. • Muitas situações de finalização na sequência da transição. • Ao lançamento procuram recuperar a bola. • Condiciona ações dos atacantes, posiciona-se entre a bola e o cesto, ou entre a bola e o jogador.
	Na zona de ataque, com posse de bola, realiza com oportunidade as seguintes ações: lança; passa; passa e corta para o cesto.	
	Desmarca-se constantemente, criando linhas de passe mais ofensivas ou de apoio ao jogador com bola.	
	Corta na direção do cesto (corte à sobremarcação).	
	Participa no ressalto, após lançamento.	
	Assume uma atitude defensiva, ajustando a sua distância ao opositor direto, mantendo o contacto visual.	

Anexo II- Perceção esforço Borg

Escala PSE	Perceção Subjetiva do Esforço
10 /	ATIVIDADE DE ESFORÇO MÁXIMO É quase impossível continuar. Completamente sem fôlego, incapaz de falar. Não é possível manter por mais tempo.
9 /	ATIVIDADE MUITO DIFÍCIL Muito difícil manter a intensidade do exercício. Mal consigo respirar e falar apenas algumas palavras.
7-8 /	ATIVIDADE VIGOROSA No limite do desconfortável. Falta de ar, consigo falar uma frase.
4-6 /	ATIVIDADE MODERADA Respirar profundo, posso manter uma conversa curta. Ainda um pouco confortável, mas cada vez mais desafiador.
2-3 /	ATIVIDADE LEVE Parece que podemos manter durante horas. Fácil de respirar e manter uma conversa.
1 /	ATIVIDADE MUITO LEVE Quase nenhum esforço, mas mais do que dormir, ver TV, etc.

Anexo III- Autorização dos Encarregados de Educação



Agrupamento de
Escolas de Alvalade



Visita de Estudo

Semestre: 2

Ano letivo: 2022/2023

Ano / Turma: 12°CSE

Comunica-se ao(à) encarregado(a) de educação do(a) aluno(a) _____,

Nº _____, que no dia 17 de maio irá realizar-se uma visita de estudo a Parque José Gomes Ferreira entre as 8h00 e as 13h30, pelo que o(a) aluno(a) deverá comparecer na escola ou no local designado pelo(a) professor(a) responsável à hora que lhe for indicada.

Esta visita de estudo realiza-se no âmbito da(s) disciplina(s) de: Educação Física

Os alunos serão acompanhados pelos professores: Professor João Silva, Professora Estagiária Lara Sousa, Professora Estagiária Ana Beatriz Amador e Professora Estagiária Raquel Leal.

De acordo com o Regulamento Interno, os alunos devem cumprir as normas estabelecidas para as visitas de estudo.

Pagamentos que os alunos devem efectuar (transporte e/ou ingresso): 0 euros.

Solicita-se que, nos termos da lei, autorize a participação do(a) seu/sua educando(a).

AEA, 26 / 03 / 2023

O/A Diretor(a) de Turma

✂

Autorização

Declaro que autorizo / não autorizo a participação do/a meu/minha educando(a) _____, nº _____ da turma _____ do _____º ano, na visita de estudo a realizar em ___ / ___ / 201__ e que me responsabilizo pelos prejuízos que possa provocar.

Em ___ de _____ de 201__

O/A Encarregado(a) de Educação

Anexo IV- Credencial- visita de estudo



Agrupamento de
Escolas de Alvalade



Credencial - Visita de Estudo

No próximo dia 17/05/2023, os alunos do 12º ano, da turma CSE, realizarão uma visita de estudo, ao Parque José Gomes Ferreira acompanhados pelos(as) professores/as João Silva, Lara Sousa, Ana Beatriz Amador e Raquel Leal.

Com os melhores cumprimentos,

O/A Coordenador(a) de Escola *(nas restantes escolas do Agrupamento)*

AEA, 10 de abril de 2023

Anexo V- Declaração de idoneidade



**Agrupamento de
Escolas de Alvalade**



Visitas de Estudo

DECLARAÇÃO DE IDONEIDADE

Serve a presente declaração para comprovar a idoneidade do(a) professor(a) João Silva e professora estagiária Lara Sousa do grupo de recrutamento de Educação Física, em exercício de funções no Agrupamento de Escolas de Alvalade, que acompanha, no presente ano letivo 2022/2023, os alunos em visita de estudo.

O responsável pelas visitas de estudo na ESPAV

Ou

O/A Coordenador(a) de Escola (nas restantes escolas do Agrupamento)

Anexo VI- Progressões de Ginástica



Fase	a) Ajuda material	b) Ajuda manual (cooperação)	c) Sem ajuda
4			
3			
2			
1			

1 **Impulsão de pernas** com afastamento antero-posterior dos pés e afundamento da perna de chamada
CC: não subida da bacia



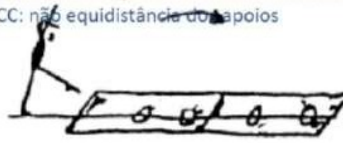
2 **Impulsão da perna de chamada** para elevação rápida da perna de balanço em extensão -
CC: não passagem da bacia na linha de apoio



3 **Impulsão alternada dos braços** com as mãos em apoio e ¼ rotação longitudinal do tronco
CC: fraca impulsão de braços



4 **Impulsão alternada de pernas e braços** com apoios controlados e passagem por apoio invertido com pernas afastadas e estendidas
CC: não equidistância dos apoios



5 **Impulsão alternada de braços e fecho** com aproximação das pernas ao solo
CC: alinhamento mãos/bacia e pés/bacia



6 **Impulsão alternada de braços** para restabelecimento do equilíbrio vertical antes do apoio do pé de chamada
CC: sem velocidade de execução



Anexo VII- Rotação de espaços

ROTAÇÃO DOS ESPAÇOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

2022 - 2023 - 1º Semestre

Início a 26 Setembro

	2ª feira			3ª feira			4ª feira			5ª feira			6ª feira		
	Turma	Espaço		Turma	Espaço		Turma	Espaço		Turma	Espaço		Turma	Espaço	
8.00	12LH1	1 3 5		9º 5	1 3 5		11CSE	1 3 5		11LH1	1 3 5		11LH2	1 3 5	
	8º 3	3 5 1		8º 4	3 5 1		12LH2	3 5 1		9º 4	3 5 1		12CT3	3 5 1	
	TD22	5 1 3		12CT1	5 1 3		12CT2	5 1 3		8º 5	5 1 3		SI 20	5 1 3	
8.50															
8.50	12LH1	1 4 3 5		9º 5	1 3 5		11CSE	1 4 3 5		11LH2	1 4 3 5		11LH2	1 3 5	
	8º 3	4 3 5 1		8º 3	3 5 1		12LH2	4 3 5 1		9º 4	4 3 5 1		12CT3	3 5 1	
	9º 1	3 5 1 4		PI+TD 22	5 1 3		12CT2	3 5 1 4		12CSE	3 5 1 4		SI 20	5 1 3	
9.40	TD22	5 1 4 3					8º 2	5 1 4 3		8º 5	5 1 4 3				
9.55	11CT1	1 4 3 5		9º 3	1 4 3 5		9º 3	1 4 3 5		11CT2	1 3 5		11LH1	1 4 3 5	
	10LH1	4 3 5 1		7º 2	4 3 5 1		11CT3	4 3 5 1		7º 5	3 5 1		10CSE	4 3 5 1	
	8º 2	3 5 1 4		9º 2	3 5 1 4		10CT2	3 5 1 4		8º 4	5 1 3		7º 4	3 5 1 4	
	8º 5	5 1 4 3		12CT4	5 1 4 3		7º 5	5 1 4 3		TD22	2 2 2		11CT3	5 1 4 3	
10.45				TD22	2 2 2 2										
10.45	11CT1	1 4 3 5		9º 3	1 3 5		11CT1	1 4 3 5		11CSE	1 3 5		11LH1	1 4 3 5	
	10LH1	4 3 5 1		7º 1	3 5 1		9º 5	4 3 5 1		10LH2	3 5 1		10CSE	4 3 5 1	
	8º 2	3 5 1 4		7º 3	5 1 3		10CT2	3 5 1 4		8º 4	5 1 3		7º 4	3 5 1 4	
11.35	12CT2	5 1 4 3		TD22	2 2 2		12CT3	5 1 4 3		TD22	2 2 2		11CT3	5 1 4 3	
11.50	7º 3	1 3 5		12CSE	1 4 3 5		9º 4	1 4 3 5		SI+DCG21	1 4 3 5		10LH2	1 4 3 5	
	9º 2	3 5 1		7º 4	4 3 5 1		7º 1	4 3 5 1		10LH1	4 3 5 1		7º 2	4 3 5 1	7º 5
	10CT1	5 1 3		9º 1	3 5 1 4		8º 1	3 5 1 4		10CT3	3 5 1 4		12CT1	3 5 1 4	
12.40				TD22	5 1 4 3		12CT4	5 1 4 3		TD22	5 1 4 3		PI+TD 22	5 1 4 3	
12.40	12LH2	1 4 3 5		12CSE	1 4 3 5		7º 1	1 4 3 5		SI+DCG21	1 4 3 5		10LH2	1 4 3 5	
	7º 3	4 3 5 1		9º 1	4 3 5 1		10CSE	4 3 5 1		12LH1	4 3 5 1		7º 2	4 3 5 1	7º 5
	10CT1	3 5 1 4		10CT3	3 5 1 4		8º 1	3 5 1 4		10CT3	3 5 1 4		12CT1	3 5 1 4	
13.30	9º 2	5 1 4 3		TD22	5 1 4 3		12CT4	5 1 4 3		TD22	5 1 4 3		8º 1	5 1 4 3	
13.40	TIRO c/ arco			VOLEI masc			VOLEI masc + fem			TIRO c/ arco			VOLEI fem		
14.30				Proj. Comunid.						Proj. Comunid					
15.20															
15.35	TD22			11CT2	1 3 5										
				DG+TAS20	3 5 1										
16.25				10CT1	5 1 3										
16.25	TD22			11CT2	1 3 5										
				DG+TAS20	3 5 1										
17.15				10CT2	5 1 3										
17.20				Proj. Comunid											
18.10															
18.10															
19.00															

Anexo VIII- Plano Anual de Ação de Educação Física

PAA/PLANO DE AÇÃO - DEF ESPAV- 2022-2023

	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
QUA						1	1. FORMAÇÃO RECÍPROCA DE DANÇA			
QUI	1			IREST. INDEPENDÉCI		2	2			1
SEX	2			2		3	3			2
S	3	1		3		4	4	1		3
D	4	2		4	1	5	5	2		4
SEG	5	3		5	2 PAUSA NATAL	6	6	3	1 DIA TRABALHADOR	5
TER	6	4	1 DIA TODOS SANTOS	6	3	7		4	2	6
QUA	7	5 IMPLANT. REPÚBLICA	2	7	4 CORTA MATO ESCOLAR	8 CORTA MATO CLDE LISBOA	8	5	3	7
QUI	8	6	3	8 IMACULADA CONCEIÇÃO	5	9	9	6 PAUSA PASCOA	4	8 CORPO DEUS
SEX	9	7	4	9	6	10 TORNEIO FUTEROL 9º e 10º ANOS	10	7 PAUSA PASCOA	5	9
S	10	8	5	10	7	11	11	8	6	10 DIA DE PORTUGAL
D	11	9	6	11	8	12	12	9	7	11
SEG	12	10	7	12	9	13 Pausa mudança semestre	13	10 PAUSA PASCOA	8	12
TER	13	11	8	13	10	14 Pausa mudança semestre	14	11 PAUSA PASCOA	9 CERTIFICAÇÃO 12º ANO	13 SANTO ANTÓNIO
QUA			10	14 AFERIÇÃO DE BASQUETEBOL	11	15 Pausa mudança semestre	15	12 PAUSA PASCOA	10 CERTIFICAÇÃO 12º ANO	14 TORNEIO BASQUETEBOL 7º e 8º ANOS
QUI			11	15	12	16 Pausa mudança semestre	16	13 PAUSA PASCOA	11	15
SEX			12	16	13	17 Pausa mudança semestre	17	14 PAUSA PASCOA	12 CERTIFICAÇÃO 12º ANO	16
S	17	15	12	17	14	18	18	15	13	17
D	18	16	13	18	15	19	19	16	14	18
SEG	19	17	14	19	16	20 PAUSA CARNAVAL	20	17	15	19
TER	20	18	15	20	17	21 PAUSA CARNAVAL	21	18	16	20
QUA	21	19	16	21 TORNEIO VOLE 11º e 12º ANOS	18	22 PAUSA CARNAVAL	22	19	17 PROVA ORIENTAÇÃO E 9º SECUNDÁRIO	21
QUI	22	20		22 PAUSA NATAL	19	23	23	20	18	22
SEX	23	21		23 PAUSA NATAL	20	24	24	21	19	23
S	24	22	19	24	21	25	25	22	20	24
D	25	23	20	25	22	26	26	23	21	25
SEG	26	24	21	26 PAUSA NATAL	23	27	27	24	22	26
TER	27	25	22	27 PAUSA NATAL	24 CERTIFICAÇÃO 12º ANO	28	28	25 DIA DA LIBERDADE	23	27
QUA	28	26	23	28 PAUSA NATAL	25 CERTIFICAÇÃO O 12º ANO E FORMAÇÃO RECÍPROCA TÊNIS DE MESA		29	26 Dia D WORKSHOP TIRO COM ARCO; TORNEIO DE TÊNIS DE MESA	24	28
QUI	29	27	24	29 PAUSA NATAL	26		30	27 Dia D PASSEIO SOBRE RODAS	25	29
SEX	30	28	25	30 PAUSA NATAL	27 CERTIFICAÇÃO O 12º ANOS		31	28 Dia D	26	30
S		29	26	31	28			29	27	
SEG		31	28		30				29	
Ter			29		31 PROVA ORIENTAÇÃO E 9º e SEC.				30	
Qua			30							